

Unió Atlètica Rubí

Procedimientos Post-Covid-19

| | |
|-----------------------------|---|
| Nombre: | DOC_200525_Procedimientos Post-Covid-19 |
| Última modificación: | 09/06/20 |
| Páginas: | 20 |
| Versión: | 1.1 |

UAR – Procedimientos post-Covid-19

| Versión | Autor | Fecha | Modificaciones |
|---------|--------------------|------------|---------------------|
| 1.0 | Fernando Velázquez | 25/05/2020 | Creación |
| 1.1 | Fernando Velázquez | 09/06/2020 | Adaptación a FASE 2 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Contenido

| | |
|--|-----------|
| 1 GUÍA DE ACTUACIÓN Y RECOMENDACIONES PARA UN ENTRENO RESPONSABLE | 4 |
| 2 FASE DE ENTRENO INDIVIDUAL | 5 |
| 3 INSTALACIÓN | 5 |
| 3.1 LIMPIEZA INICIAL | 5 |
| 3.2 LIMPIEZA DIARIA | 7 |
| 3.3 ENTRADAS Y SALIDAS | 7 |
| 3.4 MEDIDAS A SEGUIR | 8 |
| 3.5 ZONAS COMUNES, VESTUARIOS, GIMNASIO, LAVABOS, ETC. | 8 |
| 3.6 CONSERJES Y PERSONAL INSTALACIÓN | 10 |
| 3.7 AFORO..... | 11 |
| 4 MEDIDAS PERSONALES..... | 13 |
| 5 ARTEFACTOS | 15 |
| 5.1 LANZAMIENTOS..... | 15 |
| 5.2 VALLAS Y STARTINGS | 16 |
| 5.3 COLCHONETAS SALTO | 17 |
| 5.4 FOSO LONGITUD Y TRIPLE | 17 |
| 6 USO DE LA INSTALACIÓN..... | 18 |
| 6.1 ZONAS HABILITADAS..... | 18 |
| 6.2 NORMAS | 18 |
| 7 HORARIOS Y CITA PREVIA | 19 |
| 8 CERTIFICADO | 20 |

1 Guía de actuación y recomendaciones para un entreno responsable

Este documento se basa en el publicado por la RFEA Guía y recomendaciones FASE 1 y 2. El presente documento muestra una serie de recomendaciones para la realización de un entrenamiento seguro en las diferentes fases de la vuelta a la normalidad, informando a los atletas y entrenadores de las medidas a llevar a cabo para la vuelta a los entrenamientos, con el objetivo final de limitar al máximo las posibilidades de infección por COVID-19 a los atletas, entrenadores y resto de personal.

Se pretende organizar un protocolo de utilización segura de las instalaciones de las pistas de atletismo de la Unió Atlètica Rubí así como marcar las normativas a seguir por parte de los atletas, entrenadores y personal adscrito a la pista. Este documento está alineado con las medidas de obligado cumplimiento establecidas por el RDL de Estado de Alarma y el protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales del CSD, así como las Ordenes SND/388/2020 en la que se establecen las condiciones como para la práctica del deporte profesional y federado y SND/399/2020, de 9 de mayo, aplicación de la fase 1 del Plan como de los posteriores.

La obligación y responsabilidad del cumplimiento de estas recomendaciones recae individualmente en los practicantes y en los propietarios o responsables de las instalaciones durante las distintas fases de desescalada. **Por todo ello la persona que no siga las recomendaciones de este procedimiento será expulsada de la instalación no permitiéndose su entrada durante el periodo de vigencia del estado de alarma.** A posteriori y en caso de ser socio de la entidad se analizará su continuidad.

2 Fase de entreno individual

En esta fase, los deportistas y entrenadores tan solo deberán hacer uso de las instalaciones para entrenamientos de carácter individual (sin ningún contacto y guardando distancia de seguridad). Se permitirá el acceso de entrenadores a la pista con grupos reducidos de atletas siempre que estos individualicen su entrenamiento y se cumplan las medidas sanitarias que quedan reflejadas en este documento.

Esta fase tiene que servir para retomar la actividad de manera progresiva y para conseguir una nueva adaptación a los medios de entrenamiento que se habrá perdido en el decurso del confinamiento.

Cada usuario deberá auto certificar que no está actualmente afectado por COVID-19. **Para ello es obligatorio rellenar el formulario del Anexo 1 que será destruido una vez finalice la fase de desescalada. Los positivos por COVID 19, aun asintomáticos, no podrán iniciar la práctica deportiva.**

3 Instalación

La instalación proporcionará todos los medios para garantizar su aprovechamiento, garantizando las medidas de seguridad e higiene exigidas por el CSD. Se utilizará cartelería para informar a los atletas de la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección.

3.1 Limpieza inicial

Previamente a la apertura de la instalación se realizará un adecuamiento de la instalación para la práctica deportiva. Además, se realizará el saneamiento y

UAR – Procedimientos post-Covid-19

limpieza de todos los elementos susceptibles de ser manipulados por el atleta.

Dentro de estas actuaciones estarán:

1. Limpieza de elementos de vegetación de la zona de lanzamientos
2. Limpieza de elementos de vegetación en alrededores de la pista y zona de saltos de altura y pértiga.
3. Limpieza de zona de saltos de longitud.
4. Desinfección y saneamiento de la pista de atletismo, si se considerara necesario.
5. Desinfección y saneamiento de zonas comunes de acceso
6. Desinfección y saneamiento de círculo de lanzamiento de peso, jabalina y martillo (disco)
7. Desinfección y saneamiento de colchonetas de saltos y pértiga (en caso de que se precise su uso por petición de entrenadores específicos)
8. Desinfección y saneamiento de vallas (en caso de que se precise su uso por petición de entrenadores específicos)
9. Desinfección y saneamiento de startings (en caso de que se precise su uso por petición de entrenadores y específicos)
10. Desinfección y saneamiento de artefactos de lanzamiento (en caso de que se precise su uso por petición de entrenadores específicos).
Separación en cajas de dichos artefactos para cada uno de los lanzadores para su uso particular y único.
11. Desinfección y saneamiento de gradas (en caso de que se precise su uso por petición de entrenadores específicos).

La desinfección y saneamiento inicial se realizará con los componentes autorizados por el departamento de sanidad y mediante los medios aportados por el ayuntamiento. En caso de artefactos, esta desinfección se realizará por parte de los conserjes de la instalación.

3.2 Limpieza Diaria

La limpieza diaria y/o desinfección se realizará a tres niveles:

1. Nivel 1, técnicos del ayuntamiento o personal autorizado realizará una limpieza diaria de la instalación al finalizar la actividad o previamente al inicio de ella. Dentro de esta limpieza diaria se incluyen:
 - a. Pista de atletismo
 - b. Zonas comunes de entrada, salida y zonas de acceso
 - c. Gradas, si fuera necesario por indicación de un entrenador
2. Nivel 2, a realizar por personal de la instalación. Esta limpieza se realizará en los periodos de cambio de turnos y consistirá en la aplicación de desinfectante en zonas de acceso y lugares donde se haya podido acceder con las manos. Vallas de entrada y de delimitación de la pista.
3. Nivel 3, a realizar por cada uno de los atletas y/o entrenadores. Esta limpieza se realizará en los periodos de cambio de turnos y consistirá en la limpieza de cada uno de los artefactos que hayan utilizado los atletas y/o entrenadores.

3.3 Entradas y salidas

Una vez finalizado el entreno se dispone de 30 minutos para realizar la limpieza de artefactos y salida de la instalación. Se realizará la entrada y salida por dos puertas independientes con control de acceso por parte del responsable de la instalación. Para ello se dispondrá de una lista de los atletas habilitados en cada turno, si la persona no está en esa lista no se le permitirá el acceso.

Es recomendable llevar calzado de entrenamiento diferente del de calle, se realizará el cambio una vez se haya accedido a la instalación y previamente a la entrada a la pista. Se habilitará una zona amplia donde dejar el calzado sin que haya problemas con otros usuarios. Se dispondrá de elementos de desinfección de la suela para atletas que utilicen el mismo calzado.

Una vez pasados 10 minutos desde la hora de inicio del entrenamiento se cerrarán las puertas y no podrá acceder nadie, aunque esté en el registro diario.

No podrá salirse de la instalación durante el entrenamiento, una vez fuera la persona no podrá volver a entrar.

Se recomienda abandonar la instalación en cuanto se finalice el entrenamiento, evitar cualquier contacto físico, así se evitarán riesgos innecesarios.

3.4 Medidas a seguir

Para el acceso a la instalación se requerirá el control de temperatura. En caso de que la persona esté por encima de 37.3 grados no podrá acceder a ella.

Una vez realizado el cambio de zapatillas o limpieza de suela se procederá a realizar limpiado de manos con gel hidroalcohólico situado en la zona de conserjería.

Antes de entrar en la pista será recomendado el colocarse guantes para evitar el contacto con elementos posiblemente contaminados.

3.5 Zonas comunes, vestuarios, gimnasio, lavabos, etc.

Se entienden como zonas comunes aquellas destinadas al paso o acceso a la instalación y a las zonas de entrenamiento, vestuarios, pasillos, gimnasio, lavabos, etc.

Las zonas comunes al aire libre permanecerán abiertas con las medidas sanitarias necesarias, en cambio las zonas cerradas permanecerán aisladas del público general.

UAR – Procedimientos post-Covid-19

- Acceso a la instalación, los accesos a la instalación se realizarán de manera independiente. La entrada por la puerta situada a la derecha y la salida por la situada a la izquierda.



El acceso será desde 5 minutos antes del turno asignado hasta 10 minutos después. Una vez finalizado este periodo la persona no podrá acceder. El acceso será controlado con una lista de cita previa por parte del conserje, si el usuario no está en la lista no podrá acceder a la instalación. La desinfección de esta zona la realizará por la mañana, previo a la apertura de la instalación, los operarios del ayuntamiento. A la finalización de cada uno de los turnos esta zona quedará desinfectada por parte del conserje con los medios proporcionados por el ayuntamiento.

- Acceso a las zonas de entrenamiento. El acceso a las zonas de entrenamiento se realizará según lo indicado en el siguiente mapa. Se seguirá el mismo procedimiento de limpieza de dichas zonas que el del acceso a la instalación. No está permitido detenerse en estas zonas de acceso.

de los usuarios. Cualquier conflicto o falta en el seguimiento del protocolo implicará primero el aviso por su parte y en segundo lugar la expulsión de la instalación. Una vez se realice se analizarán medidas más drásticas de cara a nuevos entrenamientos o incluso la expulsión de la entidad.

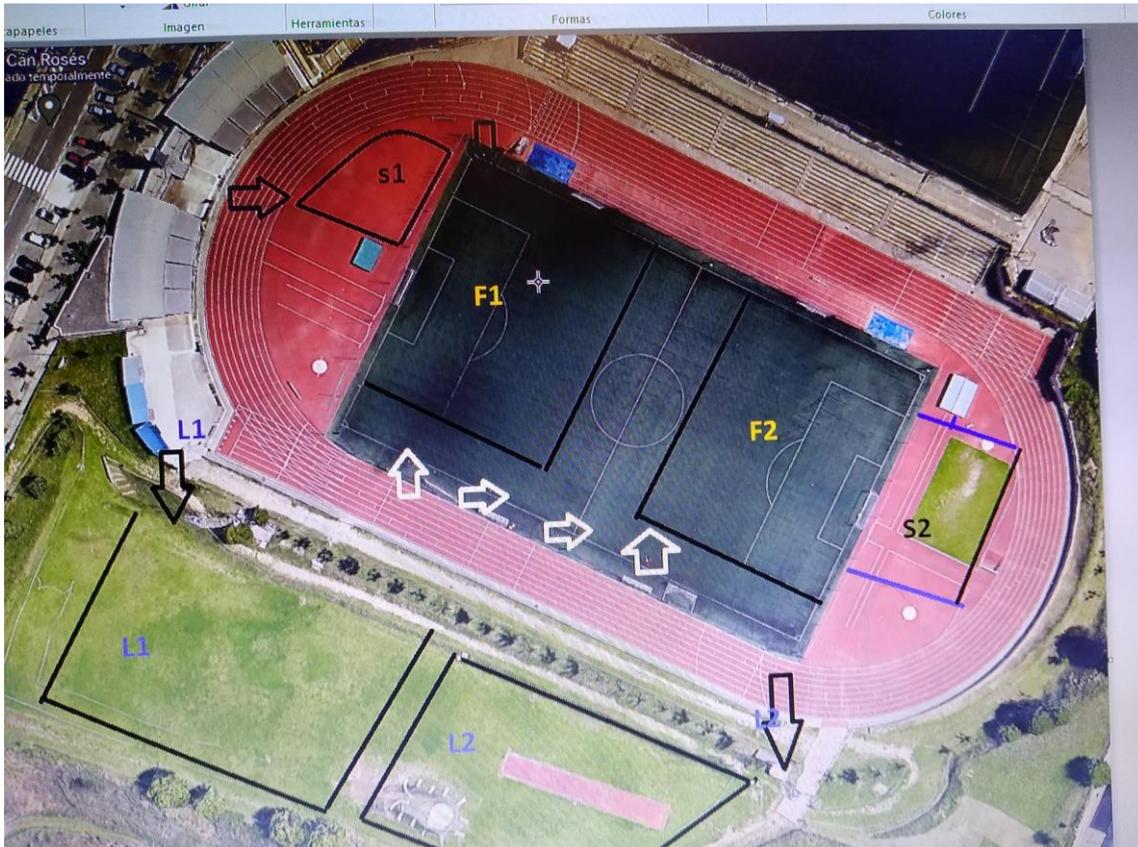
El conserje será el encargado de realizar el control de acceso a la instalación, será necesario la presentación del DNI y/o carnet de federado para su validación a la entrada. Si la persona no está en la lista no se permitirá su acceso.

La instalación estará totalmente cerrada con lo que cualquier necesidad de material deberá ser proporcionada por ellos. Tanto el conserje como el atleta deberán llevar guantes, mascarilla y mantenerse a una distancia recomendada de más de 2 metros. Una vez finalizado el uso de los elementos de la instalación deben desinfectarse antes de volver a dárselos al conserje, éste proporcionará los elementos necesarios para su desinfección. Una vez desinfectados será el conserje el que vuelva los elementos a su lugar en el almacén correspondiente. **Ni el atleta ni el entrenador tiene autorización para entrar en los almacenes para recoger ningún tipo de material, únicamente podrá entrar el personal de la instalación.**

El conserje procederá a la limpieza de las zonas comunes de acceso entre turnos.

3.7 Aforo

Las entradas y salidas serán escalonadas con 30 minutos entre ellas, no podrán acumularse dos personas seguidas en los controles y accesos de entrada. La distancia entre ellas siempre será de como mínimo 2 metros. En caso de incumplimiento de esta recomendación puede tomarse la decisión de no permitir el acceso a la pista o expulsar a quien no lo cumpla.



Según lo establecido en nuestra pista inicialmente tendremos un aforo de como máximo 15 personas (incluyendo atletas y entrenadores) de forma simultánea por franja o turno horario. A ese número podremos añadir hasta 7 personas en la zona de lanzamientos L2 o 5 en la zona S2. Se dispondrá adicionalmente de la zona F1 y F2 para la realización de gimnasia con una capacidad máxima de 15 personas por zona y la zona S1 con 5 personas.

En caso de que existiera peticiones suficientes se establecerá una zona y horario específico para personas mayores o con problemas de inmunodeficiencias.

Respecto a la pista se permite únicamente el uso de los carriles:

- Carril 1, carril específico para series. No puede usarse para otro cometido
- Carril 2, carril cerrado, únicamente adelantamiento series.
- Carril 3, carril específico para velocidad.
- Carril 4, vuelta del carril de velocidad.

- Carril 5, cerrado
- Carril 6, Carril específico para vallas.
- Carril 7, vuelta del carril de vallas
- Carril 8, cerrado o calentamiento / trote.
- Exterior de la pista para calentamiento o trote. Se utilizará el carril 8 si fuera necesario.

Si no se realizaran vallas o entrenamientos de velocidad se podrían utilizar los carriles 3, 6 y 8 para calentamiento o trote.

Dentro de cada uno de los carriles podrá haber como máximo 5 atletas con una distancia de como mínimo 10 metros.

En las zonas de salto un máximo de 2 personas por zona y turno o franja horaria. Entrenador y atleta.

4 Medidas personales

Se recomienda que el deportista lleve guantes pero por encima de todo tendrá cuidado de no tocar en lo posible objetos o equipamiento de uso colectivo. El uso de guantes será recomendado para la entrada a la instalación y la salida, siendo opcional durante el entrenamiento mientras no exista contacto con otros atletas. El entrenador siempre deberá usar guantes de protección mientras esté en la instalación siempre que este no realice también el entrenamiento como otro atleta. Especial atención a pulsadores, barandillas, pomos de puertas, etc.

Se recomienda el uso de mascarillas, guantes, cintas o pañuelos para el cabello, así como el uso de gafas, siempre que la actividad deportiva así lo permita. Retíratelos solo cuando sea imposible llevarlos para la realización de la actividad deportiva. El entrenador deberá siempre usar mascarilla, como mínimo quirúrgica, mientras esté en la instalación y siempre que no realice también el entrenamiento como otro atleta.

UAR – Procedimientos post-Covid-19

Antes y después de los entrenamientos es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico. En la entrada se dispondrá de un dispensador y será obligatorio su utilización antes de entrar en la pista, después de haberse cambiado de zapatillas.

Los atletas han de responsabilizarse individualmente de portar guantes, mascarilla, una bolsa de desinfección que incluya toalla, gel hidroalcohólico, guantes, etc.

Los atletas no compartirán bebidas, otros alimentos, linimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual. Las fuentes o lavabos estarán cerrados con lo que no será posible utilizarlos para el rellenado. En caso de necesidad por urgencia el personal de la instalación dispondrá de agua embotellada.

Durante los entrenamientos se mantendrá en todo momento las distancias de seguridad establecidas por las autoridades sanitarias. 2 metros en situación de reposo, como mínimo 5 metros en caso de correr y 10 metros en los carriles.

El entrenamiento se realizará de manera individual, no habiendo contacto entre el entrenador y el atleta, ni siquiera para ayudas o correcciones, manteniendo una distancia de seguridad mínima de dos metros entre ellos, en situación de parado.

En la carrera o marcha, no colocarse detrás de otros atletas, si esto no fuera posible, la distancia mínima de separación en estos casos ha de ser como mínimo de 10 metros. Cambiar de recorrido o alejarse si el atleta es adelantado, y adelantar dejando al menos 2 metros de separación lateral.

5 Artefactos

Llevar gel hidroalcohólico, y productos de desinfección para la limpieza y desinfección del material de entrenamiento que se ha utilizado. Este producto será proporcionado por la UAR.

Los atletas no deben compartir material (incluyendo cronómetros, pulsómetros, artefactos, o cualquier otro tipo de material), en caso de ser así han de ser desinfectados previamente entre usuario y usuario.

La entrega y recogida se recomienda hacerse con los guantes y mascarillas de su propiedad, y antes de devolverlo, el usuario deberá haber desinfectado el mismo, mediante desinfectante prestado por la instalación a tal efecto. Existirá la posibilidad de utilizar un recipiente con desinfectante para introducir los artefactos, dicho recipiente será vaciado cada día por el conserje procediendo a la limpieza de los artefactos para disponer de ellos al día siguiente totalmente saneados.

Para el uso de tacos de salida y vallas, el deportista deberá utilizar sus propios guantes desechables.

Igualmente, en los saltos horizontales los rastrillos deben manejarse con guantes, así como los listones de salto de altura y salto con pértiga.

5.1 Lanzamientos

En la medida de lo posible los artefactos deberán ser propiedad del atleta para evitar contagios.

Se ha previsto que cada atleta dispondrá de un cajón donde tendrá sus artefactos proporcionados por el club. Dichos artefactos serán de uso individual y no podrán compartirse en ningún caso.

Una vez se realice la entrada el conserje abrirá el almacén de lanzamientos y proporcionará a cada atleta su cajón con sus artefactos, el traspaso de material se realizará con mascarilla y guantes y siempre garantizando la distancia de seguridad de 2 metros.

En las sesiones técnicas de lanzamientos, no compartir artefactos, en la medida de lo posible que los artefactos se asignen a cada atleta para su uso individual. Una vez realizado el lanzamiento será el propio atleta quien vaya a recogerlo sin que esté permitido que otro atleta se lo recoja.

Se recomienda desinfectarlos cuidadosamente al finalizar cada entrenamiento y antes del que los utilice otro usuario. Esta desinfección la realizará el propio atleta o mediante recipiente proporcionado por la entidad. Para su entrega se realizará el mismo protocolo siendo el conserje el que introduzca el material en el almacén correspondiente con guantes y mascarilla y manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros.

5.2 Vallas y startings

Una vez se realice la entrada el conserje abrirá el almacén de lanzamientos y proporcionará a cada atleta el material que el atleta pida, el traspaso de material se realizará con mascarilla y guantes y siempre garantizando la distancia de seguridad de 2 metros.

No estará permitido compartir vallas ni startings, en la medida de lo posible que los artefactos se asignen a cada atleta para su uso individual.

Se recomienda desinfectarlos cuidadosamente al finalizar cada entrenamiento y antes del que los utilice otro usuario. Esta desinfección la realizará el propio atleta o mediante recipiente con desinfectante igual que en artefactos de lanzamientos. Para su entrega se realizará el mismo protocolo siendo el

conserje el que introduzca el material en el almacén correspondiente con guantes y mascarilla y manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros.

5.3 Colchonetas salto

Una vez se realice la entrada el conserje abrirá la colchoneta y proporcionará saltómetro y el material que el atleta pida, el traspaso de material se realizará con mascarilla y guantes y siempre garantizando la distancia de seguridad de 2 metros.

En este caso la desinfección de la colchoneta lo realizará el conserje una vez el atleta finalice el entrenamiento. Respecto a los materiales cedidos el atleta los desinfectará y para su entrega se realizará el mismo protocolo siendo el conserje el que introduzca el material en el almacén correspondiente con guantes y mascarilla y manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros.

El número de usuarios realizando esta disciplina se limitará a uno por turno siempre manteniendo las distancias de seguridad con su entrenador si fuera necesario.

5.4 Foso longitud y triple

Una vez se realice la entrada el conserje abrirá el foso y proporcionará los elementos necesarios para batir la arena, marcar saltos y realizar las mediciones correspondientes. El traspaso de material se realizará con mascarilla y guantes y siempre garantizando la distancia de seguridad de 2 metros.

En este caso la desinfección de la arena lo realizará el conserje una vez el atleta finalice el entrenamiento. Respecto a los materiales cedidos el atleta los desinfectará y para su entrega se realizará el mismo protocolo siendo el

conserje el que introduzca el material en el almacén correspondiente con guantes y mascarilla y manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros.

El número de usuarios realizando esta disciplina se limitará a uno por turno siempre manteniendo las distancias de seguridad con su entrenador si fuera necesario.

6 Uso de la instalación

6.1 Zonas habilitadas

A cada atleta se le informará del área asignada para la realización de su actividad de entrenamiento, no está permitido salirse de esa área bajo ningún concepto puesto que puede molestar a otros usuarios que estén realizando el entrenamiento en esa zona. En caso de que se necesite se deberá informar al personal de la instalación y mantener siempre la distancia de seguridad mínima de 2 metros frente a responsables de instalación y/o atletas.

Para el acceso a las zonas se usarán los carriles habilitados.

Queda totalmente prohibido el uso de los lavabos, vestuarios o gimnasio o el uso de cualquier elemento de estas zonas. Queda totalmente prohibido extraer material del gimnasio para su uso fuera de él.

6.2 Normas

Los círculos de lanzamientos y los pasillos de jabalina sólo se podrán usar de uno en uno, sin intercambiarse el material deportivo entre atletas, y con una distancia de seguridad entre personas de 2m.

Las zonas de césped artificial de la zona central se recomiendan usarse para carrera y ejercicios, en el horario establecido para ello, respetando la distancia de seguridad de 2m.

Ejercicios, circuitos u otro tipo de entrenamientos podrán realizarse en los semi-círculos de la zona sintética, sin ocupar los espacios necesarios para el entrenamiento de concursos (saltos y lanzamientos) si estos se estuvieran utilizando.

7 Horarios y cita previa

La reserva cita previa será obligatoria. Se realizará mediante el portal web situado en la siguiente dirección <http://gestion.myatleta.com/entrenamientos-en-estado-de-alarma-unio-atletica-rubi>

Deberá introducirse la petición hasta las 15 horas del día anterior al entreno, una vez autorizado y asignado grupo se le informará vía mail mediante la dirección uar@uar.es que también estará habilitada para urgencias.

Las franjas horarias inicialmente serán de lunes a viernes:

9:00 - 10:30

11:00 - 12:30

16:30 – 18:00

18:30 – 20:00

20:30 – 22:00

Estás franjas se irán modificando según las peticiones de los usuarios. Si no hubiera aforo suficiente o quedaran franjas vacías se cerrarían o abrirían de nuevas.

En caso de grupos recurrentes será el entrenador el que se responsabilizará de comunicar al club los atletas que asistirán cada día con su información personal. Dicha información se proporcionará al conserje y únicamente estarán autorizados a su entrada los que estén en la lista.

8 Certificado

Será obligatorio para todos los usuarios de la pista rellenar una vez como mínimo el siguiente cuestionario. Este cuestionario auto certifica el estado de salud actual con respecto a la enfermedad covid-19, los datos serán únicamente accesibles por parte de profesionales sanitarios y serán destruidos una vez se termine la desescalada completa. El usuario deberá enviar el cuestionario vía mail y nunca imprimirlo ni llevarlo presencialmente a la instalación.

ANEXO I CUESTIONARIO DE SALUD COVID - 19

CUESTIONARIO DE SALUD COVID - 19

Nombre atleta:

Especialidad: _____ **Prueba:**

Categoría: _____

A: ¿Has padecido COVID-19 u otra enfermedad durante el confinamiento?

Sí/no _____

1. ¿Te han hecho algún Test de confirmación del Covid-19 **sí/no:** _____

2. ¿Te encuentras en estos momentos bien de salud? **sí/no:** _____