

PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN INSTALACIONES DEPORTIVAS (ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN FPPA)



Referencia	
Título	Procedimiento de actuación en instalaciones de la FPPA frente al riesgo por exposición al COVID-19
Ámbito	Global FPPA
Categoría	Procedimiento Dinámico y Flexible
Responsable	Presidente Federación de Piragüismo del Principado de Asturias
Fecha de primera aprobación FPPA	09 de Julio 2020
Fecha aprobación Principado de Asturias	de Julio 2020
Versión	1.0

CONTEXTO:

La Federación de Piragüismo del Principado de Asturias, totalmente comprometida y haciendo un ejercicio total de responsabilidad social, toma en consideración la normativa actual vigente, así como todas las modificaciones que se hagan con posterioridad, con el principal objetivo de mantener la seguridad y la protección de todas las personas con las que interactúa, acompaña y da soporte, en su actividad de desarrollo óptimo del deporte del piragüismo, dentro de la demarcación territorial de la CCAA del Principado de Asturias.

Por ello, ha tomado y seguirá tomando como base elemental, la normativa siguiente:

1. **BOE**: Boletín Oficial del Estado
2. Plan para la transición hacia la nueva normalidad, **Ministerio de Sanidad**
3. **CSD**: Consejo Superior de Deportes
4. **RFEP**: Real Federación Española de Piragüismo
5. **BOPA**: Boletín Oficial del Principado de Asturias

En términos generales, las grandes líneas de actuación comunes a todas estas iniciativas, se han desarrollado conforme a un análisis de la situación actual en la que nos encontramos, y siempre tendrán en cuenta la evolución de la misma, con el propósito firme de adaptarse rápidamente a los cambios del entorno:

- La irrupción del **COVID-19** ha impuesto un escenario actual con elevados índices de **Incertidumbre e Inestabilidad**.
- Los esfuerzos se destinan a dilucidar entre **presente & futuro, lo importante & lo urgente**.
- Entendemos que es preciso el desarrollo de una **nueva visión**, de una **nueva actitud**, de un **enfoque pro-activo**.
- Se hace imprescindible la puesta en común de **ideas**: el empuje necesario de la **adrenalina** y la **creatividad**.
- Debemos ser capaces de generar **estructuras flexibles y colaborativas** que faciliten la **rápida adaptación al entorno cambiante**.
- Para, finalmente, aunar todos los esfuerzos en la **creación de un marco de actuación dinámico** que permita la **implantación de Espacios Seguros**, que den cobertura a las necesidades de organizaciones, empresas, clubes, ciudadanos, usuarios, profesionales y que satisfagan los intereses de las instituciones públicas.

La FPPA tomará en cuenta también las indicaciones y condiciones de la OMS, así como un seguimiento constante de los indicadores marcados por el Gobierno a la hora de avanzar en el control de la pandemia.

Bases para la elaboración del protocolo FPPA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) decreta el cumplimiento de seis condiciones para que se pueda dar la apertura del confinamiento de una geografía inscrita dentro de la Norma de las CCAA. Además de las medidas que ya se han tenido en cuenta en páginas anteriores (BOE y CSD), debemos ser conscientes de este escenario de avance de fases y prevención futura.

- 1 Control de la transmisión de virus
- 2 Sistemas de salud que deben estar preparados ante contagios
- 3 Minimizar riesgos en residencias de ancianos y centros de salud
- 4 Medidas preventivas en lugares de trabajo, colegios e infraestructuras esenciales
- 5 Los Riesgos de nuevos casos deben estar bajo control
- 6 Sociedad educada, comprometida, conciencia y capacitada para abordar todos los requisitos y pasos que vienen

Fuente: artículo de El Mundo del 20/04/2020

Durante el desarrollo de la propuesta para la "desescalada" planteada por el Gobierno de España, en estas últimas semanas, y en concreto con fecha del 26 de abril, se presenta un plan de apertura escalonada en cuatro fases. Además, el avance de los territorios (CCAA, provincias, comarcas), a lo largo de las fases, estará condicionado por el mismo, en función de los siguientes indicadores (actualmente 27).

1 Indicadores epidemiológicos

Indicadores que determinan cómo evolucionará el COVID-19 en el territorio en términos del nivel de transmisión de la epidemia.

2 Indicadores de capacidad del sistema sanitario

Indicadores que determinan el nivel de capacidad sanitaria que permitan hacer frente a futuras tensiones sobre el sistema asistencial.

3 Indicadores de movilidad

Los indicadores de movilidad son centrales como punto de conexión entre la evolución de la pandemia y la actividad económica, para comprobar hasta qué punto las nuevas medidas de distanciamiento están siendo efectivas en permitir una mayor apertura sin poner en peligro los avances alcanzados en la pandemia.

4 Indicadores socio-económicos

Los indicadores de seguimiento social y económico completan la valoración del impacto del proceso de arranque y reapertura, ofreciendo referencias a la hora de acordar la transición de una fase a otra.

Deberemos tener en cuenta que estos indicadores no se evaluarán de manera individualizada, si no que se analizará el escenario conjunto para valorar el avance de una fase a otra por zona geográfica. Esto indica que no se podrán definir escenarios basados en cumplimientos singulares.

Por todo ello,

Debemos:

Recuperar un escenario de “normalidad”: establecer fundamentos acordados y consensuados con la Administración Pública, que permitan avanzar en la creación de un futuro (lo más inmediato posible) de previsibilidad.

- **Redefinir la utilidad del “confinamiento”:** trabajar pro-activamente en el diseño de “reinicio” de las actividades deportivas (incluyendo las competiciones) para poder establecer protocolos alineados con las medidas de seguridad e higiene acordes a las directrices generales facilitadas por las instituciones públicas.
- El objetivo es **permitir que la actividad y el empleo se retomen de manera rápida**, facilitando que no se interrumpa el flujo circular habitual de actividades y de ingresos. Por ello, el marco de actuación deberá ser dinámico y **enfocado a la obtención de resultados** para los usuarios (clientes, proveedores, trabajadores, colaboradores, etc).

Tenemos que:

- **Anticiparnos** a través del conocimiento sobre la pandemia, sobre las necesidades de seguridad e higiene marcadas por los organismos expertos e investigar su aplicación real y efectiva en los espacios deportivos.
- **Analizar constantemente la viabilidad y sostenibilidad** de todas las medidas que se puedan poner en marcha, priorizando los resultados de Seguridad e Higiene.
- Ser **flexibles en la adopción y corrección** de las medidas que se encuentren en marcha, contando con un **equipo de alto valor y rendimiento** y con **herramientas de medición fiables y demostrables**.

El Plan debe:

- Generar **planes dinámicos para abordar el presente** más inmediato (2-3 meses de arranque). El gran empuje, la implicación y la formación de las bases de trabajo.
- Diseñar los **planes a futuro** (4-12 meses): **marcar los objetivos generales y los microobjetivos** a alcanzar en todo el proceso. También esta planificación deberá ser flexible y dinámica, los escenarios pueden cambiar rápidamente
- Establecer los **mapas de riesgos** y los **planes de contingencia** asociados.
- Dar un **constante seguimiento** a todas las actividades y tareas y asociar correctamente **Roles y Responsabilidades** en todas las áreas de trabajo.

A modo de visualización general sobre los planes de análisis de riesgos e impactos, la FPPA ya está trabajando en el desarrollo constante de Mapas de Riesgos y Planes de Contingencia asociados. En dichos análisis se tienen en cuenta todas las variables internas y externas que pueden afectar a todo el proceso de Normalización de la actividad. Estos mapas y planes tienen carácter dinámico, de manera que puedan adaptarse y anticiparse a las circunstancias que pudieran darse, salvaguardando la integridad de las personas y la sostenibilidad del deporte.

Mapa de Impactos y Plan de contingencia

Entender la volatilidad de la situación actual asparte de nuestra responsabilidad a la hora de diseñar este plan estratégico. Nuestra **Obligación como institución referente en el deporte**: analizar los riesgos, los impactos y diseñar los planes de contingencia que permitan manejarnos con responsabilidad y respeto por lo que hacemos.

Adaptar la estrategia conociendo los posibles impactos	Impactos en la FPPA			
	Positivo: el modelo de urgencia se adapta correctamente y se avanza	Medianamente negativo: los rebrotes generan incertidumbre y se producen movimientos acordeón	Severo: los rebrotes de la pandemia adquieren cariz de gravedad y paralizan el avance	Catastrófico: la pandemia se manifiesta como demoleadora y la paralización de toda la actividad es contundente
Severidad y duración de la pandemia Análisis del corto plazo: horizonte temporal de 3 a 6 meses. periodo de verano - periodo Septiembre a Octubre, con posibles rebrotes	Preparación inmediata para el arranque inicial	En el periodo de septiembre a diciembre los altibajos moderados en el control de la pandemia obligan a hacer adaptaciones medias en la estrategia	En el periodo de septiembre a diciembre se endurecen de forma manifiesta las medidas de confinamiento y el plan de competiciones se paraliza. La estrategia debe rediseñarse.	En el periodo de septiembre a diciembre la pandemia se recrudece y las medidas sanitarias se replantean estrategias de contención más duras e indefinidas. No basta con un rediseño estratégico.
Análisis del medio plazo: horizonte temporal de 9 a 12 meses. periodo de control de la pandemia con medios realistas y plan de normalidad duradera	Avanzamos en la estrategia: preparamos los equipos para el escenario "extraordinario" de competición Consolidación temporal y dinamismo adaptativo hacia el control de la pandemia	Se van controlando los aspectos sanitarios y se puede contar con cierta estabilidad a la hora de aplicar y continuar los planes	No se terminan de controlar los aspectos sanitarios de la pandemia y se continúan produciendo efectos acordeón constantes. La competición no arranca.	Imposible generar certidumbre. La actividad sigue paralizada.
Análisis del medio plazo: horizonte temporal de 18a 24 meses. control de la pandemia consolidado, la implantación del nuevo modelo adoptando de manera efectiva las buenas prácticas aprendidas y desincorporando ciertas medidas coyunturales que ya no aplican	Nuevo Modelo. Arrancamos otra forma de trabajar.	Se alcanza cierta estabilidad, los pronósticos son favorables y se puede avanzar en la implantación del nuevo modelo	Finalmente la pandemia se empieza a controlar y se puede avanzar en las primeras fases estratégicas.	El control de la pandemia parece empezar a vislumbrarse. Pese a los efectos acordeón, las estrategias pueden empezar a plantear un horizonte de implantación a corto plazo.

Mapa de Impactos y Plan de contingencia

Entender la volatilidad de la situación actual asparte de nuestra responsabilidad a la hora de diseñar este plan estratégico. Nuestra **Obligación como institución referente en el deporte**: analizar los riesgos, los impactos y diseñar los planes de contingencia que permitan manejarnos con responsabilidad y respeto por lo que hacemos.

Entender el nivel de riesgo para profundizar en medidas de contingencia efectivas	Impactos en la FPPA			
	Positivo : el modelo de urgencia se adapta correctamente y se avanza	Medianamente negativo : los rebrotes generan incertidumbre y se producen movimientos acordeón	Severo : los rebrotes de la pandemia adquieren cariz de gravedad y paralizan el avance	Catastrófico : la pandemia se manifiesta como demoledora y la paralización de toda la actividad es contundente
Severidad y duración de la pandemia	<p>Análisis del corto plazo: horizonte temporal de 3 a 6 meses. periodo de verano - periodo Septiembre a Octubre, con posibles rebrotes</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Arranque inicial ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Arranque inicial ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Arranque inicial ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Arranque inicial ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria
	<p>Análisis del medio plazo: horizonte temporal de 9 a 12 meses. periodo de control de la pandemia con medios realistas y plan de normalidad duradera</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Continuidad estratégica ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Continuidad estratégica ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Arranque inicial ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Arranque inicial ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria
	<p>Análisis del medio plazo: horizonte temporal de 18a 24 meses. control de la pandemia consolidado, la implantación del nuevo modelo adoptando de manera efectiva las buenas prácticas aprendidas y desincorporando ciertas medidas coyunturales que ya no aplican</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Continuidad estratégica ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Continuidad estratégica ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Continuidad estratégica ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Arranque inicial ● Fases institucionales ● Cambio y Seguridad sanitaria

Reinventarse:

- No dar nada por sentado.
- Establecer un ambiente de creatividad alternativa.
- Entender que no existen expertos en esta situación.

Flexibilidad y Cooperación:

- Establecer las bases y premisas, entendiendo que deben ser flexibles y que sus posibles cambios impactarán directamente en todo el proceso. **Flexibilidad real a todos los niveles.**
- El plan de trabajo deberá contar con un marco realista de flexibilidad y **contar con un esquema de colaboración muy elevado** que permita hacer los giros necesarios, cuando sean precisos.

Marco de actuación:

- Dinamismo**: pro-actividad en la creación de marcos de actuación válidos.
- Aprendizaje** constante y anidado: cada paso adelante suma y se apoya en cada acción previa.
- Todo este proceso dinámico debe estar perfectamente **coordinado** con las instituciones públicas.

Modelos de referencia:

- Entender que muchas **personas** ya están haciendo algo.
- Contactar y sumarse a **iniciativas** alternativas.
- Compartir** con otras organizaciones nuestro conocimiento, nuestras ideas, nuestros errores y nuestros aciertos.

Observaciones:

El contenido de este procedimiento será modificado con las sucesivas actualizaciones que los organismos correspondientes lleven a cabo.

Habiendo expuesto el contexto en el que nos encontramos, el propósito de la FPPA y su compromiso con la situación que estamos viviendo, así como siguiendo de manera efectiva todas las indicaciones y medidas desarrolladas por las autoridades competentes, el plan de trabajo de la FPPA, se centra en los siguientes bloques o líneas directrices:

Enfoque estratégico específico:



Líneas específicas para el deporte de Piragüismo

<p>a) Gestión de riesgo.</p> <p>Se desarrolla el compromiso real y efectivo, por parte de todos los implicados, en la asunción profunda a la hora de abordar la Gestión de los Riesgos inherentes a la situación provocada por la pandemia.</p> <p>Dicha gestión debe formar parte de todos los procesos de organización, definiendo responsables, grupos de trabajo, planes de contingencia, medidas informativas, etc.</p>	<p>b) Requisitos para el deporte</p> <p>En este bloque se trabajarán las diferentes medidas preventivas que deberán cumplir las distintas disciplinas y especialidades deportivas que forman el conjunto de actividades que congloba la FPPA.</p> <p>Las medidas tendrán carácter general (gestión de espacios cerrados, vestuarios, hangares, pantalanes, entrenamientos, competiciones, traslados, productos de limpieza, etc) y también de carácter particular para los aspectos diferenciadores.</p>
<p>La FPPA adaptará todo su sistema actual de limpieza y desinfección teniendo en cuenta toda la normativa desarrollada y los riesgos identificados para cada caso. El plan considera tanto las medidas mínimas para espacios interiores, durante todo el proceso de la utilización de las instalaciones, como los espacios exteriores, si así fuera necesario (transportes, utensilios y vestuario – ropa).</p> <p>c) Limpieza y desinfección.</p>	<p>En este apartado englobamos una serie de anotaciones relevantes, donde se insiste en la necesidad periódica de revisar todos los aparatos e infraestructura fija de las que se disponga en las instalaciones (filtros y rejillas de climatización, por ejemplo)</p> <p>d) Requisitos de Mantenimiento.</p>

El detalle de las actividades y controles englobadas en estas líneas específicas, se contemplan a lo largo del presente documento y se complementan con el documento estratégico COVID 19, que la FPPA ha desarrollado.

1. Regulación

1.1. Finalidad

El presente Procedimiento de actuación en instalaciones de la Federación de Piragüismo del Principado de Asturias (en adelante FPPA) frente al riesgo por exposición al COVID-19 (en adelante "Procedimiento") establece, de conformidad con el resto de la normativa interna de la Federación, las medidas preventivas y las recomendaciones de contención y control adecuadas para proteger a todo el personal y deportistas en las instalaciones de la FPPA en función del grado de avance que marquen las autoridades gubernativas en el uso de dichas instalaciones.

1.2. Alcance

Este procedimiento se aplica a los entrenamientos, en todas sus tipologías, que tengan lugar en las instalaciones de la FPPA, en el cual el personal que dirige los entrenamientos debe saber (i) cuáles son las medidas a aplicar; (ii) cómo actuar en cada situación; (iii) cómo comunicar al resto de partes interesadas la situación.

Igualmente, contempla los escenarios de avance en la contención de la pandemia, su estrategia territorial correspondiente, y las fases que ha planteado el Gobierno para llevar a cabo la transición de la nueva normalidad.

Somos conscientes de que los clubs que practican esta disciplina deportiva se encuentran inmersos en este proceso, con total responsabilidad y compromiso para el arranque correcto de sus instalaciones. Es por este motivo que, la FPPA, entiendo la importancia y el papel clave que juegan los clubs en la estrategia general marcada, actuará como asesor en todo momento.

Con este objetivo, la FPPA pretende, mediante la elaboración de este documento, servir de marco general de actuación, por lo que ante cualquier casuística específica que tengan los clubs, actuará de asesor, poniendo al servicio de los clubs todo su conocimiento y soporte para la realización de sus propios protocolos de actuación.

Otro aspecto que debemos tener en cuenta son los hangares y gimnasios. En este caso, se hace referencia en todos los aspectos que aplicará a lo largo del documento, en que el uso de este tipo de instalaciones se verá comprometido al límite de aforo máximo de 2/3 y de mantener una distancia de seguridad de 1,5m, en todos sus movimientos (entrada para recoger el material y salida para depositarlo). En los vestuarios y duchas el aforo será 2/3 del máximo y guardando siempre una distancia interpersonal de 4 metros cuadrados

1.3. Ámbito de aplicación

El Procedimiento es de aplicación directa a todas las instalaciones de FPPA y competiciones organizadas por ella.

El presente Procedimiento resulta igualmente de aplicación y de obligado cumplimiento para todas las personas físicas y/o jurídicas, cualquiera que sea su relación con la FPPA, en aquello que les resulte aplicable, cuando resulte conveniente para cumplir su finalidad y cuando así lo requiera la naturaleza de su relación.

1.4. Responsabilidad de los empleados, deportistas y técnicos externos.

Todo empleado, técnico o deportista de la FPPA o trabajador de cualquier empresa que tenga relación con la FPPA deberá conocer el presente Procedimiento, cumplirlo y hacerlo cumplir, en cualquier entrenamiento, competición, de cualquier país o territorio siempre que sea competencia de la FPPA.

De igual forma, todo empleado, deportista y técnico con licencia federativa de la FPPA deberá informar inmediatamente acerca de cualquier incumplimiento del presente Procedimiento que tenga lugar en las instalaciones y competiciones de la FPPA.

1.5. Medidas preventivas de aplicación

De conformidad con el presente Procedimiento, se relacionan a continuación las medidas preventivas consideradas significativas y que a lo largo del presente documento serán desarrolladas: (i) medidas de carácter general; (ii) medidas de carácter organizativo; (iii) medidas de carácter individual.

1.6. Participantes implicados

El Presidente de la FPPA y el Responsables de las instalaciones.

2. Implantación de medidas preventivas en los entrenamientos, mantenimiento, competiciones en la instalación de la FPPA.

2.1. Medidas generales.

Como medidas de carácter general se establecen las siguientes:

- I. **Limpieza y desinfección** inicial y periódica de la instalación deportiva.
- II. **Control y registro** de la temperatura de los trabajadores y deportistas, además de los técnicos de los clubes de la FPPA que utilicen la instalación.
- III. **Paneles informativos** en la instalación.

Las políticas de limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo son medidas preventivas relevantes. Es crucial asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios, tratando de que se realice limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones etc. Los detergentes habituales, en principio, serían suficientes.

Antes de comenzar cualquier actividad en la instalación se deberá llevar a cabo diariamente y de manera periódica -incluso varias veces al día- una limpieza y desinfección de la instalación, de las zonas comunes, de las superficies de mayor uso, de los hangares, del material de entrenamiento, de las instalaciones sanitarias, de las oficinas, siendo imperativo también, mantener una adecuada y constante ventilación del centro de trabajo.

Se deberá prestar especial atención a la protección del personal que realice las tareas de limpieza. Para ello se debe realizar la limpieza y desinfección a diario de las instalaciones, y más concretamente de aquellas superficies que hayan podido estar expuestas o estado en contacto con las manos de compañeros o usuarios.

De acuerdo con lo indicado por el Ministerio de Sanidad, estos virus se inactivan tras 5 minutos de contacto con desinfectantes de uso público como la lejía o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:30 de una lejía comercial). Hay que tener en cuenta que una persona enferma podría excretar virus en heces y/orina, por lo que se recomienda la limpieza profunda de los aseos.

Se deberán colocar dispensadores de solución hidroalcohólica en las inmediaciones de los puestos de los trabajadores.

Asimismo, se deberá colocar cartelería informativa de lavado de manos e información del coronavirus.

Todo club o empresa que vaya a realizar cualquier tipo de actividad o trabajo deberá diariamente y previo al acceso, llevar a cabo un control de temperatura a los trabajadores y deportistas. Cada club o empresa será la responsable de registrar y remitir, previamente al inicio de la actividad, los valores de temperatura (37,5 grados centígrados límite para entrar) de los trabajadores y deportistas y al equipo preventivo de la instalación (responsable de la instalación).

2.2 Medidas de carácter organizativo

Como medidas de carácter organizativo, se establecen las siguientes:

- I. Establecimiento de **turnos** de trabajo/entrenamiento y **flexibilidad** horaria.
- II. Gestión de **zonas comunes, reuniones, entrenamientos**.
- III. Gestión de **residuos**.

El control del acceso y permanencia del número de personas simultáneamente en la instalación resulta fundamental para evitar contagios. Como buena práctica a seguir, se establecen turnos de trabajo y de entrenamientos, tanto para los deportistas del CTD y de los clubes, así como la flexibilidad en los horarios de entrada y salida para que se lleven a cabo de forma escalonada y no haya una elevada concentración de personal al acceder a la instalación.

Asimismo, los entrenamientos se deberán organizar de forma que los trabajadores, deportistas, entrenadores de clubes puedan cumplir las medidas de distanciamiento de 1,5 metros en tierra, en el agua las embarcaciones deberán cumplir una distancia interpersonal de 1,5 entre deportistas. Los/as técnicos/as, monitores/as o entrenadores/as Se utilizará la mascarilla durante el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones, salvo que se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal. El número máximo de deportistas por grupo será de 25.

Se deberá escalonar y organizar el acceso y circulación por las zonas comunes y pistas de entrenamiento (lámina de agua), para prevenir la concentración de personas en una misma zona. Se recomienda que en los tiempos de descanso, se produzcan en espacios abiertos y manteniendo la distancia de seguridad. Se recomienda el cierre de los vestuarios en tanto en cuanto no finalice la crisis sanitaria. El cambio de ropa se realizará en espacios abiertos o en los vestuarios con un aforo de 2/3 del máximo y separados por 4 metros cuadrados, delimitando las zonas el responsable de la instalación.

Se deben evitar en todo momento las concentraciones/agrupaciones de personas dentro de la instalación. Las reuniones deberán realizarse individualmente en zonas al aire libre y manteniendo las medidas de distanciamiento con el uso de protección individual de seguridad o por videoconferencia, siendo preferible esta última opción.

Se restringirán, en las instalaciones, las visitas de acompañantes que no estén federados, limitándose únicamente aquellas que resulten legalmente necesarias para el correcto funcionamiento de las actividades de la instalación. Se limitará igualmente el contacto dentro de la instalación con suministradores y proveedores de material.

Se limitarán al máximo las reuniones y desplazamientos a zonas declaradas por el Ministerio de Sanidad con riesgo importante, para ello se optará por videoconferencias.

¹ Centro de Tecnificación Deportiva

En caso de tener una visita o reunión y tener síntomas se comunicará a los compañeros, responsables o visitantes a nuestras instalaciones; con el fin de buscar una solución para poder participar en las reuniones, sin tener que ser presencial.

La instalación deberá disponer de contenedores cerrados con abertura de pedal para verter en ellos los residuos que potencialmente pudieran contener restos de virus y su recogida y destrucción deberá realizarse por empresas especializadas en tales actividades.

2.3. Medidas de carácter individual

Como medidas de carácter individual se establecen las siguientes:

I. **Higiene** de manos y cara.

II. Uso individual de **equipos de trabajo, entrenamiento**.

III. **Distanciamiento** preventivo.

IV. Uso de material de seguridad individual: mascarilla y guantes, específicos para la protección contra la pandemia.

Una medida esencial de carácter individual es mantener una adecuada y frecuente higiene de manos. La instalación deberá disponer de agua y jabón y en su defecto de una solución hidroalcohólica para que los trabajadores, deportistas, entrenadores externos puedan lavarse las manos de forma frecuente. De la misma forma, se deberá emplear papel para el secado de manos y hacer uso del contenedor específico habilitado para eliminar estos residuos.

Se deberá limitar en la instalación, en la medida de lo posible, el uso compartido de herramientas y material de entrenamiento (de uso individual), vehículos, medios auxiliares, etc. En todo caso, será necesario desinfectarlos de forma frecuente después de cada uso a lo largo de la jornada.

Cada persona mantendrá en todo momento un distanciamiento mínimo de 1,5 metros. En los casos que no se pueda mantener estas distancias mínimas de seguridad, se deberá hacer uso obligatorio en todo momento de los equipos de protección individual (mascarilla) recomendando frente a riesgo biológico.

Se recomienda en cualquier caso que todas las personas que estén en la instalación, en todo momento, hagan uso de todos los equipos de protección individual (mascarilla y guantes) recomendados frente a la exposición a riesgo biológico.

Asimismo, deberán adoptarse las siguientes medidas:

- Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos
- Recoger el cabello largo en una coleta o moño
- Los trabajadores no deben comer, beber o fumar en las zonas de trabajo no habilitadas de forma específica a tal efecto.
- Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura con tapa y pedal establecido para tal fin.
- Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.

Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.

2.4. Formación e información para los trabajadores.

La información y la formación son fundamentales para poder implantar las medidas de prevención, de higiene y técnicas entre el personal trabajador en una circunstancia tan particular como la actual. Se debe garantizar que todo el personal cuenta con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas concretas que se implanten por el servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Federación.

Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención. Es importante subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de Sanidad, para lo cual se requiere un seguimiento continuo de las mismas.

Teniendo en cuenta todos estos puntos planteados, pasamos a detallar los escenarios de trabajo que se han puesto en marcha para el arranque seguro de las instalaciones de la FPPA, en los **dos grandes bloques de actuación: Entrenamientos y Competición en la Fase de la Nueva Normalidad.**

En el gimnasio el aforo será 2/3 del máximo y con una distancia de seguridad interpersonal de 1,5m

PROTOCOLO DE REGRESO A LOS ENTRENAMIENTOS

ACTIVIDAD	LUGAR	PERSONAS MÁX	MEDIDAS
Llegada o salida del club, puerto, centro de actividad deportiva. Charlas técnicas previas a los entrenamientos.	Pantalán, playa o similar.	Indefinido al aire libre 2/3 del aforo permitido estando en el interior de las instalaciones	Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante. metros de separación entre embarcaciones
Cambio de ropa. Aseos.	Vestuario. Aseos.	Máximo 2/3 del aforo cumpliendo 4 metros cuadrados de distancia interpersonal Acceso individual.	Separación de 4 metros cuadrados interpersonal de forma constante y lavado de manos en entradas. Los cambios de ropa y equipamientos deben efectuarse en casa si es posible. Control en la entrada para no superar el máximo dentro de los vestuarios. Uso de duchas con distancia interpersonal de 4 metros cuadrados Desinfección y limpieza constante durante duración actividades de vestuarios y aseos.
Operaciones de salida regreso del agua	Rampa, pantalán, playa o similar.	25 al aire libre respetando 1,5 m de distancia interpersonal	Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante. 1,5 metros de separación entre embarcaciones (deportistas) Desinfección de embarcaciones y material después del uso.
Actividades y entrenamientos en el agua	Mar, ríos, pantanos y similares	Entrenamiento individual siempre que sea posible. Se puede entrenar en K1-K2-K4 / C1-C2-C4: en la fase de nueva normalidad. 1 técnico por 25 piragüistas en lancha de apoyo con 1 acompañante	Cada uno en su embarcación propia o cedida habitual. Se podrá efectuar cambio de embarcación procediendo a su desinfección según lo establecido en la norma. Obligatorio el uso de mascarillas en técnicos y auxiliares cuando interactúen con deportistas. Deberán disponer de gel hidroalcohólico en las lanchas de apoyo. Mascarilla en una bolsa sellada en las embarcaciones de los deportistas
Charlas técnicas después de los entrenamientos / actividades. Programación, preparación, teóricas, etc.	En la casa propia en formato on-line	2/3 del aforo permitido estando en el interior de las instalaciones en el exterior 2/3 del aforo con un máximo de 300 personas	Los repasos del día de entrenamientos se realizarán por videoconferencia desde la casa de cada regatista. Todas las actividades teóricas que puedan realizarse telemáticamente se harán de este modo

PROTOCOLO DE REGRESO A LAS COMPETICIONES

ACTIVIDAD	LUGAR	PERSONAS MÁX	MEDIDAS
Registros, inscripciones y comunicaciones	En la casa propia, en formato on-line		Tablones de anuncios en las plataformas habituales. Realización de las inscripciones y registros de forma online. Publicación de toda la información del evento solamente de forma online.
Oficinas de competición. Salas de protestas	Oficinas en las sedes del evento	Máximo 2/3 del aforo.	Estancia para el personal del comité organizador. Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante. Desinfección e higiene de la oficina diariamente. Solamente acceso de participantes de forma individual para protestas o presentar únicamente protestas o revisiones de resultados. Las filas con distancia de 1,5 metros. Medidas de seguridad recomendadas para evitar posibles contagios: mascarillas, pantallas, higiene de manos en la entrada
Llegada o salida del lugar de competición. Charlas técnicas previas a las mangas	Rampa, pantalán, playa o similar.	Indefinido al aire libre	Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante. El organizador debe habilitar el espacio para cumplir con esta distancia para el volumen de inscritos existente.
Cambios de ropa. Aseos.	Vestuario. Aseos.	Máximo 2/3 del aforo Acceso individual y 4 metros cuadrados de distancia interpersonal	Separación de 4 metros cuadrados interpersonal de forma constante y lavado de manos en entradas. Los cambios de ropa y equipamientos deben efectuarse en casa/hotel si es posible. Control en la entrada para no superar el máximo dentro de los vestuarios. Lavado de manos obligatorio en la entrada. Prohibido el uso de duchas. Tiempo máximo de uso 10'. Desinfección y limpieza constante durante duración actividades de vestuarios y aseos.
Operaciones de entrada y salida al agua	Rampa, pantalán, playa o similar.	1,5 metros de distancia interpersonal	Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante Desinfección de embarcaciones y material después del uso
Disciplinas de la FGP	Pista, ríos, mar, canal y similares	1,5 metros distancia interpersonal	Manteniendo la distancia de seguridad 1,5 m Desinfección de embarcaciones y material después del uso
Actos sociales Entrega de premios	Aire libre	2/3 del aforo y máximo 1000 personas	Separación de 1,5 m interpersonal de forma constante e uso de mascarilla obligatorio. Entregas de premios NO EN MANO, manteniendo la distancia de seguridad interpersonal

*Protocolos para vuelta a la actividad sujeto a constante revisión por nuevas medidas incorporadas por las Autoridades Sanitarias

PROTOCOLO DE COMPETICIONES Y ENTRENAMIENTOS COVID19 FPPA (común a todas las disciplinas)

COMPETICIÓN: DEPORTISTAS/STAFF TÉCNICO

Ubicación de los remolques e furgones de los clubes en el lugar.	Cada club tendrá un espacio asignado y debidamente señalizado, donde se procederá a la descarga del material.
Traslado del material desde el remolque al punto asignado a cada club	Una vez descargado el material se procederá o su traslado a la zona asignada a cada club
	Los palistas y técnicos procederán a desinfección de las manos y de los pies En las alfombras existentes al efecto
	Se desinfectarán todas las embarcaciones al llegar a la prueba, y siempre entre cada palista que use la embarcación
	Se mantendrá en todo momento a distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros. No obstante, se usará mascarilla de protección respiratoria de forma obligatoria.
	Se seguirán las indicaciones del personal designado por la organización
Permanencia de los deportistas y staff durante la prueba	Durante el tiempo que dure la prueba, dentro del recinto en que se desarrolla la misma, los deportistas deben permanecer en la zona asignada para cada club. Se mantendrá en todo momento la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros. No obstante, se usará mascarilla de protección respiratoria siempre.
	Se prohibirá el acceso a la zona reservada, para los clubes y los palistas de cualquier persona que no compita o ajena o staff del club, y cualquiera otra zona reservada para el correcto desarrollo de la prueba.
	Restringir la movilidad de los deportistas por el lugar de competición al lugar asignado a cada club, para ir al pantalán a calentarse o competir, para ir al baño, para ir a la entrega de medallas siempre con distancia de seguridad de 1,5m. Siempre se utilizará la mascarilla de protección respiratoria.
	El público no podrá seguir el desarrollo de la prueba desde el lugar habilitado para los deportistas.
Calentamiento de deportistas	El calentamiento previo a la prueba de los deportistas debe hacerse en el lugar asignado a cada club, siempre manteniendo la distancia de seguridad de 1,5 metros. El uso de mascarilla de protección respiratoria será obligatorio.
Control de embarque.	Se habilitará una zona delimitada y amplia para realizar el control de embarque, de manera que se pueda respetar la distancia de seguridad de 1,5 metros.
	Se seguirán las indicaciones del personal designado por la organización para dirigir el acceso al control de embarque.
	Es obligatorio la utilización de mascarilla de protección respiratoria.
	La embarcación será transportada únicamente por el palista o el palista y otro deportista. Siempre haciendo uso de mascarilla de protección respiratoria.
Acceso a los embarcaderos	Se prohíbe cualquier uso de la zona de embarque diferente al de embarcar y desembarcar, por ejemplo, para el baño o para seguir la competición, etc. Los deportistas no pueden dejar las chanclas o cualquier otro tipo de calzado en la zona de embarque entre competición y competición.
	Se seguirán las indicaciones del personal designado por la organización para dirigir el acceso al embarcadero.
	La embarcación será transportada únicamente por el palista o el palista y otro deportista. Siempre haciendo uso de mascarilla de protección respiratoria.
	Se limitará el número de deportistas que hacen uso de la zona de embarque, de manera que se respete la distancia interpersonal de 1,5 metros.
Facilitar material a un compañero que ya esté subido a la embarcación, como por ejemplo la pala	Los deportistas deben disponer al alcance de la mano todos los elementos precisos para realizar la actividad deportiva, en ningún caso se los facilitará un compañero/a.

Intercambio de chalecos de flotación entre palista, cubre bañeras y elementos similares	Cada uno de los palistas debe contar con un chaleco de uso individual, así como de cubre bañeras y elementos similares.
Rescate desde lancha de un palista que sufra un vuelco	Uso de mascarilla FFP2 por parte del personal de rescate
	Disponer en la embarcación de rescate de gel hidroalcohólico para desinfectar las manos después del rescate.
Compartir o confundir toallas, chanclas o elementos similares entre deportistas	Elementos como las toallas, chanclas o similares deben ser siempre de uso individual
Confundir mascarillas de protección respiratoria	Los deportistas deben guardar en una bolsa de plástico, junto con los demás elementos personales, las mascarillas de protección respiratoria, de manera que no dé lugar a confusiones en cuanto al propietario de esta. En caso necesario se marcará el nombre del deportista en la mascarilla.
Presentación de reclamaciones	Se habilitará una zona en la que el Juez árbitro pueda atender o representante de los clubes, identificado de forma previa, cuando tengan que interponer una reclamación.
	Será en todo caso obligatorio mantener la distancia interpersonal de 1,5 metros y el uso de mascarillas de protección respiratoria.
	Se desinfectarán las manos antes de acceder a la zona de reclamaciones.
Entrega de medallas	Los deportistas que reciban los premios y las autoridades que los entregan deben hacer uso de mascarilla de protección respiratoria y guantes desechables. Subirán al pódium y recogerán ellos mismos su medalla de la bandeja o soporte proporcionado por el organizador.
	Está prohibido las felicitaciones dando la mano o besos entre los deportistas, o entre estos y las autoridades que os entregan
	Antes de la entrega de premios todas las personas implicadas en la misma deben desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico
Utilización dos vestuarios	3/4 del aforo y distancia de 4 metros cuadrados
Utilización dos baños para necesidades fisiológicas.	Desinfectar con gel y utilitario al final de cada uso.
Compartir líquidos o sólidos comestibles.	Los/las deportistas no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.

COMPETICIÓN: ARBITROS

Traslado de los árbitros hasta el lugar de la competición.	Uso obligatorio de mascarillas de protección respiratoria cuando en el vehículo viajen personas que no pertenezcan a la misma unidad familiar.
Reunión de organización de la competición.	Distancia de seguridad 1,5m, si no es posible mantener la distancia uso de mascarillas faciales.
Preparación del material a utilizar en la competición.	Lavado de las manos, el uso de gel hidroalcohólico, desinfección del material por parte de los responsables de la federación antes de entregarse a los árbitros, uso de mascarillas faciales.
Desplazamientos a los distintos puestos de trabajo.	Uso de mascarillas faciales, disponer de gel hidroalcohólico en los puestos de trabajo.
Reunión con los entrenadores o responsables de los clubes antes de iniciar a competición.	Distancia de seguridad 1,5m y uso de mascarilla.
Compartir material.	Uso obligatorio de material individual, en el caso de tener que compartirlo, Desinfectarlo uno mismo
Control de embarque.	Distancia de seguridad 1,5m el uso de mascarillas faciales.
Control de ciabogas.	Desinfección de la embarcación o espacio utilizado, mantenimiento de la distancia de seguridad 1,5m y en el caso de no ser posible usar mascarillas faciales, disponer de gel hidroalcohólico.
Control de meta.	Desinfección de la embarcación o espacio utilizado, mantenimiento de la distancia de seguridad 1,5m y en el caso de no ser posible usar mascarillas faciales, disponer de gel hidroalcohólico.
Comprobación de resultados.	Publicarlos por medios digitales. En caso de no ser posible usar un tablón exterior a las oficinas para consulta exclusiva de los delegados de los clubes.
Reclamaciones a los resultados.	Mantener la distancia de seguridad 1,5m, limitar el número de personas que puedan acceder a la oficina, uso de mascarillas faciales y gel hidroalcohólico.
Control de las embarcaciones.	El/los deportista/as llevaran la embarcación a la báscula, uso de mascarillas faciales, desinfección después de cada uso.
Ceremonia de premiación.	Distancia de seguridad, uso de máscaras faciales, los deportistas recogerán sus medallas, desinfección previa de las medallas y trofeos.

COMPETICIÓN: PÚBLICO

Ubicación	En una zona separada de los deportistas, los espectadores deberán permanecer sentados en butacas preasignadas, respetando la distancia interpersonal de al menos 1,5 metros, el uso obligatorio de mascarillas, así como las medidas de higiene y etiqueta respiratoria.
Ubicación	Deberá estar delimitada con accesos únicamente para el público de entrada y de salida, nunca podrán tener contacto con los deportistas,
Ubicación	Zona señalada dentro de la instalación por la organización sin poder tener contacto con deportistas durante la misma
Ubicación	Los deportistas/Staff Técnico de los clubes, no podrán acceder en ningún momento durante la competición a la zona delimitada para el público
Ubicación	El Staff de la competición podrá acceder a la zona de público para controlar que se cumpla el protocolo.

ENTRENAMIENTOS

Descripción de la situación	Medidas
Traslado de personas hasta el lugar de entrenamientos que no pertenecen a la unidad	1. Evitar contacto cuando se está en el coche
Traslado de personas hasta el lugar de entrenamiento que no pertenecen a la unidad	1. Proceder a la desinfección de las superficies del vehículo antes del desplazamiento
Traslado hasta el lugar de entrenamiento de personas que no pertenecen a la unidad familiar	1. Uso obligatorio de mascarillas de protección respiratoria cuando en el vehículo viajen personas que no pertenecen a la misma unidad familiar.
Traslado de personas hasta el lugar de entrenamiento que no pertenecen a la unidad familiar	1. Evitar contacto cuando se está en el coche
Uso de los vestuarios	1. No se dejarán mochilas ni ropa en los vestuarios. Las bolsas, mochilas o efectos personales sólo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin.
Uso de los vestuarios	1. Preferentemente los deportistas vendrán cambiados de casa para evitar el uso de los vestuarios de la instalación 2. En el caso de que sea necesario hacer uso de los vestuarios se respetará el aforo máximo de los mismos, siempre respetando la distancia interpersonal de seguridad y en todo caso haciendo uso de las mascarillas de protección respiratoria. 3. Solo se emplearán las duchas habilitadas al efecto, respetando el aforo máximo establecido para esta zona de vestuarios
Formación de grupos de deportistas, que esperan a que llegue la hora de entrenamiento, sin utilización de mascarilla	1. Utilización de mascarilla de protección y respetar la distancia de seguridad interpersonal.
Entrenamientos en instalaciones deportivas	Se utilizará la mascarilla durante el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones.

Compartir material técnico para el seguimiento del entrenamiento, como por ejemplo cronómetros, megáfonos ...	1. El material técnico para el seguimiento del adiestramiento (cronómetros, megáfonos, etc.) debe ser desinfectado antes y después de cada uso, y siempre que cambie el técnico que lo esté usando.
Rescate desde lancha de un palista que sufra un vuelco	1. Disponer en la embarcación de rescate de gel hidroalcohólico para desinfectar las manos después del rescate.
Riesgo de contagio por contacto con superficies contaminadas de embarcaderos, pasarelas de acceso, etc.	1. Desinfección periódica de estos espacios empleando productos adecuados.
Utilización por parte de varios técnicos De una misma lancha para el seguimiento De los entrenamientos	1. Desinfección de la lancha utilizada para el seguimiento de los entrenamientos cuando la use otro técnico, y siempre al finalizar los entrenamientos.
Presencia de padres siguiendo los entrenamientos en la proximidad de la zona de trabajo en tierra o en la proximidad de la zona	1. Informar a los padres de la necesidad de guardar las distancias de seguridad con respecto a los deportistas durante el entrenamiento.
Rescate desde lancha de un palista que sufra un vuelco	1. Uso de mascarilla FFP2 por parte del técnico responsable.
Seguimiento del entrenamiento por parte de más de un técnico desde una lancha	1. Seguimiento del entrenamiento por parte de más de un técnico desde una lancha, con obligatoriedad de mascarilla
Facilitar material a un compañero que ya esté subido a la embarcación, como por ejemplo la pala	1. Los deportistas deben disponer al alcance de la mano todos los elementos precisos para realizar la actividad deportiva, en ningún caso se los facilitará un compañero/a
Compartir relojes, GPS o dispositivos similares	1. No se deben compartir relojes, GPS o elementos similares entre deportistas, estos elementos deben ser de uso personal. 2. En el caso de ser imprescindible compartir dichos elementos entre deportistas será necesario proceder a su adecuada desinfección.
Intercambio de chalecos de flotación entre palistas	1. Cada uno de los palistas debe contar con un chaleco propio que llevará para casa después del entrenamiento, Procediendo a su lavado y desinfección
Riesgo de contagio por contacto con superficies contaminadas de embarcaderos, pasarelas de acceso, etc.	1. Desinfección periódica de estos espacios empleando productos adecuados.
Riesgo y contagio en embarcaderos o similares, utilizados por terceras personas para el baño recreativo o deportivo	1. Utilización de mascarilla de protección respiratoria cuando no sea posible guardar la distancia de seguridad interpersonal con los demás usuarios del embarcadero
Rescate desde lancha de un palista que sufra un vuelco	1. Uso de mascarilla FFP2 por parte do técnico responsable.
Presencia de padres siguiendo los entrenamientos en la proximidad de la zona de trabajo en tierra o en la proximidad de la zona	1. Informar a los padres de la necesidad de guardar las distancias de seguridad con respecto a los deportistas durante el entrenamiento.
Compartir o confundir toallas, chanclas o elementos similares entre miembros del staff	1. Elementos como las toallas, chanclas o similares deben ser siempre de uso individual
Confundir mascarillas de protección respiratoria	1. Los miembros do staff deben guardar, junto con los demás elementos personales, las mascarillas de protección respiratoria, de manera que no dé lugar a confusiones en cuanto al propietario de esta. En caso necesario
Uso de material informático o de comunicación (ordenador, Tablet, teléfono móvil, etc.) por parte de técnicos u otro personal del club	1. En caso de existir en club o instalación material informático o de comunicación (ordenadores, teléfonos móviles, etc.) de uso compartido entre el personal del club es imprescindible proceder a su desinfección, tanto antes como después de su uso.
Confundir mascarillas de protección respiratoria	1. Los deportistas deben guardar, junto cos los demás elementos personales, las mascarillas de protección respiratoria, de manera que no dé lugar a confusiones en cuanto al propietario de la misma. En caso necesario
Compartir o confundir toallas, chanclas o elementos similares entre deportistas	1. Elementos como las toallas, chanclas o similares deben ser siempre de uso individual
Utilización do teléfono móvil de otro	1. No se debe permitir el uso del teléfono móvil por parte

deportista

Formación de grupos de deportistas, que esperan a que los vayan a recoger después del entrenamiento, sin utilización de mascarilla o sin respetar la distancia de seguridad

De otra persona que no sea su dueño, en caso de ser imprescindible o uso de dicho elemento debe desinfectarse

Utilización de mascarilla de protección y respetar la distancia de seguridad interpersonal.

3. Anexos

Anexo I

A. Plan para la Transición hacia la Nueva Normalidad.

Documentos desarrollado por el Ministerio de Sanidad, con fecha 28 de abril de 2020:

https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad/14/Documents/2020/03052020_Desescalada.pdf

<https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Documents/2020/PlanTransicionNuevaNormalidad.pdf>

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/06/19/20200619Su2.pdf>

De carácter dinámico, uno de los aspectos más relevantes de estos documentos reside en la planificación de las fases de la desescalada, que plasmamos a continuación:

De los aspectos relevantes en el Plan definido por el Gobierno:

- “graduar la salida del confinamiento en base a los datos del panel de indicadores”
- “seguimiento continuo de la evolución de estos datos”

Fases definidas en el documento:

I. Fase 0 o de preparación de la desescalada

Es la situación a fecha de hoy, caracterizada por el establecimiento de medidas de alivio comunes para todo el país una vez doblegada la curva de contagios, permitiendo la movilidad fuera del domicilio, fundamentalmente en el ámbito privado, y medidas con un riesgo asociado de contagio muy bajo o nulo, siempre que se cumplan las indicaciones de seguridad, en base a la responsabilidad y autoprotección de los ciudadanos (actividad deportiva individual sin contacto y paseos, atención de huertos familiares, algunas actividades económicas con control de aforo, etc.).

Durante esta fase se podrán adoptar medidas que afecten exclusivamente a determinados territorios. En particular, islas sin movilidad exterior y con tasas de contagio prácticamente nulas.

II. Fase I o inicial

En función del cumplimiento de los indicadores del panel de indicadores en los diferentes territorios, se permitirá la apertura parcial de actividades, en particular, actividades económicas como pudieran ser la apertura del pequeño comercio con cita previa o servicio en mostrador, restaurantes y cafeterías con entrega para llevar, actividades en el ámbito agrario, actividades deportivas profesionales, alojamientos turísticos sin utilización de zonas comunes y con restricciones, entre otras actividades.

III. Fase II o intermedia

En esta fase se plantea la apertura parcial de actividades que se mantienen restringidas en la fase I, con limitaciones de aforo, como restaurantes con servicio de mesa y terrazas, zonas comunes de alojamientos turísticos, grandes superficies comerciales, etc.

IV. Fase III o avanzada

En esta fase se prevé la apertura de todas las actividades, pero siempre manteniendo las medidas

MOVILIDAD URBANA Y PERIURBANA	<p>Incremento progresivo de frecuencias en el transporte público, especialmente en hora punta.</p> <p>Preparación de planes de movilidad reforzada, incluyendo gestión de la demanda.</p> <p>En la distribución de la ocupación se prestará especial atención a la habilitación de espacios para personas con discapacidad.</p>	<p>El transporte público en entornos urbanos e interurbanos a niveles de oferta de servicios del 80-100%.</p> <p>Medidas de gestión de la demanda de viajeros.</p> <p>Se establecerá un factor de ocupación de referencia:</p>	<p>Todos los servicios de transporte público al 100%.</p>
--------------------------------------	---	--	---

oportunas de seguridad y distancia. Entre las medidas a contemplar en esta fase, la apertura del comercio minorista que no hubiera abierto con anterioridad, con limitación de aforo, bares y discotecas con aforo muy limitado, museos y espectáculos culturales, también con asistencia limitada, etc.

V. Nueva normalidad

Terminan las restricciones sociales y económicas, pero se mantiene la vigilancia epidemiológica, la capacidad reforzada del sistema sanitario y la autoprotección de la ciudadanía.

Es importante para tener en cuenta la evolución de estos escenarios y el avance a través de las fases, conocer los indicadores (https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Documents/2020/28042020_Anexo%20I%20PANEL%20DE%20INDICADORES.pdf); la previsión orientativa para el levantamiento de las limitaciones de ámbito nacional en función de las fases de transición (https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Documents/2020/28042020_Anexo%20II%20FASES.pdf); y el cronograma orientativo (https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Documents/2020/28042020_Anexo%20III%20CRONOGRAMA.pdf).

Nota.- Este cronograma es orientativo y no tiene carácter exhaustivo. Las decisiones y fechas concretas sobre el efectivo levantamiento de toda limitación establecida durante el estado de alarma se determinarán a través de los correspondientes instrumentos jurídicos.



La evolución de la pandemia marcará los límites temporales de cada escenario, compatible con las etapas descritas, fase de preparación, desescalada propiamente dicha y nueva normalidad hasta el fin de la COVID-19. La desescalada tendrá distinta duración si todo evoluciona favorablemente (más corta) frente a escenarios con rebrotes de diferente gravedad que podrían alargar el proceso.

Adjuntamos los aspectos de impacto directo en todo el proceso:

Nota.- Esta previsión es orientativa y no tiene carácter exhaustivo. Las decisiones y fechas concretas sobre el efectivo levantamiento de las limitaciones establecidas durante el estado de alarma se determinarán a través de los correspondientes instrumentos jurídicos. El régimen común aplicable a todas las medidas también podrá ser adaptado, en función de la evolución de la pandemia o de otras circunstancias justificadas.

Régimen común aplicable a todas las actividades:

- (i) Cualquier actividad permitida deberá desarrollarse en condiciones de seguridad, autoprotección y distanciamiento social. El uso de las mascarillas fuera del hogar es conveniente y altamente recomendable cuando no pueda garantizarse el distanciamiento social. Igualmente, se deberá facilitar la disponibilidad y el acceso a soluciones hidroalcohólicas para practicar una higiene de manos frecuente.
- (ii) Todos los locales y demás establecimientos, así como su equipamiento, de las actividades permitidas deberán ser periódicamente desinfectados e higienizados.
- (iii) Con carácter general, hasta alcanzar la nueva normalidad que se consigue al superar la fase III, no se permitirá viajar a provincias diferentes a aquella en la que se resida, salvo por las causas justificadas. Una vez en la etapa de nueva normalidad, se podrá viajar entre provincias cuando ambas hayan superado la fase III.
- (iv) Todas las actividades y sus limitaciones señaladas en el siguiente cuadro se mantendrán en las fases sucesivas de la desescalada, salvo que se señalen otras limitaciones diferentes.
- (v) Los viajes que se efectúen, cualquiera que sea el medio de transporte, deberán hacerse para la realización de las actividades permitidas.

ÁMBITO DE ACTIVIDAD	FASE 0	FASE I	FASE II	FASE III
LABORAL	Teletrabajo preferente, en las empresas y puestos donde sea posible. Escalonamiento en la entrada y salida de centros de trabajo.	Análisis de las exigencias de Prevención de Riesgos Laborales necesarias en las distintas actividades, adaptadas al COVID-19.		Protocolos de reincorporación presencial a las empresas para la actividad laboral (uso de EPIs y/u otras medidas de seguridad), con horario escalonado y garantías de conciliación.
DEPORTE NO PROFESIONAL	Actividad deportiva sin contacto (montar en bici, correr, patinar, surf, etc.) siempre que se haga de forma individual y con la protección adecuada (distancia, mascarilla en deportes no acuáticos, cuando sea posible, etc.).	Instalaciones deportivas al aire libre sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto: atletismo, tenis). Actividades deportivas individuales con previa cita en centros deportivos que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.	Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase. Instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea bajo).	Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo menos limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase. Espectáculos y actividades deportivas en espacios cerrados (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea moderado; por ej. pista de patinaje). Público limitado a 1 persona por cada 20 m ² . Partidos con un máximo de 1/3 aforo, garantizando siempre la separación de seguridad entre los espectadores y actividades deportivas al aire libre o con un máximo de 1/3 del aforo de gimnasios, sin uso de vestuarios.
DEPORTE PROFESIONAL Y FEDERADO	Entrenamientos individuales de profesionales y federados. Entrenamiento básico de ligas profesionales. Actividad deportiva sin contacto.	Apertura de centros de alto rendimiento con medidas de higiene y protección reforzadas y, si es posible, turnos. Entrenamiento medio en ligas profesionales.	Entrenamiento básico en ligas no profesionales federadas. Entrenamiento total en ligas profesionales. Reapertura de campeonatos profesionales mediante partidos a puerta cerrada o con limitación de aforo, que pueden ser retransmitidos.	Entrenamiento medio en ligas no profesionales federadas.

MOVILIDAD TERRESTRE DE MEDIA Y LARGA DISTANCIA (FERROVIARIO Y EN AUTOBÚS)	<p>Mantenimiento de las condiciones actuales (limitación de número de servicios al 30% respecto al periodo normal).</p> <p>En la distribución de la ocupación se prestará especial atención a la habilitación de espacios para personas con discapacidad.</p>	<p>Mantenimiento de las condiciones actuales (limitación de número de servicios-oferta- de servicios al 30%). Limitación de ocupación al 50 % de los vehículos.</p> <p>Prohibición de catering en trenes.</p>	<p>Posible incremento de la ocupación de los vehículos (autobuses y trenes).</p>
MOVILIDAD AÉREA (SUJETA A ACUERDO EUROPEO O INTERNACIONAL EN MATERIA DE SEGURIDAD)			
TRANSPORTE MARÍTIMO	<p>Mantenimiento de las condiciones actuales.</p> <p>En la distribución de la ocupación se prestará especial atención a la habilitación de espacios para personas con discapacidad.</p>	<p>Se mantienen las condiciones actuales, salvo que se acuerde algo diferente con las comunidades y ciudades autónomas afectadas en el grupo de trabajo.</p> <p>Ocupación: 50% en butaca o separación de butacas a más de 2 metros. 100% en camarotes siempre que sean ocupados por personas que residan en el mismo domicilio.</p>	<p>Se elimina la limitación normativa de no embarcar pasajeros en los ferries, en función de la evolución de los parámetros sanitarios.</p> <p>Se autoriza actividades náuticas de recreo.</p>

EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES	<p>Se fomentará la educación <i>on line</i> o a distancia.</p>	<p>Los centros educativos abrirán para su desinfección, acondicionamiento y el trabajo administrativo y preparatorio de los docentes y personal auxiliar.</p> <p>Apertura de Universidades para su desinfección, acondicionamiento y para gestiones administrativas y de investigación.</p> <p>Apertura de laboratorios universitarios.</p>	<p>Apertura de infantil hasta 6 años para familias que acrediten que los progenitores tienen que realizar un trabajo presencial sin posibilidad de flexibilización. Siempre con limitación de aforo.</p> <p>Con carácter voluntario para los alumnos, los cursos terminales (4º de ESO, 2º de Bachillerato, 2º de FP de grado Medio y Superior y último año de Enseñanzas de régimen especial) comenzarán con división de los grupos de más de 15 estudiantes al 50% para asistencia alterna o en semigrupos paralelos.</p> <p>Se permite la apertura de los centros de Educación Especial, y la asistencia de los alumnos tendrá carácter voluntario.</p> <p>EBAU.</p> <p>Los centros educativos prepararán programas de refuerzo educativo a desarrollar en el centro para los alumnos no mencionados anteriormente.</p>
---------------------------------	--	---	--

HOSTELERÍA, RESTAURANTES Y CAFETERÍAS	<p>Apertura de restaurantes y cafeterías con entrega para llevar. Sin consumo en el local.</p>	<p>Apertura de terrazas: se limitará al 30% de las mesas permitidas en años anteriores en base a la licencia municipal asegurando distancias. Podrían tener mayor número de mesas si el ayuntamiento permite más espacio disponible, respetando la proporción mesas/superficie del 30% y con un incremento proporcional de espacio peatonal en el mismo tramo de la vía pública.</p>	<p>Para locales, consumo en el local con servicio en mesa con garantía de separación entre clientes en mesa y entre mesas, excepto discotecas y bares nocturnos. Limitación a 1/3 de aforo. Solo consumo sentados o para llevar.</p>	<p>Para locales, se extenderá el aforo de un máximo de 1/2 de su capacidad que garantice separación de clientes. Se permite gente de pie con separación mínima de 1,5 metros entre los clientes de la barra.</p> <p>En terrazas: se limitará al 50% de las mesas permitidas en años anteriores en base a la licencia municipal. Podrían tener mesas si el ayuntamiento permite más espacio respetando la proporción mesas/superficie del 50%.</p> <p>Discotecas y bares nocturnos con aforo máximo de 1/3.</p>
--	--	--	--	--

B. Formación y Comunicación de Medidas de Seguridad e Higiene.

<https://rfep.es/la-federacion-espanola-de-piraguismo-edita-un-poster-en-el-que-ilustra-las-10-medidas-recomendadas-para-la-reincorporacion-a-los-entrenamientos/>

La Federación Española de Piragüismo ha editado un póster en el que ilustra las 10 medidas recomendadas para la práctica de este deporte en la reincorporación a los entrenamientos tras la situación de pandemia por COVID-19, basadas en el control de la salud, el mantenimiento de las distancias de seguridad y las medidas higiénicas.

Ante la vuelta a la preparación de los federados, la entidad federativa recuerda que el aspecto más importante es la «responsabilidad» de cada una de las personas para cumplir fielmente con las condiciones de prevención frente al coronavirus.

El decálogo, al que acompañan varias ilustraciones, será distribuido por las federaciones autonómicas, clubes y entidades deportivas.

Las medidas propuestas son:

1. Sé responsable y cumple estas indicaciones.
2. Entrena si estás sano, si tienes síntomas o sospechas de la enfermedad (fiebre, tos seca, dificultad respiratoria, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta, pérdida de sensación de gusto u olfato) comunícaselo inmediatamente a tu médico y no acudas al próximo entrenamiento.
3. Ven al club en un medio de transporte que garantice la distancia interpersonal y en el horario indicado. Ponte guantes y mascarilla en las circunstancias recomendadas por las Autoridades Sanitarias. Si eres menor de edad podrás venir acompañado de un adulto.
4. Junto a tu material deportivo incluye gel hidroalcohólico, guantes y mascarilla. Vete con la ropa de entrenar puesta y al acabar recuerda que no podrás usar los vestuarios, duchas ni aseos del club. Deja todas tus cosas dentro de la mochila cerrada. No amontones las mochilas.
5. Entrena individualmente o en grupos reducidos bajo la supervisión de un técnico, manteniendo la distancia interpersonal en tierra y en el agua y las medidas de seguridad del piragüismo. En el club sólo deberán estar los deportistas que tienen turno de entrenamiento.
6. Debes de estar atento a las indicaciones de prevención y seguridad que transmiten en el club para hacer más seguros los entrenamientos.
7. Al acabar tu entrenamiento limpia todo tu material y el del club con el que hayas entrado en contacto, perchas, borriquetas, pomos de puertas, barandillas, etc. dejando todo listo para el siguiente grupo de entrenamiento. Lávate las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico cuando acabes igual que al comenzar.
8. Si consideras que alguna incidencia puede poner en riesgo la salud de los compañeros comunícaselo inmediatamente al entrenador o trabajador del club.
9. Mantén las distancias de distanciamiento interpersonal evitando tertulias y reuniones fuera del agua.
10. Los entrenadores y cualquier otra persona con funciones en el club llevarán siempre guantes y mascarillas.

La Federación de Piragüismo del Principado de Asturias ha creado una serie de infografías, para poder ser utilizadas por los clubes de la FPPA, las infografías han ido evolucionando desde la Fase 0 hasta la nueva normalidad.

PUNTOS de CONTACTO CLAVE

Zonas de especial higienización de los clubes adscritos a la FPPA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD FRENTE AL COVID-19



OFICINA

-  Pícaros
-  Interruptores
-  Ordenador
-  Teléfono
-  Mesas
-  Sillas

VESTUARIOS

-  Pícaros
-  Interruptores
-  Taquillas
-  Baños
-  Ducha (puerta, pasadizos)

ASEOS

-  Pícaros
-  Interruptores
-  Dispensadores (jabón, gel...)
-  Cisternas, escombas
-  Asientos de baños, urinarios

GIMNASIO

-  Pícaros
-  Interruptores
-  Máquinas, bicicletas, todos los aparatos
-  Pesas, bancos
-  Espalderas
-  Colchonetas

HANGAR

-  Pícaros
-  Interruptores
-  Kayaks, canoas
-  Embarcaciones equipo eléctrico
-  Páas
-  Chalecos

Campaña de HIGIENE DE MANOS para la prevención de Infecciones

HIGIENE DE MANOS

¿POR QUÉ?

Es la forma más sencilla y eficaz de reducir la transmisión de las infecciones relacionadas con la atención sanitaria, ya que la mayoría de estas infecciones se transmiten a través del contacto de las manos entre personas o con objetos contaminados.

¿CUANDO?

Los profesionales deben someterse a una adecuada higiene de las manos:

- Después de tener contacto con secreciones
- Antes o después de tocar objetos o superficies de objetos que pudieran estar infectados, antes de comer y después de ir al baño.

¿COMO ?

- 1) Con agua y jabón: si las manos están visiblemente sucias.
- 2) Con solución alcohólica: si las manos están «aparentemente» limpias.

INSTRUCCIONES:

-Mójese las manos con agua y deposite en las palmas jabón líquido o deposite en la palma de las manos secas una dosis de solución alcohólica.

-Frótese las palmas de las manos entre sí y entrelazando los dedos.

-Frótese cada palma contra el dorso de la otra mano y entrelazando los dedos.

-Frótese el dorso de los dedos, alrededor de los pulgares, y las puntas de los dedos.

-Enjuáguese las manos con agua y séqueselas con una toalla de un solo uso. En el caso de usar solución alcohólica deje que la solución se seque sola



MEDIDAS DE PREVENCIÓN CORONAVIRUS (COVID-19)

Las Medidas Preventivas de carácter colectivo o individual se llevarán a cabo en función del tipo de actividad, distribución y características concretas de la actividad que se realice. En líneas generales se recomienda:

MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL	
	LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE (Agua y Jabón o solución con alcohol)
	EVITAR EL USO DE MAQUILLAJE Y LENTILLAS
	LLEVAR EL PELO RECOGIDO (con una coleta o moño bajo)
	LLEVAR LAS UÑAS CORTAS Y EVITAR OBJETOS (Llevar las uñas cortas y cuidadas, evitando el uso de adornos: anillos, pulseras, etc.)
	TÁPESE LA BOCA AL TOSER O ESTORNUDAR (Use pañuelos desechables, si no dispone de pañuelos, utilice el antebrazo o codo para taparse la boca)
	NO TOCARSE LA CARA (No tocarse los ojos, nariz o boca, sin antes lavarse las manos)

MEDIDAS EN LA EMPRESA

	EVITAR REUNIONES Y AGLOMERACIONES (Se limitarán las reuniones y visitas del personal externo de la empresa)
	LIMPIEZA DE SUPERFICIES Y OBJETOS (mantener objetos y superficies limpias)
	VENTILAR EL CENTRO DE TRABAJO
	EVITA EL CONTACTO CON PERSONAS Y NO COMPARTIR OBJETOS (evitar abrazos, besos o estrechar la mano) (no compartir objetos entre el personal)
	MANTÉN UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD (Mantén una distancia de seguridad de 2 metros -en dinámico-
	INSTALA DISPENSADORES DE GELES DESINFECTANTES (Para el uso de los trabajadores y clientes)

DISTANCIAS MÍNIMAS DE SEGURIDAD



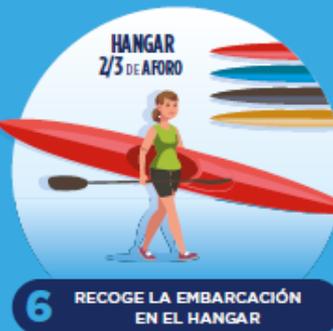
EN ENTRENAMIENTOS EN AGUA



DISTANCIAS ENTRE PERSONAS, NO EMBARCACIONES.

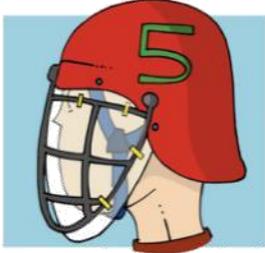


MEDIDAS PREVENTIVAS DE PARA CLUBS DE LA FEDERACIÓN ASTURIANA DE PIRAGÜISMO SEGURIDAD



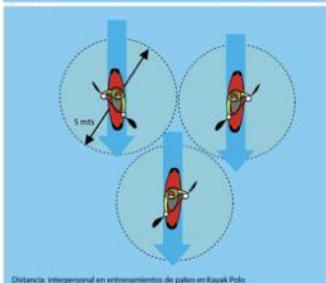
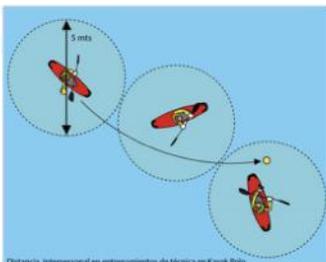
MEDIDAS ADICIONALES A LA ACTIVIDAD DE EQUIPO EN KAYAK POLO:

- 1.-Previo al inicio del entrenamiento de equipo los tripulantes deberán pasar un control médico. Se determinará el alcance del mismo por los servicios médicos de la entidad responsable.
- 2.- Dados los inconvenientes que pudieran derivarse, los integrantes de la actividad de equipo no estarán obligados a llevar mascarilla durante los entrenamientos en agua, manteniendo en todo lo posible la distancia de seguridad. No obstante, si se considerara necesario se utilizarían pantallas de protección facial". La pantalla de protección podrá fijarse a la propia del casco por su interior.



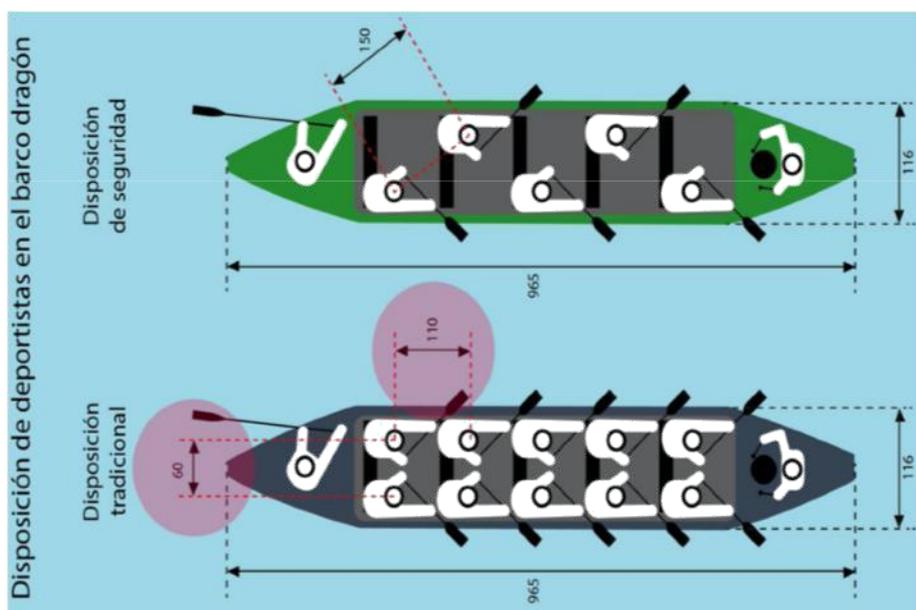
- 3.-La preparación, acceso al agua, limpieza y desinfección de los equipos y embarcaciones será realizada por el personal técnico. (Para minimizar el riesgo de los deportistas en estas tareas)
- 4.-Se usará como material de limpieza papel desechable, una vez usado se depositará en un contenedor que se accionará con un pedal, dentro tendrá una bolsa de plástico, una vez llena esta se depositará cerrada en el contenedor de "residuos asimilables a urbanos".
- 5.-Durante la actividad no se podrá compartir agua o cualquier otra bebida o alimento.
- 6.-Se dispondrá en la medida de lo posible de zona exclusiva para almacenar el equipamiento y embarcaciones de equipo.
- 7.-Los deportistas no compartirán material de la embarcación de equipo (casco, chaleco, pala, protecciones, esponjas. etc.).
- 8.-El personal técnico llevará mascarilla y guantes.

ENTRENAMIENTO BÁSICO DE EQUIPO EN KAYAK POLO:



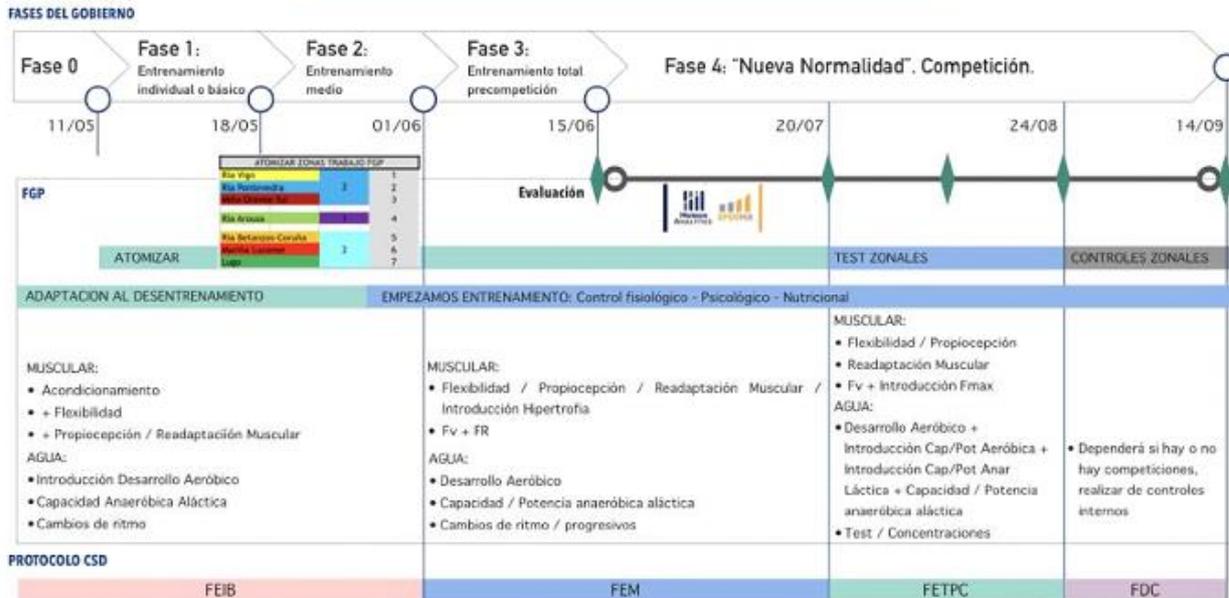
MEDIDAS ADICIONALES A LA ACTIVIDAD DE EQUIPO DE DRAGÓN:

- 1.-Previo al inicio del entrenamiento de equipo los tripulantes deberán pasar un control médico. Se determinará el alcance del mismo por los servicios médicos de la entidad responsable.
- 2.-Dados los inconvenientes que pudieran derivarse, los integrantes de las embarcaciones de equipo no estarán obligados a llevar mascarilla durante los entrenamientos en agua, manteniendo una distancia mínima entre tripulantes de 1,50 m. No obstante, si se considerara necesario se utilizarían pantallas de protección facial".
- 3.-La preparación, acceso al agua, limpieza y desinfección de la embarcación será realizada por el personal técnico. (para minimizar el riesgo de los deportistas en estas tareas)
- 4.-Se usará como material de limpieza papel desechable, una vez usado se depositará en un contenedor que se accionará con un pedal, dentro tendrá una bolsa de plástico, una vez llena esta se depositará cerrada en el contenedor de "residuos asimilables a urbanos".
- 5.-El acceso a la embarcación de los tripulantes será individual y ordenado, en función del puesto que le corresponda en el banco, donde se situarán durante toda la sesión, evitando desplazarse por la embarcación y manteniendo la distancia de seguridad.
- 6.-Una vez en la embarcación, deberán permanecer en todo momento en el mismo banco. Los bancos habilitados estarán marcados para el cumplimiento de la distancia de seguridad.
- 7.-El aforo en las embarcaciones se verá reducido de la forma siguiente: - Embarcación modelo Db12 (hasta 10 personas más timonel y tambor),
podrán embarcar hasta un máximo de CINCO PALISTAS más TIMONEL Y TAMBOR.
- Embarcación modelo Db22 (hasta 20 personas más timonel y tambor), podrán embarcar hasta un máximo de DIEZ PALISTAS más TIMONEL Y TAMBOR.
- 8.-Durante la actividad no se podrá compartir agua o cualquier otra bebida o alimento.
- 9- Se dispondrá en la medida de lo posible de zona exclusiva para almacenar el equipamiento de equipo.
- 10.-Los deportistas no compartirán material de la embarcación de equipo (asientos, reposapiés, esponjas, etc.).
- 11.-El personal técnico llevará mascarilla y guantes.



C. del plan de trabajo de la FPPA.

Plan de trabajo y entrenamientos FPPA



Anexo 2

ESPECIALIDADES DE COMPETICIÓN

Especialidades de competición FPPA

SPRINT OLIMPICO						
Embarcación	Distancia	Especialidad	Nº embarcaciones serie	Clasificación Covid-19	Distancia interpersonal	Observaciones
K1, C1	200, 500, 1000	En línea por calles (9m)	9	Sin contacto		
K1, V1, PARACANOE	200, 500	En línea por calles (9m)	9	Sin contacto		
K2, K4	200, 500, 1000	En línea por calles (9m)	9	Sin contacto	1,70m	Los deportistas van situados en el mismo eje de la embarcación
C2, C4	200, 500, 1000	En línea por calles (9m)	9	Sin contacto	1,10-1,50m	Los deportistas van situados en distinto eje de la embarcación
SPRINT LARGA DISTANCIA						
Embarcación	Distancia	Especialidad	Nº embarcaciones serie	Clasificación Covid-19	Distancia interpersonal	Observaciones
K1, C1	3000, 5000	En grupo	max. 70	Con contacto		
K1, V1, PARACANOE	3000, 5000	En grupo	max. 70	Con contacto		
K2, K4	3000, 5000	En grupo	max. 70	Con contacto	1,70m	Los deportistas van situados en el mismo eje de la embarcación
C2, C4	3000, 5000	En grupo	max. 70	Con contacto	1,10-1,50m	Los deportistas van situados en distinto eje de la embarcación
RIOS Y MARATON						
Embarcación	Distancia	Especialidad	Nº embarcaciones serie	Clasificación Covid-19	Distancia interpersonal	Observaciones
K1, C1	Variable	En grupo	Segun el entorno	Con contacto		
K1, V1, PARACANOE	Variable	En grupo	Segun el entorno	Con contacto		
K2, K4	Variable	En grupo	Segun el entorno	Con contacto	1,70m	Los deportistas van situados en el mismo eje de la embarcación
C2, C4	Variable	En grupo	Segun el entorno	Con contacto	1,10-1,50m	Los deportistas van situados en distinto eje de la embarcación
PROMOCION						
Embarcación	Distancia	Especialidad	Nº embarcaciones serie	Clasificación Covid-19	Distancia interpersonal	Observaciones
K1, C1, MINIKAYAK	1000, 2000, 3000	En grupo	Segun el entorno	Con contacto		
K1, V1, PARACANOE	1000, 2000, 3000	En grupo	Segun el entorno	Con contacto		
K2	3000	En grupo	Segun el entorno	Con contacto	1,70m	Los deportistas van situados en el mismo eje de la embarcación
C2	3000	En grupo	Segun el entorno	Con contacto	1,10-1,50m	Los deportistas van situados en distinto eje de la embarcación

Anexo 3

PROTOCOLO PARA CONCENTRACIONES DE DEPORTISTAS PUNTUALES

Normas generales

Se seguirá la normativa general para acceso a las instalaciones, y de estancia en estas, señalada en puntos anteriores de este protocolo.

Test en agua

Los test en agua a realizar son los siguientes:

- Test sobre 2000m. Es una prueba contrarreloj, con 30 segundos o 1 minuto entre salida de un palista y el siguiente, de forma individual. Se respetan por tanto las distancias de seguridad. El palista que esté esperando su turno deberá esperar a ser llamado por detrás de la línea de salida manteniendo más de 1,5m de distancia con los demás compañeros que se encuentren en su situación.
- Pruebas de 100m, 200m y 1000m. Se realizan en salidas de 8/9 palistas a la vez, por calles. Al haber 9m de separación entre calle y calle, se respetan las distancias de seguridad. El palista que esté esperando su turno deberá esperar a ser llamado por detrás de la línea de salida manteniendo más de 1,5m de distancia con los demás compañeros que se encuentren en su situación.

Pruebas en el exterior

- Durante la realización de estas pruebas, los deportistas que no estén participando deberán llevar puesta su mascarilla en todo momento, que se quitarán en el momento de realizar el ejercicio, depositándolas en el interior de una bolsa de plástico que deberán llevar consigo, dejándola en una zona habilitada para ello. Se la pondrán de nuevo tras la realización del ejercicio.
- En pruebas en las que haya que compartir material, como por ejemplo la prueba de lanzamiento de balón medicinal, el deportista se lavará las manos con gel hidroalcohólico antes y después de su realización. Además, desinfectará dicho material tras su uso, utilizando para ello un paño desechable con alcohol al 70%. Tras la limpieza, el paño se depositará en una papelera habilitada para ello.

Uso del gimnasio

Para el uso del gimnasio en estas concentraciones se seguirá el siguiente protocolo:

- Se dispondrán 5 estaciones de ejercicios en el gimnasio, separadas entre si más de 2m las unas de las otras.
- Los deportistas se lavarán las manos con gel hidroalcohólico antes y después de la realización de cada una de las pruebas, además de desinfectar el material que emplearon para cada una de ellas, utilizando para ello un paño desechable con alcohol al 70%. Tras la limpieza, el paño se depositará en una papelera habilitada para ello.
- Los deportistas llevarán puesta la mascarilla en todo momento salvo cuando vayan a realizar el ejercicio, depositándolas en el interior de una bolsa de plástico que deberán llevar consigo, dejándola en una zona habilitada para ello. Se la pondrán de nuevo tras la realización del ejercicio.
- Los deportistas que no estén realizando ninguna de las pruebas esperarán en el exterior del gimnasio acompañados de un técnico.
- Los técnicos llevarán la mascarilla puesta en todo momento.
- Se mantendrán, si fuese posible, las ventanas del gimnasio abiertas para ventilar su interior de forma continua.