



PLAN DE CONTINGENCIA FRENTE AL COVID-19

28/08/2020 V0

PARA ENTRENAMIENTOS EQUIPOS FEDERADOS

02/10/2020 V1

ACTUALIZACIÓN PROTOCOLOS PARA PARTIDOS DE COMPETICIÓN



PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS DEL C.D. SAN MARCIAL

1. Consideraciones previas

- Dada la situación actual en relación con el Coronavirus, y como complemento a las directrices marcadas por el Ministerio de Sanidad, el C.D. San Marcial ha elaborado un Plan de Contingencia adaptado a los entrenamientos autorizados para cadetes de rendimiento y juveniles, dirigido a la prevención frente al contagio y a la respuesta ante la eventual aparición de casos o contactos estrechos de COVID-19.
- Se ha designado a Jorge Manuel Vertiz Mallotti como coordinador de las actividades excepcionales de prevención durante la crisis del Covid-19.
- Debido a la situación excepcional que se vive se ha puesto a disposición de los integrantes del club el siguiente número de teléfono y correo electrónico: 677 70 06 12 – gestion@cdsanmarcialirun.com

El siguiente Plan de Contingencia, incluye a las área del club:

- Cuerpo técnico de cada uno de los equipos (Donde se incluyen todos los puestos que realizan su trabajo en contacto directo tanto en entrenamientos como en partidos de competición: entrenadores, 2do entrenador, auxiliares, delegados, encargados de material y fisioterapeuta)
- Jugadores del club



2. Medidas de prevención

a. Acceso y uso de las instalaciones

- La entrada a las instalaciones donde se realicé el entrenamiento o partido de competición, queda completamente prohibido, salvo para los integrantes del cuerpo técnico y jugadores. Familiares o acompañantes, no podrán acceder bajo ningún concepto. Se realizarán a puerta cerrada.
- No se podrán utilizar ni los vestuarios, ni las duchas.
- En el medio campo asignado, no pueden coincidir más de un equipo. El siguiente equipo que tenga que acceder, tendrá que esperar fuera de las instalaciones en el punto de encuentro establecida: plaza de la Parroquia de San José Obrero, Larreaundi.
- Antes de acceder a las instalaciones, tanto a cada integrante del cuerpo técnico, como a cada uno de los jugadores se les tomará la temperatura y se les limpiará las manos nada más llegar al punto acordado.
- Se recomienda a las familias que jugador acuda con un recipiente de gel hidroalcohólico de uso personal que puedan utilizar toda la semana. En cualquier caso, el club dispondrá de gel hidroalcohólico en caso de necesidad.
- Tanto el acceso a la instalación, como la salida, se realizarán de forma conjunta (todo el equipo) pero escalonada, por lo que se evitará la coincidencia de equipos en zonas comunes. Se mantendrá la distancia interpersonal de 1,5 metros, siendo obligatorio el uso de la mascarilla hasta el momento del inicio de la actividad física.

b. Cuerpo técnico

- Deberán mantener las medidas generales de prevención e higiene frente al Covid-19 indicadas por las autoridades sanitarias.
- Todos los integrantes del cuerpo técnico del C.D. San Marcial irán equipados conforme a las recomendaciones sanitarias, haciendo uso de la mascarilla en todo momento.
- No podrán hacer uso de vestuarios, por lo que tendrán que venir cambiados desde casa.
- Se deberán extremar las medidas preventivas de salud y de seguridad sanitaria requeridas.
- Se podrán realizar reuniones técnicas con deportistas, siempre guardando la correspondiente distancia de seguridad y el uso de las medidas de protección necesarias.



- Cada equipo, contará con una persona del club expresamente designada en cada equipo, encargada del cumplimiento de las medidas, quedando estructurado del siguiente modo:
 - Responsable: Jorge Vertiz
 - Juvenil A: Luis Silva
 - Juvenil B: Manuel Videira
 - Cadete A: Gorka Pablos Gonzalez
 - Cadete B: Markel García
 - 1ra Infantil: Iker Espie
 - Infantil Txiki: Pablo Dávila
- Igualmente se dispone de un teléfono y correo electrónico de contacto para la situación: 677 70 06 12 – gestion@cdsanmarcialirun.com

c. Jugadores

- Cada jugador deberá venir ya desde casa vestido con la indumentaria apropiada para la práctica del ejercicio.
- Los jugadores deberán traer una mochila para guardar chubasquero y demás objetos que consideren oportunos. Serán depositados en la grada.
- No se podrá hacer uso ni de los vestuarios, ni de las duchas.
- No se compartirán bebidas o alimentos, u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios, por lo que Se recomienda que cada jugador acuda con su propio botellín, una camiseta, una pantaloneta para utilizarlos en cada sesión para uso propio. El botellín deberá ser marcado con el nombre de cada uno. Cada día se lo tendrán que llevar a casa y traerlos al día siguiente.
- En caso de compartir material se aplicarán las medidas de higiene y limpieza recomendadas.
- Se recomienda lavar la ropa utilizada tras cada sesión de entrenamiento.

d. Entrenamientos

- Se priorizará el entrenamiento físico al aire libre, respetando el aforo y los grupos. Se iniciará con entrenamientos individuales, encaminado a la preparación física, y prevención de lesiones para ir progresando gradualmente con grupos reducidos o por puestos específicos y finalmente culminar la progresión integrando a todo el equipo.
- Se deberá mantener durante la práctica de la actividad deportiva la distancia mínima de seguridad, salvo en aquellos lances que entiende que tiene que haber una interacción entre deportistas.
- Una vez se vayan avanzando gradualmente en los entrenamientos, cada equipo estará dividido en 2 grupos claramente identificados y que se mantendrán hasta la integración de todo el equipo.
- El material utilizado durante la sesión de entrenamiento será desinfectado acorde a las medidas de higiene recomendadas.



e. Partidos amistoso / competición

- Ante cualquier posible síntoma antes de acudir al partido el jugador o jugadora, así como cuerpo téc deberá quedarse en casa y comunicarlo a la mayor brevedad.
- La entrada a las instalaciones donde se realicé el partido de competición y cuya responsabilidad de organización dependa del C.D. San Marcial, queda completamente prohibido, salvo para los integrantes del cuerpo técnico y jugadores de los equipos que deban competir y árbitros.
- Los partidos se realizarán a puerta cerrada: Familiares o acompañantes, no podrán acceder bajo ningún concepto. Se realizarán a puerta cerrada.
- No se podrán utilizar ni los vestuarios, ni las duchas.
- Antes de acceder a las instalaciones, tanto a cada integrante del cuerpo técnico, como a cada uno de los jugadores se les tomará la temperatura y se les limpiará las manos nada más llegar al punto acordado.
- Se recomienda a las familias que jugador acuda con un recipiente de gel hidroalcohólico de uso personal que puedan utilizar toda la semana. En cualquier caso, el club dispondrá de gel hidroalcohólico en caso de necesidad.
- Tanto el acceso a la instalación, como la salida, se realizarán de forma conjunta (todo el equipo) pero escalonada, por lo que se evitará la coincidencia de equipos en zonas comunes. Se mantendrá la distancia interpersonal de 1,5 metros, siendo obligatorio el uso de la mascarilla hasta el momento del inicio de la actividad física.
 - El equipo local podrá acceder a las instalaciones 60 minutos antes del inicio del partido
 - El equipo visitante podrá acceder a las instalaciones 50 minutos antes del inicio del partido.
 - Agradeceríamos que el día de partido se disponga del listado de los jugadores y técnicos (dicho documento simplemente es informativo y no será entregado salvo requerimiento de las autoridades sanitarias), sirviendo así al control de acceso a la instalación.
- En los banquillos solo podrán estar el cuerpo técnico. Se habilitará una zona en la grada asignada a cada equipo, donde cada jugador/a mantendrá la distancia de seguridad de 2 metros y vendrán provistos de una bolsa para introducir su mascarilla y ropa de calentamiento al salir al terreno de juego.
- Se recomienda que cada jugador acuda con su propio botellín de agua. No se habilitará la utilización de grifos dentro de la instalación.
- El equipo local facilitará al equipo visitante un saco con los balones para el calentamiento, que deberá de volver a facilitárselo en el descanso en caso de necesidad. Los balones de juego deberán desinfectarse antes de los partidos, durante el descanso, y al finalizar el partido.



- Una vez terminado el partido o entrenamiento, se deberá despejar el terreno de juego, la pista, la grada y los banquillos, para proceder a la desinfección del material y zonas utilizadas.

3. Detección de sintomatología del Covid-19

- El club realizará el seguimiento de eventuales focos del covid-19 en entornos próximos a los deportistas, de acuerdo a los criterios generales establecidos por el Departamento de Salud para toda la ciudadanía.
- Los síntomas más frecuentes del COVID-19 son tos seca, estado febril, dolor de garganta, fatiga, en algunos casos también puede haber disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.
- No asistirán al entrenamiento o partido de competición, jugadores y miembros del cuerpo técnico, que tengan síntomas compatibles con COVID-19, así como tampoco aquellos que se encuentren en aislamiento por diagnóstico de COVID-19, o en período de cuarentena domiciliar por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19. Deberá ser comunicado al responsable del equipo designado por el club o bien poniéndose en contacto en el 677 700 0612.
- Si un jugador o miembro del cuerpo técnico presenta sintomatología compatible con la enfermedad COVID-19 será aislado/a del grupo, tendrá que abandonar la actividad y se pondrá en contacto con su centro médico de atención primaria para el seguimiento del proceso. Si el niño o niña presenta un contacto estrecho con una persona que tenga sintomatología compatible con la enfermedad COVID-19 se actuará del mismo modo (procedimiento conforme al documento *VIGILANCIA Y CONTROL DE CASOS Y CONTACTOS ESTRECHOS PARA LA FASE DE DESESCALADA DE LA PANDEMIA COVID-19 EN EUSKADI*, Gobierno Vasco, Osakidetza, 20/05/2020).
- Cuando un jugador o miembro del cuerpo técnico inicie síntomas o estos sean detectados por los miembros del cuerpo técnico durante el desarrollo de la actividad, se le llevará a un espacio separado. Se facilitará una mascarilla quirúrgica para la persona adulta que cuide de él/ella hasta que lleguen sus progenitores o tutores. Se avisará a la familia, que deberá contactar con su centro de salud o con el teléfono de referencia de la Provincia de Guipúzcoa 900 203 050 para que se evalúe su caso.
- En el caso de percibir que la persona que inicia síntomas está en una situación de gravedad o tiene dificultad para respirar se avisará al 112.
- El club recordará a los representantes legales del jugador el procedimiento a seguir: evitar contactos físicos, ponerse en contacto con su Centro de Atención Primaria donde se decidirá el método de triaje del jugador.
- El jugador no podrá acudir a las actividades organizadas por el club, hasta que reciba el alta por los médicos correspondientes. Deberá aportar justificante.



- El miembro del cuerpo técnico no podrá acudir a las actividades organizadas por el club hasta que reciba el parte de alta medica por los equipos correspondientes, debiendo aportar justificante.
- El club se reserva el derecho de anular de forma inmediata las actividades del club.
- Es vital, que padre o madre o tutor legal, informe al entrenador en el caso de que se vaya a realizar una PCR por presencia de síntomas, al igual que el resultado definitivo.
- La Junta Directiva del C.D. San Marcial. se compromete a poner los medios necesarios a desarrollar todas las medidas de prevención recomendadas por las autoridades sanitarias



CORONAVIRUS

EVITA LA TRANSMISIÓN REDUCE LOS CONTACTOS



1
**LÁVATE
LAS MANOS**



2
**MANTÉN
LA DISTANCIA DE
SEGURIDAD (2 m)**



3
**EVITA TOCAR
SUPERFICIES
COMUNES**
SI LO HACES,
LÁVATE LAS MANOS



4
**EVITA LUGARES
PÚBLICOS CERRADOS,**
SI NO PUEDES MANTENER
LA DISTANCIA DE SEGURIDAD,
USA MASCARILLA



5
**CUANDO LLEGUES
A CASA, LIMPIA LO
QUE PUEDA ESTAR
CONTAMINADO**



6
**EXTREMA LA PRECAUCIÓN
SI ERES GRUPO DE
RIESGO** (EMBARAZADAS,
MAYORES, PERSONAS CON
ENFERMEDADES CRÓNICAS,
INMUNODEPRIMIDAS...)

SI TIENES ESTOS SÍNTOMAS



TOS



**DOLOR DE
GARGANTA**



**FIEBRE
+37°**



**SENSACIÓN DE
FALTA DE AIRE**



**PÉRDIDA
DE OLFATO**

AISLAMIENTO



**PERMANECE
EN CASA.**
PODRÍAS ESTAR
CONTAGIADO



**CONTACTA
CON TU CENTRO
DE SALUD**