



RFEP – Protocolo COVID-19

PAUTAS DE RETORNO AL PATINAJE POST COVID-19



Actualizado: 25 JUNIO 2020





GUÍA DE RECOMENDACIONES	3
1. Introducción	4
2. Consideraciones generales	5
3. Recomendaciones generales	6
4. Responsabilidad individual	7
FASES DE REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA	8
5. Fases de reincorporación a la actividad deportiva	9
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS EN EL PATINAJE	10
6. Designaciones por parte de los clubes o entidades organizadoras.....	11
7. Deportistas, cuerpo técnico, directivos y otro personal.....	11
8. Control médico.....	12
9. Instalaciones deportivas	14
10. Viajes y estancias.....	15
11. Sede de competición	16
12. Personal esencial de una competición.....	17



RFEP – Protocolo COVID-19

GUÍA DE RECOMENDACIONES



1. Introducción

El presente documento es una guía dirigida a la comunidad del patinaje: deportistas, staff, técnicos, árbitros, directivos y aficionados. Todos somos parte de la sociedad y la mayoría de las medidas necesarias para seguir combatiendo la COVID-19 comienzan en la comunidad y en el hogar.

Esta guía muestra una serie de recomendaciones para la vuelta a la actividad y la organización segura de competiciones y eventos de patinaje. Las recomendaciones aportadas en este documento no eximen en ningún caso del estricto cumplimiento de las medidas establecidas por las autoridades competentes en las diferentes fases de la vuelta a la normalidad competitiva.

Este documento describe las medidas que se deben tomar de cara a la organización de una competición o evento recogiendo directrices y recomendaciones a aplicar por los organizadores para minimizar los riesgos de contagio del virus COVID-19.

Para ello la RFEP establece la presente guía dentro de los principios de prudencia, responsabilidad y compromiso cívico que están alineados con las medidas de obligado cumplimiento establecidas por el levantamiento del estado de alarma y el protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales del CSD, así como las Órdenes Ministeriales en las que se establecen las condiciones para la práctica y la competición del deporte profesional y federado.

Se recomienda que durante este periodo de excepcionalidad se cumplan estrictamente todas las normas y protocolos publicados por las autoridades sanitarias y los titulares de las instalaciones deportivas para cada fase y territorio. de igual modo se deberá seguir escrupulosamente el procedimiento del Ministerio de Sanidad.

Se apela, por tanto, a la responsabilidad individual de cada uno de los participantes y personas involucradas en la organización siendo estos los únicos responsables del cumplimiento del protocolo, declinando la RFEP cualquier tipo de responsabilidad derivada de un uso incorrecto de las indicaciones contenidas en éste.

Las siguientes pautas han sido emitidas por la RFEP utilizando la retroalimentación colectiva de diferentes partes interesadas y después de la revisión realizada por los Servicios Médicos de la RFEP.



Estas pautas serán aplicables para las competiciones y eventos incluidos en el calendario oficial de la RFEP. El principal objetivo de la RFEP es priorizar la protección de la salud y la seguridad de todos los deportistas, entrenadores, cuerpo técnico, servicios médicos, árbitros, jueces, voluntarios, directivos, aficionados y personal de la organización.

Dentro de estas pautas se podrán encontrar puntos que pueden aplicarse a cualquier competición o evento que tenga lugar inmediatamente después de que se permita la organización de estos por parte de las autoridades competentes y siguiendo de forma estricta todas las medidas y recomendaciones de las autoridades sanitarias, y siempre que el organizador y las autoridades locales lo consideren apropiado.

2. Consideraciones generales

El período posterior al brote requerirá a los organizadores de competiciones y eventos deportivos que implementen todas las medidas posibles para que se cumplan todas las directrices de distanciamiento social, protección e higiene exigidas.

Se recomienda que el organizador trabaje en todo momento en estrecha colaboración con las autoridades regionales y locales para tomar las decisiones más oportunas, acordes a los niveles de riesgo y seguridad que ofrece cada competición o evento deportivo.

La RFEP está siguiendo todas las recomendaciones de la OMS y del Ministerio de Sanidad.

La RFEP considera que durante la evolución del brote de COVID-19, la protección efectiva de la salud y la seguridad de los deportistas debe seguir siendo una prioridad. Por ese motivo, los clubes participantes en las competiciones o eventos deben establecer las medidas adecuadas para proteger su salud y tener acceso a atención médica inmediata mientras están entrenado o compitiendo.

En algunos casos, la adopción de tales medidas por parte de las organizaciones deportivas podrá llegar a alterar o modificar la dinámica habitual de desarrollo de las competiciones.

La autorización final para poder celebrar una competición corresponde a las autoridades competentes en cada territorio, así como establecer el número de





participantes máximos en cada competición. Para ello se deberán considerar todas las medidas de obligado cumplimiento establecidas en cada momento.

3. Recomendaciones generales

- Los deportistas, entrenadores, cuerpo técnico, árbitros, jueces y resto de personal de organización han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- La obligatoriedad del uso de mascarilla vendrá determinada por la legislación vigente en cada momento, de cualquier forma, se recomienda su uso siempre que sea posible.
- Las personas diagnosticadas por COVID-19, aun asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán iniciar la práctica deportiva.
- Se recomienda que todos los usuarios realicen una vigilancia activa de sus síntomas y lleven a cabo un registro de la temperatura corporal dos veces al día, mañana y noche.
- Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- Los deportistas deben responsabilizarse llevar su propio material sanitario: mascarilla, el gel hidro-alcohólico, toalla etc.
- Los deportistas no compartirán bebidas, alimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual.
- Si es necesario utilizar el transporte público, se deben extremar las medidas de protección, higiene, uso de mascarilla y distancia social y se deben cumplir estrictamente las normas y protocolos establecidos por las autoridades sanitarias.
- Se deben respetar y cumplir todas las medidas de seguridad indicadas por el Ministerio de Sanidad y el propietario de la instalación.

Estas recomendaciones en todo momento estarán sujetas a las indicaciones de las autoridades sanitarias.



4. Responsabilidad individual

La RFEP se remite a las recomendaciones de la OMS y del Ministerio de Sanidad de acuerdo con las medidas para reducir el riesgo general de transmisión de infecciones respiratorias agudas que se enumeran a continuación:

- Tratar de mantener al menos 2 metros de distancia con otras personas, particularmente aquellos que se sienten mal y tienen tos o estornudos o pueden tener fiebre.
- Lavado frecuente de manos con jabón y agua caliente durante 40-60 segundos o con base de alcohol (en al menos 65-70%) frotar las manos durante 30-40 segundos;
- Las personas con síntomas de infección respiratoria aguda deben practicar la etiqueta de la tos (mantenga una distancia de al menos dos metros, cubra la tos y los estornudos con pañuelos desechables o ropa y lávese las manos).
- Evite dar la mano o abrazarse.
- Evitar el uso de salas de vapor o sauna.
- Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Cualquier persona que se sienta mal (es decir, fiebre, tos, etc...) debe quedarse en casa y mantenerse alejado del trabajo, la escuela o las multitudes hasta que se resuelvan los síntomas. ¡Manténgase alejado de la competición y de los entrenamientos cuando esté enfermo!

Los participantes deben conocer y asumir el riesgo inherente a la práctica deportiva en cuanto a un posible contagio y ello aun cuando las organizaciones adopten toda una serie de medidas para que ello no se produzca.



RFEP – Protocolo COVID-19

FASES DE REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA



5. Fases de reincorporación a la actividad deportiva

Las fases de reincorporación a la actividad deportiva son establecidas por el Gobierno de España, siendo este el que determinará las actividades deportivas que se podrán realizar en cada fase y las fechas en las cuales se realizarán.

El retorno a la actividad deportiva vigentes actualmente son las normas publicadas por el Gobierno de España en el BOE núm. 126, de 6 de mayo de 2020, páginas 31359 a 31373. Estas normas pueden ser modificadas por la evolución de la pandemia, por lo cual se deben ser revisar regularmente.



PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS Y EL REINICIO DE LAS COMPETICIONES FEDERADAS Y PROFESIONALES			
FASE Entrenamiento Básico	FASE Entrenamiento Medio	FASE Precompetición	FASE Competición
Ejercicios físicos individuales. El entrenador o preparador físico un plan de entrenamiento de modo no presencial y que pueda llevar a cabo en soledad.	Ejercicios individuales, sin compartir materiales. Grupos reducidos (máximo 20 personas).	Entrenamiento en grupo sin limitación de deportistas. No se permite el contacto.	Entrenamientos con equipos completos con contacto. Realización de eventos y competiciones.

- La Fase de Entrenamiento Básico corresponde con las Fases 1 y 2 de las fases de desescalada social.
- La Fase de Entrenamiento Medio corresponde con la Fase 3 de la desescalada social.



RFEP – Protocolo COVID-19

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS EN EL PATINAJE



6. Designaciones por parte de los clubes o entidades organizadoras

Cada Club o entidad deberá designar un Coordinador COVID-19 que debe tener conocimientos operativos y clínicos sobre la COVID-19, o facilidad en el acceso a estos.

Sus funciones deben de ser las siguientes:

- Estar actualizado en toda la información referente a la COVID-19 y difundirla a las personas necesarias de su Club.
- Ser responsable de la aplicación de las recomendaciones de este protocolo, así como de su cumplimiento.
- Facilitar la información sobre los protocolos, medidas de prevención y control a todas las personas que forman parte del club o entidad.
- Recibir y gestionar la información relativa a la COVID-19 que envíe la RFEP

Se deberá nombrar una Comisión COVID-19 formada por: el coordinador COVID-19, al menos un directivo y el director deportivo o el coordinador del Club, quienes serán los responsables de la aplicación de este protocolo con relación a entrenamientos, instalaciones, día de competición, viajes y estancias. El club debe de informar de las personas que van a ser los responsables de la aplicación y cumplimiento de este protocolo.

Los clubes participantes en competiciones nacionales o internacionales, así como las entidades organizadoras de eventos nacionales o internacionales deben cumplimentar el siguiente formulario con los datos de contacto del Coordinador COVID-19 asignado en cada club / entidad: <https://forms.gle/rtVSBx1rQZLh8M6C8>

7. Deportistas, cuerpo técnico, directivos y otro personal

Sólo podrán comenzar los entrenamientos y la actividad física, los deportistas, miembros del Staff o cualquier otro personal de apoyo que:

- No hayan tenido ningún síntoma (temperatura alta o fiebre, tos o disnea) relacionada con la COVID-19 en los 7 días anteriores.
- No hayan estado en contacto con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en los 14 días anteriores.

Con anterioridad y posterioridad a cada entrenamiento se debe:

- Asegurar la realización de toda la higiene de manos y protección respiratoria (mascarilla quirúrgica) al salir de casa, durante el viaje, al entrar, permanecer y salir de las instalaciones y al regresar a casa.
- Registrar la temperatura corporal
- Cumplir con todas las instrucciones del Club y del Coordinador COVID19 con respecto a test y asistencia a instalaciones.
- Utilizar toallas, botellas para la hidratación y otros materiales de forma personalizada.

8. Control médico

El objeto de estas recomendaciones es asegurar la salud de deportistas, staff y todo el personal cercano al patinador y evitar posteriores contagios. El entrenamiento y actividades deben iniciarse sin patologías asociadas para que los deportistas puedan expresar su máximo rendimiento cuando sea requerido. Hay que señalar que dichas recomendaciones tendrán necesariamente que ser adaptadas a la información sobre la COVID-19 de las investigaciones científicas en curso.



Además, el servicio médico de la RFEP considera que la protección efectiva de la salud y la seguridad de los deportistas debe seguir siendo la principal prioridad del retorno a los entrenamientos y competiciones y por este motivo detalla la siguiente información:

1. Lavado frecuente de manos y posterior desinfección con preparados hidroalcohólicos.



El lavado de manos debe ser exhaustivo (20-30'') y se puede realizar con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas. El uso de guantes no debe substituir el lavado de manos: en caso de tocar una superficie sucia con guantes se deberán substituir o lavar.

2. Desinfección del material deportivo siempre que sea posible. Agua jabonosa, lejía diluida

No deberemos compartir material deportivo, toallas para secar el sudor, botellines de agua...

3. No compartir material deportivo ni ropa

4. Seguir las instrucciones respecto a vestuarios, duchas, etc

5. Mantener las distancias y evitar el contacto siempre que sea posible.

6. Fuera del ámbito deportivo seguir cumpliendo las normas: mascarillas, reuniones, terrazas...

Recordar que el uso de mascarilla no es obligatorio durante la práctica deportiva, pero si durante el resto de las actividades del día a día.

7. No bajar la guardia.

Nuestra seguridad es cosa de todos.

8. Responsabilidad

Seguir en todos los casos las recomendaciones de las autoridades sanitarias. No realizar actividades no recomendadas o prohibidas. Evitar utilizar instalaciones compartidas (duchas, salas de reuniones) fuera de las ratios recomendados

9. Solidaridad

Evitaremos realizar actividad deportiva al aire libre o con otros deportistas si presentamos síntomas o tenemos contactos directos con síntomas de COVID-19.

10. Reconocimiento médico

Se está demostrando que el COVID-19 puede causar patología en órganos cardiovasculares. Es importante realizar un reconocimiento médico antes de la vuelta a la actividad de alto nivel. En caso de padecer alguna enfermedad de base



debemos consultar con nuestro referente médico antes de reiniciar la actividad deportiva.

11. Vuelta progresiva

Se ha demostrado un aumento del número de lesiones tras un largo periodo de inactividad. Debemos realizar una vuelta progresiva y siempre que sea posible supervisada por profesionales médicos y preparadores físicos.

9. Instalaciones deportivas

Antes de que las personas vuelvan a trabajar normalmente en las instalaciones de un Club (incluidas las sedes de las competiciones) el Club (en general) y su Coordinador COVID-19 y Comisión COVID-19 (en forma específica) deben garantizar:

- Que el Club cumple con todas sus obligaciones legales bajo la legislación relevante de salud y seguridad con respecto a las instalaciones (que debe continuar cumpliendo mientras se utilicen las instalaciones).
- Garantizar que las instalaciones tengan:
 - Cuando sea razonablemente posible entradas y salidas separadas y claramente marcadas.
 - Puntos de desinfección de manos y/o de lavado y secado de manos dedicados y claramente identificados (con productos y equipamiento adecuados) en cada entrada y salida y en muchos otros lugares de las instalaciones.
 - Un stock adecuado de productos y equipamiento adecuados, por ejemplo, desinfectante de manos, agua, jabón antibacteriano y productos de limpieza.
 - Señalización adecuada (incluidos carteles) advirtiendo los peligros de la COVID-19 y la necesidad de observar las recomendaciones pertinentes.
- Una vez que retomada la actividad deportiva, el Club, su Coordinador COVID-19 y Comisión COVID-19 deberían (al menos y hasta que las recomendaciones de salud pública aclaren que esto ya no es necesario):
 - Garantizar que las instalaciones se “limpien a fondo” al menos una vez cada 24 horas

- Asegurar que áreas y equipamiento específicos que entren en contacto directo frecuente con personas (por ejemplo, pomos de las puertas, sillas, apoyabrazos, superficies de las mesas, interruptores de luz, mecanismos de descarga de inodoros, camillas y superficies de tratamiento médico, equipamientos de gimnasios, materiales específicos de la especialidad deportiva, tabletas etc.) se limpien a fondo con mayor frecuencia, cuando sea razonablemente posible después de cada contacto.
- Garantizar que los departamentos médicos del Club brinden un servicio basado en turnos y que las camillas de tratamiento médico estén ubicadas lo más separado posible.
- Cuando sea posible, minimizar o, si fuera posible, eliminar las reuniones grupales.

10. Viajes y estancias

El Coordinador COVID-19 del Club y la Comisión deben:

- Disminuir, la cantidad de personas que viajan a aquellos que se consideran esenciales (determinado por el Club).
- En lo posible, minimizar la duración del viaje y la estancia.
- Si se viaja en autobús, realizar las gestiones correspondientes para asegurar que el autobús sea limpiado a fondo antes y después de cada tramo del viaje durante toda la duración del viaje.
- Si deben alojarse en un hotel:
 - Confirmar que todas las habitaciones se 'limpien a fondo' antes de la llegada, durante la estancia y a la salida.
 - Se recomienda que todos los miembros del equipo tengan habitaciones individuales.
 - Cuando sea razonablemente posible, solicitar que todo el grupo de viaje tenga alojamiento en la misma planta del hotel.

Cada persona que tenga la intención de viajar a la competición como representante del Club (incluidos los deportistas) debe confirmar al Coordinador COVID-19 o al miembro de la Comisión designado, que:

- No ha tenido ningún síntoma relacionado con el COVID-19 en los 7 días anteriores.

- No ha estado en contacto con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en los 14 días anteriores.
- El personal médico del Club ha tomado todas las medidas de prevención de infecciones al revisar pacientes con sospecha o confirmación de COVID-19 en los 14 días anteriores.

En el momento de viajar a una competición, cada persona que viaje como representante del Club debe:

- Cumplir en todo momento que corresponda todas las medidas de protección apropiadas.
- Evaluar continuamente si tiene o no alguno de los síntomas del COVID-19 y si así fuera, esa persona debe, notificar al médico del Club o persona designada en la expedición.

11. Sede de competición

Las medidas a adoptar en cualquier instalación o recinto donde se celebren eventos, competiciones o partidos dependen en gran medida de si los espectadores tienen permitido asistir o no, en caso de que haya espectadores se deberán seguir las normas y recomendaciones dictadas por las autoridades sanitarias.

Antes de que se celebre la competición en un lugar designado por el Club local o entidad, ésta debe:

- Asegurarse de que el lugar haya sido “limpiado a fondo” antes del día de la competición.
- Asegurarse de que haya controles adecuados sobre quién entra y sale de la sede.
- Enviar información previa a todos los participantes (clubs, árbitros etc.) relativa al protocolo de acceso y salida del recinto de competición (horario, puerta etc.), así como si existe una normativa específica en la zona de vestuarios, zona de calentamiento u otras zonas de la instalación
- Asegurar que todos los asistentes puedan cumplir y cumplan con las medidas de higiene establecidas.
- Publicar información en la página web y las redes sociales de la entidad o club organizador acerca del protocolo preventivo COVID-19 y las pautas a seguir antes, durante y después de la competición.



- Después de que se haya celebrado el evento, la competición o el partido en una sede designada por el Club local o entidad, este debe asegurarse de que el lugar sea 'limpiado a fondo' inmediatamente después de la actividad.
- En el caso que deba realizarse a "puerta cerrada", comprobar que quienes entran al campo son los definidos como esenciales en el apartado 12 del presente documento y solo acreditar a estos asistentes.

12. Personal esencial de una competición

En el caso que las autoridades competentes determinen que la realización de un evento o competición debe realizarse sin público, el Comité Nacional de la especialidad detallará el personal esencial que tendrá acceso a dicho evento o competición.





BIBLIOGRAFÍA

- CSD - Reanudación de la actividad deportiva profesional
- CSD – Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales
- BOE-A-2020-5895
- BOE-A-2020-5088-consolidado
- BOE-384: Desescalada COVID-19: Fase 3
- Orden SND/414/2020
- WS – Return to Skating Guidelines
- FER – Guía de recomendaciones para la vuelta a la competición en el rugby español debido la Covid-19
- RFEA – Guía de actuación y recomendaciones para un entrenamiento responsable.

