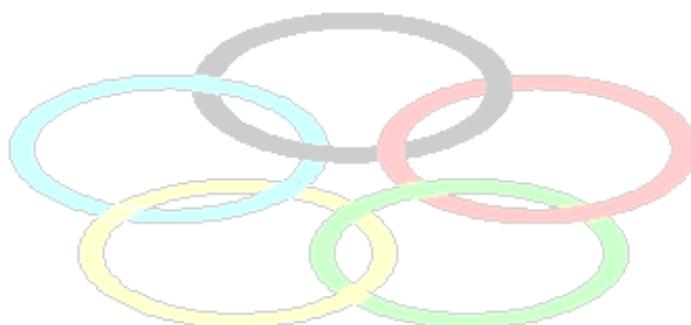


**FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS**



**CONSIDERACIONES COMUNES A LOS
PROTOCOLOS DE ENTRENAMIENTO Y
COMPETICIÓN**





FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



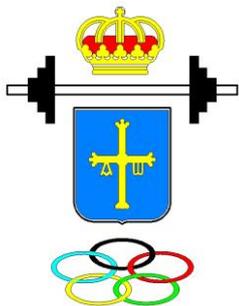
INTRODUCCIÓN

La Resolución de 14 de julio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se adoptan medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, recomienda en su punto dos “cancelar o posponer cualquier actividad que no sea considerada fundamental y que pudiera ser postergable. El riesgo cero de transmisión de la COVID-19 no existe, y por ello aquellas actividades que no sean consideradas imprescindibles por los diferentes sectores u organizaciones deberían ser aplazadas hasta que mejore la situación epidemiológica”.

De acuerdo con la Resolución de 19 de junio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se establecen medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 tras la expiración de la vigencia del estado de alarma, en la celebración de eventos deportivos con público “el público debe permanecer en butacas pre asignadas guardando la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros, siendo obligatorio el uso de mascarilla, así como las medidas de higiene y etiqueta respiratoria.

La Resolución de 14 de julio añade que “las butacas preasignadas podrán ser individuales o en grupos de 2-4 personas siempre y cuando los miembros de dicho grupo sean personas convivientes. La venta u ocupación de estas butacas por personas no convivientes podrá ser sancionada por suponer un riesgo para la salud pública. El uso de mascarilla por parte de las personas convivientes también será obligatorio durante la actividad”. Sería recomendable realizar un registro de participantes y asistentes con información de contacto disponible para las autoridades sanitarias si así lo requiriesen, cumpliendo con las normas de protección de datos de carácter personal.

La Resolución de 3 de julio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se establecen medidas urgentes en materia de eventos y actividades multitudinarias, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 establece el procedimiento para efectuar la valoración del riesgo en eventos y actividades multitudinarias con el objetivo de prohibir o permitir la realización de las mismas en el territorio del Principado de Asturias. Por ello, en aquellas competiciones deportivas en las que no es posible controlar la asistencia de público por imposibilidad de cumplir con lo señalado en el párrafo anterior, debe hacerse una autovaloración del riesgo del evento y solicitar autorización a la Consejería de Salud. La solicitud se remitirá a la Dirección General de Salud Pública mediante la dirección de correo electrónico DGSPCOVID19@asturias.org con un plazo mínimo de antelación a la realización del evento de diez días.



FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Las actividades a las que hace referencia el protocolo están supeditadas a la situación epidemiológica, que puede ser cambiante y determinar la suspensión de actividades programadas si se incrementa el riesgo de transmisión comunitaria en el ámbito autonómico o local.

Aunque la halterofilia es un deporte de bajo riesgo, se insiste en tener las máximas medidas de protección y garantizar que, si no pueden cumplirse, y por una medida de máxima prudencia y seguridad de la población, se desaconseja la realización de las actividades referidas en el protocolo.

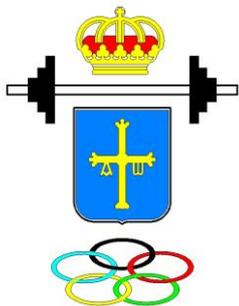
Todos los agentes que participan directa o indirectamente en la actividad deportiva deberán adoptar las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos de propagación de enfermedad COVID-19, así como la propia exposición a esos riesgos. Este deber de cautela y protección será igualmente exigible a los titulares de cualquier actividad deportiva.

En atención a lo señalado por las autoridades sanitarias y atendiendo las particularidades de nuestra modalidad deportiva, se establece una serie de recomendaciones generales que se recogen a continuación.

Este documento refuerza las medidas adoptadas por los organismos oficiales y autoridades sanitarias con respecto al retorno a los entrenamientos, quedando sujetos a las directrices marcadas y normativas propias de los centros deportivos. Esta serie de recomendaciones podrán verse modificadas en función de la evolución de COVID-19 y siempre siguiendo las indicaciones sanitarias.

Las medidas informativas que incluye el protocolo deberían ser conocidas de modo previo a los entrenamientos y competiciones por todas las personas implicadas. Estas medidas incluyen además de la abstención de acudir en caso de síntomas/aislamiento/cuarentena/contacto estrecho con personas con síntomas, y medidas de prevención y control individuales (distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros, uso obligatorio y correcto de mascarilla según normativa, higiene de manos, higiene respiratoria, etc.) las siguientes:

- Las personas con condiciones físicas que les hacen vulnerables al COVID-19 (mayores de 60 años, enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, diabetes, cáncer, etc.) deben valorar su asistencia, no recomendándose, pudiendo acudir siempre que su condición clínica esté estable y lo permita, y manteniendo rigurosas medidas de protección según indicación de su profesional sanitario de referencia o Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.



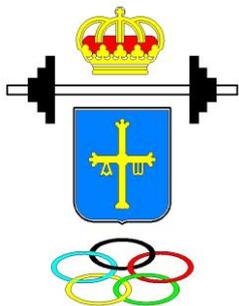
FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



- El procedimiento de actuación ante la posibilidad de que alguna persona inicie síntomas compatibles con la infección COVID-19 durante el entrenamiento o competición (a modo de ejemplo, colocación de mascarilla quirúrgica, aislamiento en un lugar adecuado previsto con anterioridad que cuente con los suministros necesarios para mantener las medidas de prevención e higiene, contacto con los servicios sanitarios o valoración por el personal sanitario propio, notificación a Salud Pública, etc.).
- En caso de confirmarse un caso, deben colaborar y seguir las recomendaciones de Salud Pública, que realizará el estudio de contactos siendo preceptivo que los contactos estrechos que se identifiquen hagan cuarentena.
- Si detectaran dos o más casos con síntomas similares y compatibles con la infección Covid-19, la persona encargada deberá notificarlo al centro de salud correspondiente o al sistema de información que determine el servicio de Vigilancia Epidemiológica.

Medidas comunes para levantadores, entrenadores, público, etc.

- Se recuerda que la Resolución de 19 de junio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se establecen medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria de la COVID-19 tras la expiración de la vigencia del estado de alarma, establece el uso obligatorio de mascarilla en aseos y vestuarios, dónde debe mantenerse, asimismo, la distancia de seguridad interpersonal. El uso de la mascarilla es obligatorio en todo momento, excepto durante el momento de la práctica deportiva.
- Se deberá mantener la distancia de seguridad interpersonal mínimo de 1,5 metros y utilizar mascarilla. Cuando no se utilice, es importante guardarla adecuadamente para evitar que adquiera o transmita el COVID-19.
- Siempre que sea posible, los deportistas, durante la práctica deportiva, deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal.
- Evitar lugares concurridos.



FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



- Evitar en todo momento los saludos con contacto físico.
- Utilizar pañuelos de un solo uso y tirarlos a la papelera, tras cada uso.
- El acceso a las instalaciones deportivas no se podrá hacer con calzado del exterior. Cada deportista tendrá que traer su propio calzado para poder utilizar las instalaciones.
- Asegurarse de mantener una buena higiene respiratoria. Eso significa cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- Lavar con frecuencia las manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.
- En la medida de lo posible, evitar tocar los ojos, nariz o boca, en caso de hacerlo, prestar atención al lavado previo de las manos.
- Realizar un autotest antes de reanudar la actividad deportiva, para confirmar posibles síntomas de COVID-19: tener fiebre, toser o falta de aliento? En caso de tener síntomas compatibles con la COVID-19 no asistir a actividades deportivas. En el caso de deportistas o entrenadores poner en conocimiento esta información a su club mediante el canal que este indique, preferiblemente por teléfono debido a su rapidez, para que en coordinación con la federación tomen las medidas oportunas de control preventivo.
- En el caso de ser positivo en COVID-19 o se estuviese en contacto con una persona afectada por la COVID-19, se deberán respetar los plazos de cuarentena establecidos por las autoridades sanitarias para poder asistir a cualquier actividad deportiva.
- Aunque la toma de la temperatura se incorpora en el protocolo, no es una medida estrictamente recomendada en el momento actual por las autoridades sanitarias para el control de la infección por coronavirus. Sería recomendable la vigilancia de síntomas, incluyendo la toma de temperatura en domicilio, de todas las personas implicadas y el compromiso de no acudir en las circunstancias señaladas.



FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Otras medidas:

- Se recuerda que el uso de mascarilla es obligatorio en transportes particulares cuando viajan personas no convivientes, y en todo tipo de transporte público.
- Las entidades responsables de las actividades deberán garantizar que los deportistas dispongan de material de prevención, ya sea porque lo facilita la entidad organizadora de la actividad o porque lo traen los deportistas, equipo, etc.
- Evitar, en la medida de lo posible, el uso de materiales compartidos durante las actividades. Si esto no fuese posible, ha de garantizarse lo establecido en el punto anterior la presencia de elementos de higiene para o su uso continuado por parte de los participantes y se establecerán los mecanismos de desinfección correspondientes.
- Las entidades organizadoras dispondrán de todos los elementos disponibles de señalización para reducir al máximo los desplazamientos de las personas durante los entrenamientos y competiciones.
- Los deportistas recibirán de forma telemática toda la información relativa a entrenamiento o competición.
- El uso de vestuarios ha de realizarse cumpliendo las normas de aforo de la instalación, y siguiendo las normas de distanciamiento. Así mismo la ropa de exterior tendrá que ser guardada en taquillas de forma individual.
- Cada club tendrá que asignar un responsable que será el encargado de estar informado sobre el protocolo de la federación e intentar cumplir todas las recomendaciones descritas.

Declaración Responsable:

La declaración responsable ha de hacerse por todas las personas implicadas (deportistas, entrenadores, otro personal etc.) de modo previo a iniciar el entrenamiento y las competiciones. En ella se declara conocer y comprometerse a cumplir el protocolo de prevención y control de la infección COVID-19 de la federación, incluyendo el compromiso de no acudir en caso de presentar síntomas o dudas de tenerlos, estar en aislamiento, cuarentena etc.; y en caso de ser persona vulnerable al COVID-19, o convivir con personas vulnerables, conociendo y aceptando los riesgos potencialmente graves (incluso mortales) derivados de una posible infección.



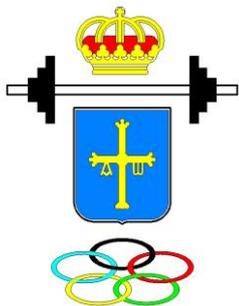
FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



DESINFECCIÓN Y LIMPIEZA DEL MATERIAL

Con carácter general, sin perjuicio a las medidas específicas establecidas por la instalación correspondiente, respecto a limpieza y desinfección de espacios, materiales y superficies, deberán tenerse en cuenta las siguientes:

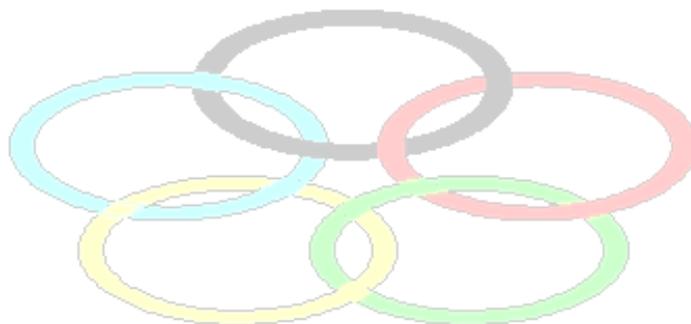
- La desinfección de las instalaciones debe realizarse un mínimo de 2 veces al día, con productos virucidas.
- El personal que la realice debe llevar el EPI adecuado al nivel del riesgo y tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados deben desecharse de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- En las tareas de limpieza debe prestarse especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, pasamanos etc.
- En los aseos debe haber disponibilidad de jabón, o en su defecto de geles hidroalcohólicos o desinfectantes para manos con actividad virucida aprobados por el Ministerio de Sanidad, y toallas de papel desechable
- En el uso de productos desinfectantes para el material, siempre deben guardarse las precauciones necesarias para evitar riesgos innecesarios para la salud.
- Utilizar desinfectantes como disolución de lejía (1:50) preparada en agua a temperatura ambiente o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y debidamente autorizados y registrados. En el uso de este producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta. No se deben utilizar productos diferentes.
- Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipamientos de protección utilizados se guardarán en lugar seguro, y se procederá a lavar las manos.
- Cando existan puestos de trabajo compartidos por más de una persona por equipo, se establecerán los mecanismos y procesos oportunos para garantizar la higienización de estos puestos.



FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



- Procurar que los equipamientos y herramientas empleados serán personales e intransferibles, las partes en contacto directo con el cuerpo de la persona dispongan de elementos sustituibles. En el caso de equipamientos que deban ser manipulados por diferente personal, se procurará la disponibilidad de materiales de protección y el uso de forma recurrente de geles hidroalcohólicos y desinfectantes con carácter previo y posterior a su uso.
- Realizar tareas de ventilación periódica en los espacios utilizados, como mínimo, de forma diaria y durante el tiempo necesario para permitir la renovación del aire. En la medida de lo posible, mantener las puertas abiertas con cuñas u otros sistemas para evitar el contacto de las personas con pomos o manillas. Durante las actividades en recintos cerrados, en la medida de lo posible, realizar los tiempos de descanso o recuperación en zonas al aire libre o bien ventiladas.
- Se dispondrá de papeleras cerradas y con accionamiento no manual (pedal), para depositar cualquier material desechable, que se deberán limpiar de forma frecuente, por lo menos una vez al día. Así mismo estas papeleras deberían contar con una bolsa de un solo uso que se cambie al menos una vez al día.
- Tras la finalización de cada tanda en competición, se hará una desinfección de la tarima de competición y el material empleado, así como de cada zona de calentamiento.
- El uso de guantes, y en relación con el control de la infección Covid-19, no es recomendado de manera general salvo en determinadas actividades de limpieza, manipulación de alimentos, atención sanitaria o si hay contacto con secreciones o fluidos de otras personas. En todo caso, no exime de una buena higiene de manos, que siempre debe realizarse después de una retirada correcta de los mismos.





FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



ENTRENAMIENTOS:

- Solamente tendrán acceso a las instalaciones de entrenamiento deportistas, entrenadores o personal relacionado con la instalación o el club que no afecte al correcto funcionamiento de los entrenamientos.
- La asistencia a las instalaciones de entrenamiento se hará en base a unos turnos establecidos por cada club, para poder cumplir con las medidas de aforo indicadas por la instalación donde se realizan los entrenamientos.
- El acceso a las instalaciones de entrenamientos se hará cumpliendo con todas las medidas indicadas por la instalación.
- Para evitar aglomeraciones que aumenten el riesgo de contagio se establecerán horarios y turnos de acuerdo al aforo permitido, controles de acceso, señalizaciones de recorridos y distancias de seguridad entre otras medidas.
- Se realizará siempre una higiene de manos anterior y posterior al uso de materiales comunes así como a la entrada y salida de las instalaciones deportivas, siendo necesaria la disponibilidad de gel hidroalcohólico en lugares estratégicos.
- Las entradas y salidas de las instalaciones se realizarán en orden, respetando la distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros.
- Durante los entrenamientos se dispondrá de una superficie mínima de entrenamiento de 4 metros cuadrados por persona.
- Cada deportista tendrá que disponer de todo el material necesario para usar durante su sesión de entrenamiento de forma individualizada, así como de una zona específica que permita cumplir las reglas de distanciamiento indicadas por las autoridades sanitarias.
- Al finalizar el entrenamiento cada deportista tendrá que realizar tareas de desinfección del material, así como de la zona utilizada en el mismo.
- No podrá asistir público a los entrenamientos.



FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



COMPETICIONES:

Comité coordinación protocolo COVID-19

La Federación de Halterofilia del Principado de Asturias contará con dos personas que tendrán como funciones la divulgación, supervisión, coordinación con las autoridades u adaptación del protocolo a la normativa vigente.

El cumplimiento de todas las medidas de prevención y control establecidas en relación con la infección COVID-19, de la realización de una autovaloración del riesgo de cada evento y de la solicitud del permiso a la Consejería de Salud en caso de que fuera preciso.

Asimismo serán los encargados del cumplimiento del mismo por los distintos participantes en nuestras competiciones debiendo registrar cualquier incidencia que afecte a su cumplimiento.

Estas personas son:

Francisco David Alonso Lario
Germán Gómez González

Participantes (levantadores, entrenadores, jueces)

- La reunión técnica previa a la competición se realizará cumpliendo con la normativa de aforo. En caso necesario se harán tantas reuniones técnicas como sea necesario para que todos los implicados puedan asistir. Por cada club podrá asistir a la reunión técnica un entrenador. Esta última norma podrá variar si el aforo de la sala de reunión lo permite.
- Todos los participantes (organizadores, levantadores, entrenadores y jueces) han de presentar una cláusula de responsabilidad acreditando ser conocedores de los distintos protocolos y los riesgos derivados.



FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



- La reunión de la organización para el reparto de tareas se hará de forma previa a la competición cumpliendo la misma normativa que la reunión técnica.
- Solamente tendrán acceso a zona de competición deportistas, entrenadores o personal relacionado con la organización de la competición que no afecte al correcto funcionamiento de la competición.
- Se realizará siempre una higiene de manos anterior y posterior al uso de materiales comunes así como a la entrada y salida de las instalaciones deportivas, siendo necesaria la disponibilidad de gel hidroalcohólico en lugares estratégicos.
- Las entradas y salidas de las instalaciones se realizarán en orden, respetando la distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros.
- Cada deportista solamente podrá ser acompañado por un entrenador.
- Podrá llevarse a cabo la competición cuando el aforo de público sentado no sea mayor del 75% de aforo total de la instalación. El público no podrá moverse del lugar asignado durante la competición. Su acceso y abandono de las instalaciones será siempre de forma escalonada y cumpliendo con todas las normas sanitarias.
- El acceso a sala de pesaje se realizará en grupos reducidos y por turnos, para cumplir las medidas de distanciamiento indicadas. Á la sala de pesaje solamente podrá acceder el deportista con su entrenador, además de dos jueces.
- Los deportistas y entrenadores solamente podrán acceder con material necesario para la competición. El resto de material tendrá que quedar guardado en taquillas de forma individual en los vestuarios.
- Cada deportista solamente podrá estar en su zona de calentamiento, pudiendo salir solamente para la presentación o realizar alguno de los 6 levantamientos.
- Los actos sociales y entregas de premios se restringirán a los mínimos imprescindibles. En todo caso, el público deberá cumplir lo dispuesto en el apartado anterior. Dichos actos deben organizarse de tal manera que se eviten las aglomeraciones.



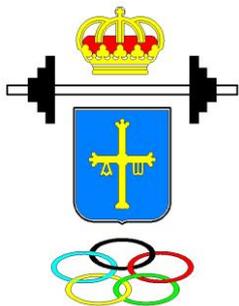
FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



- Deberán recogerse recomendaciones específicas en relación a no efectuar saludos, choques de manos ni intercambio de objetos o materiales, evitando el contacto físico en la entrega de premios.

Público

- Se realizará siempre una higiene de manos anterior y posterior a la entrada y salida de las instalaciones deportivas, siendo necesaria la disponibilidad de gel hidroalcohólico en lugares estratégicos.
- Las entradas y salidas de las instalaciones se realizarán en orden, respetando la distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros.
- Para evitar aglomeraciones que aumenten el riesgo de contagio se establecerán horarios y turnos de acuerdo al aforo permitido, controles de acceso, señalizaciones de recorridos y distancias de seguridad entre otras medidas.
- El público debe permanecer sentado, y con uso obligatorio de mascarilla, en butacas preasignadas. En caso de no poder garantizar esta condición o de tratarse de un evento multitudinario, deberá solicitarse el permiso de la Consejería de Salud.
- Muy importante en las competiciones con público, especificar las medidas que se adoptarán para evitar la aglomeración de personas a las entradas y salidas y el mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal con y entre los espectadores de 1,5 metros.
- Sería recomendable realizar un registro de participantes y asistentes con información de contacto disponible para las autoridades sanitarias si así lo requiriesen, cumpliendo con las normas de protección de datos de carácter personal.



FEDERACIÓN DE HALTEROFILIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Señalización é información:

- Cada club tendrá que señalar cada zona de trabajo para cada deportista que asista al entrenamiento.
- La entidad organizadora de una competición, finalizado el montaje previo a esta, tendrá que señalar de forma correcta cada zona de calentamiento de cada deportista, así como los accesos de entrada y salida a la tarima de competición o zona de calentamiento.
- La entidad organizadora de la actividad informará a todos los agentes que participen directa o indirectamente en ella sobre los riesgos y las medidas sanitarias y de higiene que deben cumplir de forma individual. Deberá existir una comunicación continua con todos los agentes participantes de la actividad deportiva.
- Facilitar al personal, deportistas e otros agentes cercanos a la práctica deportiva información sobre las medidas de higiene e seguridad mediante cartelería en puntos clave de los espacios de práctica y acceso a ella preferiblemente por vía telemática.
- Se deberá contar con una señalización visible sobre las medidas higiénico-sanitarias y de prevención establecidas para la realización de la actividad.
- Cuando las instalaciones donde se realice la práctica deportiva dispongan de ascensor, se recomienda la utilización de las escaleras.
- Utilización de señalización de las diferentes zonas de uso para cada agente que interviene en la actividad física de forma clara y concisa de tal manera que se puedan cumplir las medidas para la prevención del COVID -19.
- Siempre que sea posible se hará hincapié y se recordaran las medidas de prevención tanto con carteles y señalizaciones, como por megafonía en el caso de que se esté llevando a cabo una competición.