FEDERACIÓN de REMO
del PRINCIPADO de ASTURIAS

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

PROTOCOLO PARA EL REINICIO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE REMO EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID-19

INDICE

1.- Introducción. *Pag. 2*

2.- Objetivos. *Pag. 3*

3.- COVID 19. Mecanismos de transmisión. *Pag. 4*

4.- Medidas preventivas a adoptar por Deportistas, Técnicos y Trabajadores de las Entidades Deportivas. *Pag. 4*

5.- Materiales de protección individual aconsejados para el Deporte. *Pag. 10*

6.- Reinicio de la Actividad. *Pag. 11*

7.- Limpieza de Material e Instalaciones. *Pag. 11*

Anexos. *Pags. 14 a 20*

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

1. INTRODUCCIÓN

A nuestro criterio es indispensable que todas las personas practicantes del Remo, tengan conocimientos generales de las vías de trasmisión y contagio así como de las medidas preventivas generales para garantizar el distanciamiento, tanto en los entrenamientos al aire libre como en los entornos cerrados, y que deban ser de obligado cumplimiento, tanto para deportistas, como otros trabajadores.

A modo de recordatorio, y atendiendo a lo señalado por la Dirección General de Salud Pública de Principado de Asturias, reproducimos la siguiente información:

La **Resolución 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 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 preasignadas 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 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.

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

La **Resolución 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.

2. OBJETIVOS

1.- El objetivo principal es la práctica segura en el actual contexto de pandemia por COVID 19, del deporte de remo.

2.- Para ello consideramos imprescindible la formación específica a los entrenadores, monitores y trabajadores de las instalaciones deportivas.

3.- Así mismo se debe trasmitir información a los deportistas y usuarios respecto a los síntomas de alerta para sospechar infección, mecanismos de transmisión, métodos de prevención e higiene y normas a seguir en lenguaje claro y comprensible para todas las edades y condiciones de los mismos.

4.- Consideramos además que se debe asegurar la no discriminación por ningún motivo de personas que hayan estado infectadas y actualmente estén asintomáticas, sin capacidad de trasmitir la enfermedad y de alta médica.

5.- En todo momento se hará cumplimiento de las medidas y recomendaciones de la Consejería de Sanidad y de cualquier otra que dicte la autoridad competente.

6.- Dada la incertidumbre actual respecto a la evolución futura de la situación epidemiológica, es necesario la verificación del estado de salud de deportistas y trabajadores periódicamente.-

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

3. COVID 19. MECANISMOS de TRASMISIÓN

Si bien es cierto que no nos encontramos en un contexto sanitario, creemos sin embargo imprescindible que tanto los entrenadores, como los monitores, jueces y resto de profesionales implicados en la práctica del remo, tengan la formación suficiente como para conocer los mecanismos patógenos del virus e identificar cualquier síntoma susceptible de tomar medidas, máxime cuando una gran parte de los deportistas son menores de edad.

El virus COVID 19 se elimina por las secreciones respiratorias de las personas infectadas tras entre 2 y 14 días de incubación, al hablar, al toser o al estornudar pudiendo caer directamente en otra persona cercana a menos de metro y medio *(contacto directo)* o cayendo sobre objetos o superficies que posteriormente tocará otra persona pudiendo infectarse al tocarse sus ojos, nariz o boca con las manos u objetos contaminados *(contacto indirecto)*. Los síntomas más habituales son la tos, dolor de garganta, fiebre y dolor de cabeza. También pueden presentarse síntomas menos frecuentes como los vómitos, dolor de garganta, perdida del olfato y el gusto, y lesiones dermatológicas. En fases más avanzadas cuando la enfermedad puede complicarse con neumonías puede aparecer sensación de fatiga. Sabemos que existe un porcentaje aún no claramente determinado de personas que, estando infectadas, no tienen síntomas, y contagian, e incluso que hasta un 60 % de los pacientes que van a tener síntomas contagian 1-2 días antes de aparecer la clínica. Por todos estos datos se hace imprescindible conocer y respetar las medidas de protección aconsejadas.

4. MEDIDAS PREVENTIVAS a ADOPTAR por DEPORTISTAS, TÉCNICOS y TRABAJADORES de las ENTIDADES DEPORTIVAS.

Como primera cuestión, señalar que todas las personas implicadas *(Deportistas, Técnicos, personal de las instalaciones, etc.)*, deben declarar conocer y comprometerse a cumplir el presente protocolo de prevención y control de la infección Covid-19, a no acudir al entrenamiento o competición, caso de presentar síntomas o dudas de tenerlos, de estar en aislamiento o cuarentena, y en caso de ser persona vulnerable al Covid-19 *(o convivir con persona vulnerable)*, a acudir libremente conociendo y aceptando los riesgos potencialmente graves *(incluso mortales)*, que pueden derivarse de una posible infección.

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

Asimismo, en todas las competiciones, se recomienda la existencia de una persona o comité encargado de la valoración del riesgo y del cumplimiento de todas las medidas de prevención y control establecidas por la Consejería de Salud, para la prevención y control de la infección Covid-19, debiendo elaborarse un protocolo específico para las mismas como establece la *Resolución 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 y la Resolución 14 de julio de 2020* en el punto 12.2. Dicho protocolo debe contemplar las medidas informativas señaladas, medidas de prevención y control personales, medidas que se adoptarán para evitar aglomeraciones a las llegadas y salidas, medidas de control de afluencia masiva de público, medidas a adoptar en actos como entrega de premios, declaración responsable de participantes, auto valoración del riesgo y solicitud de autorización en caso necesario.-

Recomendaciones para personas *(mayores de 60 años o con enfermedades respiratorias, cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, inmunodeficiencias, cáncer),* **especialmente vulnerables al Covid-19**.-

Este grupo de población, debe valorar su asistencia *(que no se recomienda)*, a los entrenamientos o competiciones. Podrán acudir siempre que su condición clínica sea estable y se lo permita, pero manteniendo siempre rigurosas medidas de protección, a indicación de su profesional sanitario de referencia o del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

Recomendaciones para toda la Población en General.-

Deben evitar siempre compartir materiales de entrenamiento, ropa, comida, bebida, etc., así como evitar saludos que impliquen contacto físico *(como apretones de manos)*. En caso de tener que compartir equipamiento, es imprescindible la desinfección previa entre usos.

4.1.- *Antes de realizar la actividad deportiva*:

➢ Tomarse la temperatura y realizarse el Auto-Test disponible en: *(http://coronavirusautotest.san.gva.es/autotest_es.html)*, u otro similar.

Si presentan cualquier sintomatología *(tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.)* que pudiera estar asociada con el COVID-19 no deben realizar ninguna actividad deportiva ni acudir al centro deportivo y tienen que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de su ciudad o con su centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

Debe señalarse también, *que la dificultad para respirar puede aparecer en fases iniciales de la infección, pudiendo ser un síntoma de alarma y gravedad*.

Si han estado en contacto *estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso, mientras el caso presentaba síntomas, a una distancia menor de metro y medio, durante un tiempo de al menos 15 minutos)* o ha compartido espacio, sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19.

Tampoco debe realizar deporte ni acudir al centro deportivo incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

➢ Para el traslado hasta el lugar donde se desarrolle la actividad, el deportista o trabajador de la entidad deportiva, **debe utilizar mascarilla higiénica y guardar la distancia de seguridad de metro y medio** con el resto de viandantes y/o viajeros.

➢ A su llegada al centro, deberá realizarse lavado de manos con solución hidro-alcohólica, por lo que deben existir dispensadores disponibles.

➢ En todos los accesos a centros de entrenamiento, deben colocarse carteles informativos bien visibles con las normas de seguridad a cumplir.

➢ El entrenador podrá en cualquier momento tomar la temperatura al deportista para comprobar si presenta signos de infección.

➢ En los centros donde se realice la actividad deportiva deben procurarse los circuitos para que los deportistas accedan de una forma escalonada en horarios y grupos, evitando que puedan producirse aglomeraciones, estableciéndose unas zonas de entrada y de salida diferenciadas y bien definidas. Mediante carteles informativos deben recordarse a los usuarios las principales medidas de protección individuales: higiene de manos, higiene respiratoria, distancia de seguridad y uso correcto de mascarillas.

➢ En aquellos espacios que puedan considerarse de uso común, siempre deberá limitarse el aforo al máximo permitido para que puedan mantenerse las distancias de metro y medio de seguridad, por lo que se organizarán los horarios y actividades para que así sea.

➢ Se priorizarán los entrenamientos en espacios abiertos.

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

➢ Si el entrenamiento se realiza en las instalaciones de un club o federación, deberá existir un coordinador para el cumplimiento general del protocolo y de garantizar la disponibilidad de los suficientes materiales de protección *(mascarillas, solución hidro-alcohólica, material de limpieza).*

➢ Tanto deportistas como entrenadores usaran mascarilla, mientras se prepare para la actividad deportiva.

El uso de guantes ha sido desaconsejado por el Ministerio de Sanidad en sus últimas recomendaciones, pese a que el Consejo Superior de Deportes lo recomienda para las actividades deportivas.

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

4.2.- *Durante la actividad deportiva*.

A. Entrenamientos fuera del agua, al aire libre:

➢ El entrenamiento aeróbico mediante carrera continua se realizará preferentemente de manera individual. Siempre que se haga en grupo se respetará una distancia mínima de metro y medio entre los corredores.

➢ El entrenamiento en remo-ergómetro que se realice al aire libre deberá tener las máquinas distribuidas a un mínimo de 3 metros de distancia. Mientras que el deportista no esté sentado en el remo-ergómetro deberá utilizar mascarilla. Una vez finalizada la actividad deberá limpiar y desinfectar empuñadura, pedalinas, enganches, pantalla y palanca del ventilador según protocolo de limpieza.

Se favorecerá que cada deportista tenga un ergómetro asignado.

➢ En entrenamiento de fuerza, se intentará realizarlo al aire libre, adaptando gimnasios a los espacios abiertos disponibles cuando las condiciones climatológicas lo permitan, y si no fuera posible se tendrá que realizar en un espacio lo suficientemente amplio para que cada deportista tenga 2,25 m² de superficie útil para su uso. Si usa guantes, deberán ser correctamente higienizados con solución hidro-alcohólica antes y después de la actividad. Cuando cada deportista termine el ejercicio deberá desinfectar el material utilizado. Siempre que el deportista se desplace desde su lugar de entrenamiento lo deberá hacer con mascarilla.

B. Entrenamientos fuera del agua, en recinto cerrado:

➢ La maquinaria de entrenamiento deberá estar distribuida a un mínimo de metro y medio de distancia de tal manera que se pueda mantener 2,25 m² de superficie útil para cada deportista. Mientras que el deportista no esté sentado en el remo-ergómetro o utilizando la máquina deberá utilizar mascarilla. Una vez finalizada la actividad deberá limpiar y desinfectar todo el material manipulado: empuñadura, pedalinas, enganches, pantalla, palanca del ventilador, barras, discos, colchonetas... El recinto deberá estar continuamente ventilado mediante la apertura de las ventanas o aumentando la renovación el aire en los sistemas de climatización. El acceso y salida de la sala se realizará de manera escalonada para evitar que no se cumpla la distancia de seguridad.

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

C. Entrenamientos en embarcaciones individuales y grupales de remo.

➢ ***Individual y grupales***: Los deportistas deberán llevar mascarilla en todo momento, podrán prescindir de ella una vez hayan subido a la embarcación y comiencen la actividad.

➢ ***Individual y parejas***: Se favorecerá que el deportista o los deportistas utilicen siempre la misma embarcación.

➢ ***Individual y parejas***: El acceso al pantalán o zona de embarque se hará de manera individual o por parejas y escalonada. Únicamente habrá dos personas para poder meter y sacar la embarcación al agua y deberán mantener la distancia de metro y medio mientras transportan la embarcación llevándola uno de proa y otro de popa.

Si el ancho o largo del pantalán lo permite y se asegura una distancia mínima de metro y medio de distancia, la salida escalonada no hará falta que sea de uno en uno.

➢ ***Grupal***: En el caso de embarcaciones colectivas se evitará el contacto físico entre los deportistas en la medida de lo posible. *Si fuera necesario, se reducirá el número de deportistas para garantizar la distancia de seguridad entre los mismos. Se procurará que tanto las tripulaciones grupales y como las de pareja, sean estables*.

➢ ***Distancia deportista-monitor/a***: en el caso de embarcaciones individuales, el monitor irá en embarcación de apoyo, manteniendo varios metros de distancia de seguridad.

En el caso de las embarcaciones grupales, el monitor irá también en la embarcación de apoyo, pero *podrá ir dentro* de la embarcación, lo más alejado posible de los deportistas y con todas las medidas de protección *(mascarilla ffp2 sin válvula y gafas).*

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

4.3.- *Después de la actividad deportiva.*

➢ Al terminar su actividad cada deportista, deberá limpiar todo el material utilizado usado según indicaciones de este documento.

➢ Cuando se requiera el uso de colchonetas o similares será imprescindible el uso de toallas propias encima de la superficie.

➢ Una vez terminada la actividad se recomienda el uso de mascarillas higiénicas en las zonas comunes y siempre manteniendo 1'5 metros de distancia en las zonas de tránsito.

➢ Se deberá realizar limpieza y desinfección de todos los espacios utilizados, mínimo dos veces al día, incidiendo en cualquier superficie de contacto frecuente como pomos, barandillas, bancos, sillas, percheros, y baños.-

4.4.- *Procedimiento de actuación para el caso de que cualquier persona desarrolle síntomas compatibles con la infección del Covid-19, durante un entrenamiento o competición.*

En el supuesto de darse dicha situación, se procederá del siguiente modo:

1.- La persona afectada se pondrá una mascarilla quirúrgica.-

2.- Se le aislará en un lugar adecuado, el cual habrá de estar ya previsto y fijado. Este espacio, contará con todos los suministros necesarios para poder mantener las medidas adecuadas de prevención e higiene.

3.- Se contactará con el servicio sanitario más próximo para su valoración.-

4.- Se notificará a Salud Pública del Principado de Asturias.-

5. MATERIALES de PROTECCIÓN INDIVIDUAL, ACONSEJADOS PARA la PRÁCTICA DEPORTIVA del REMO.

El deportista debe llevar mascarilla de protección antes de la actividad, mientras prepara su actividad y después de la actividad, pero dado que tanto el entrenamiento en Remo-Ergómetro como en el agua suponen un consumo importante de oxígeno, no parece aconsejable el uso de mascarilla durante el mismo.

Por esta misma razón se aconseja que se minimice el número de personas presentes.

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

Equipo	Tipo	Foto	Protección del personal que la lleva contra organismos infecciosos	Barrera para no contagiar / evita la emisión de organismos infecciosos al ambiente	Observaciones
Mascarillas auto filtrantes desechables (Reutilizables solo las marcadas con "R" (solo algunos modelos de FPP2 y FPP3). Modelos "NR" (no reutilizable) de uso para un solo turno. Diseñadas para trabajar de fuera hacia dentro Norma EN 149	FFP1 sin válvula de exhalación		✗	✓	Es un equipo de protección pero su eficacia de filtración mínima (78%) no garantiza protección suficiente frente a organismos infecciosos. Limita la propagación del contagio.
	FFP2 sin válvula de exhalación		✓	✓	Protege y limita la propagación del contagio.
	FFP3 con válvula de exhalación		✓	✗	Todas las mascarillas auto filtrantes FPP3 disponen de válvula de exhalación. Protege pero no limita la propagación del contagio.
	FFP2 con válvula de exhalación		✓	✗	Protege pero no limita la propagación del contagio.
Mascarilla quirúrgica NO EPI desechable Norma EN 14683. Trabaja de dentro a fuera.	I, II, y IIR		✗	✓	No es un equipo de protección. No protege pero limita la propagación del contagio. El tipo I sólo debe ser utilizado por pacientes, no por personal médico.
Mascarillas higiénicas NO EPI desechable (mascarilla sin marcado CE, no conforme a norma). Trabaja de dentro a fuera.	N.A.		✗	✓ ?	No es un equipo de protección. No protege pero podría limitar la propagación del contagio. No sujeto a norma, eficacia no testada.
Semimáscara buconasal con filtros (diseñadas para trabajar de fuera hacia dentro) EN 140	Diferentes modelos		✓	✗	Todas disponen de válvula de exhalación. Protege pero no limita la propagación del contagio. Reutilizable

Si la mascarilla FFP2 lleva válvula facilita la entrada de aire filtrado, pero no el del exhalado y pondría en riesgo al deportista que está entrenando sin protección de mascarilla. Por lo tanto, la mascarilla de protección para entrenadores siempre será FFP2 sin válvula.

Para el resto de zonas comunes es suficiente una mascarilla higiénica *(3).*

6. REINICIO de la ACTIVIDAD

Se recomienda que los distintos grupos de deportistas no coincidan a la misma vez en las zonas comunes y debe existir, entre entrenamientos, tiempo suficiente para asegurar que no se crucen los deportistas y se pueda realizar la limpieza adecuada del material utilizado.

7. LIMPIEZA del MATERIAL E INSTALACIONES

Tomando como referencia el documento técnico del Ministerio de Sanidad de 6 de abril de 2020, se debe utilizar agua y jabón, también lejía, solución hidro-alcohólica o cualquiera de los desinfectantes autorizados como virucidas *(4 y 5).*

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

I. LIMPIEZA del REMOERGOMETRO

Tanto el mango, como el carro y el resto de zonas se limpiarán con lejía *(mezclar 20 mls. de lejía con 980 mls. de agua, para obtener un litro, o su equivalente, por ejemplo: 10 ml de lejía con 490 ml de agua obteniendo 500ml)*. Debe utilizarse en el mismo día de la preparación y aclarar después. También se puede utilizar alcohol de limpieza o solución hidro-alcohólica *(puede usar alcohol común en concentración de 96%, diluido de la siguiente manera: mezcle 70 ml de alcohol con 30 ml de agua)*. No hace falta aclarar. Si utiliza un desinfectante comercial respete las indicaciones de la etiqueta. Utilice bayetas que después pueda lavar con lejía o papel desechable.

II. LIMPIEZA de las EMBARCACIONES

✓ Casco de la embarcación: con agua y jabón.

✓ Agarres, Regala, Bancadas, Carros, Pedalinas, Chumaceras/Toletes y Cinchas: con agua y jabón y/o alcohol de limpieza.

✓ Goma-Espuma/Suplementos carro: con agua y jabón y se dejarán secar al sol.

✓ Remos: se lavarán con agua y jabón y las empuñaduras de silicona se lavarán con espray multiusos y/o alcohol de limpieza para asegurar su desinfección.

✓ Será obligatorio el uso de una goma espuma o similar, individual y personal que evitará el contacto directo con el carro o asiento.

III. LIMPIEZA de las INSTALACIONES

Antes del inicio de actividad deberá hacerse una limpieza y desinfección general a fondo de todas las instalaciones y posteriormente al menos dos veces al día.

- Para ello, podrá **utilizarse dilución de lejía recién preparada (1:50)** o cualquiera de los productos con actividad virucida disponibles en el mercado autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad.-

- 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.-

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

- En las tareas de limpieza debe prestarse **especial atención a las zonas de uso común** y a las superficies de contacto más frecuentes: pomos de puertas, pasamanos etc.

- La limpieza de **aseos** debe garantizar la *higiene y salubridad de los mismos*.-

- En los **aseos** debe haber disponibilidad de *jabón, geles hidroalcohólicos o desinfectantes para manos con actividad virucida* aprobados por el Ministerio de Sanidad, y toallas de papel desechable. Asimismo, deben disponer de papelera con tapa y, a ser posible, pedal. *La Resolución 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, estableció el uso obligatorio de mascarilla en aseos y vestuarios, debiendo asimismo respetar la distancia de seguridad interpersonal.*-

- Debe garantizarse y realizarse una **ventilación adecuada de las instalaciones**, como mínimo de forma diaria y durante el tiempo que sea necesario para permitir una renovación total del aire.-

En todo caso, deben tenerse siempre las máximas medidas de protección y garantizar que, cuando éstas no puedan cumplirse *(por razones de máxima prudencia y de seguridad de la población en general)*, debe desistirse de la realización de dichos eventos.

Las presentes recomendaciones están supeditadas a la evolución de la situación epidemiológica *(siempre cambiante),* y a tenor de cual sea la misma, podrá determinarse la suspensión de cualquier actividad, si su realización incrementa el riesgo de transmisión comunitaria en el ámbito autonómico o local.-

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

Mascarillas higiénicas en población general

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

- Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación.
- Mantén 1-2 metros de distancia entre personas.
- Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente.
- Evita tocarte ojos, nariz y boca.
- Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar.
- Usa pañuelos desechables.
- Trabaja a distancia siempre que sea posible.

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana

¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.

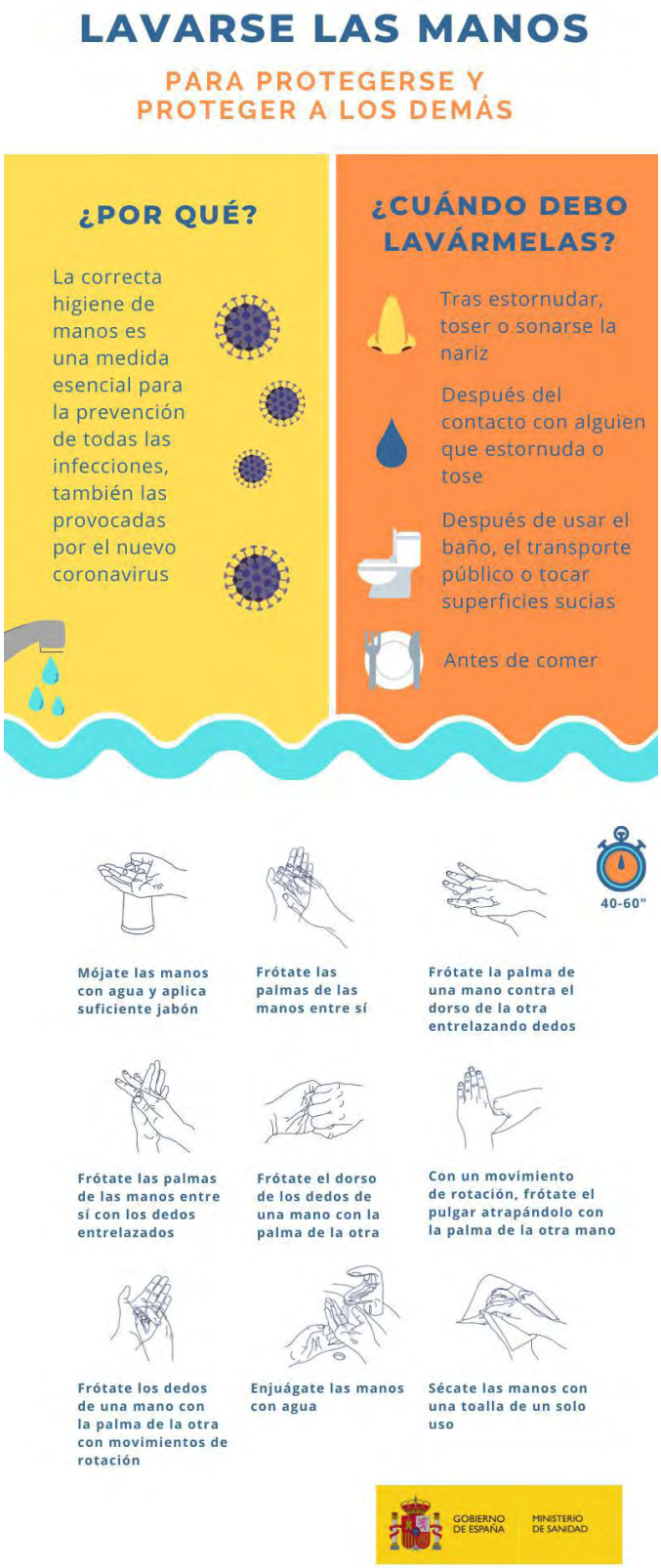
Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

- Lávate las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, desécha la en un cubo cerrado y lávate las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

22 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org



Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?

40-60"

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

www.mscbs.gob.es

Telecentro Municipal - Piñera, s/n
33768 - Castropol, Principado d'Asturias.
Tfno: 605 25 71 18 - Correo E: presidencia@remoastur.org

Recomendaciones para la limpieza en la vivienda

En tiempos de COVID-19 y para prevenir otras infecciones

Generalidades

Ventilar frecuentemente las habitaciones, 5 minutos/día como mínimo.

Lavado de ropa: no sacudir, **usar agua caliente** cuando sea posible.

Si hay un caso confirmado o caso sospecho de COVID-19 seguir las recomendaciones de **limpieza de aislamiento domiciliario.**

Zonas y superficies de especial interés

Cocina

Baño

Todas las superficies que se tocan con frecuencia

- Pomos y manecillas de puertas, de ventanas, de cajones, de armarios
- Barandillas y pasamanos
- Interruptores, botones, pulsadores
- Botones de ascensores
- Teléfono, telefonillo
- Mandos a distancia
- Superficies que se tocan de electrodomésticos, mesas, sillas y otros muebles
- Grifos
- Utensilios de cocina

¿Cómo proceder?

Usar **agua y jabón** (o un limpiador común) → En caso de superficies que se toquen muy frecuentemente y en el baño, después del paso anterior, **desinfectar.**

Si usas lejía: mezclar 20 ml de lejía (de 3-5%) con 980 ml de agua, justo antes de limpiar. Dejar actuar 5 minutos y aclarar.
También puedes utilizar desinfectantes virucidas autorizados (ver listado de productos en la web del ministerio)

- Limpiar frecuentemente
- Usar guantes y ropa de limpieza
- Seguir las indicaciones de las etiquetas y no mezclar productos
- Utilizar paños diferentes para desinfectar
- Lavar y secar bien los materiales de limpieza
- Lavarse siempre las manos al terminar

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD

Código de buenas prácticas en actividad física y deportiva

SIGUE LAS INDICACIONES COVID-19

Realiza esfuerzos adecuados y progresivos a tu nivel y condición

Lávate las manos antes y después de la actividad

Límpiate con toallas personales en equipamientos y colchonetas

Hidrátate con frecuencia No compartas botellas ni uses fuentes públicas frecuentemente

Presta atención al contacto con materiales auxiliares y dispositivos electrónicos

Utiliza la mascarilla antes y después, en vestuarios y zonas comunes

No te toques el rostro

Aplícate geles desinfectantes

Usa muñequeras, cintas y/o gafas si es posible

Medidas en instalaciones deportivas

- **Prohibido** el acceso a personas en grupos de riesgo o sintomáticas **#cuídatecuídanos**
- **Infórmate** antes de acudir sobre reservas y aforos
- **Procura usar** tu propio material deportivo
- **Paga** preferentemente telemáticamente o con tarjeta
- **Sigue las instrucciones de seguridad** de cada instalación. En caso de duda, consulta a la persona responsable
- **Respeta** las distancias y la señalización de suelo
- **Mantén las distancias** de seguridad según el tipo de actividad
- **Evita** saludos y celebraciones de contacto
- **Extrema tu atención** con las normas de vestuarios y espacios comunes

60°-90°

- Lava la ropa
- Respeta los horarios y limitaciones de cada fase de la desescalada
- Lleva siempre el DNI u otro tipo de acreditación necesaria
- Evita aglomeraciones y zonas recreativas
- Desinfecta zapatillas, llaves, teléfono y material personal al llegar a casa
- En caso de sintomatología #quédateencasa y llama al 900 878 232

DEPORTE ASTURIANU
GOBIERNU DEL PRINCIPAU D'ASTURIES

MUÉVETE POR LA IGUALDAD · MÓVETE POLA IGUALDA

El Gobiernu del Principau d'Asturies apoya los Oxetivos de Desarrollu Sostenible

Más información y consultas
deporteasturiano.org
dgdeportes@asturias.org

#ActivaAsturias
#CuídateporAsturias

Código de búas prácticas en actividá física y deportiva

SIGUE AS INDICACIÓIS COVID-19

Fai esforzos axeitaos y progresivos al tou nivel y condición

Has a llavar as maos antias y despóis del actividá

Llímpiate con toallas personales en equipamentos y colchonetas

Hidrátate a miudo Nun compartas botellas nin uses fontes públicas a miudo

Has a poñer atención al contacto con material ausiliar y dispositivos electrónicos

Has a usar a mázcara antias y despóis, en vestuarios y zonas comúis

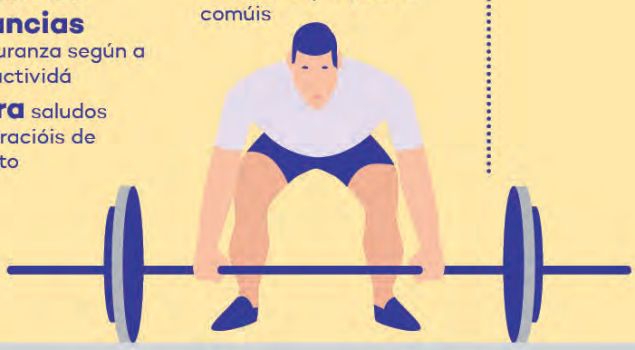
✕ **Nun** toques a cara

Bota xel desinfectante

Usa moñequeiras, cintas y/ou gafas se é posible

Medidas en instalacióis deportivas

- **Prohibido** el acceso a personas en grupos de peligro ou sintomáticas **#cúidatecúidanos**
- **Has a informarte** antias d'ir sobre reservas y aforos
- **Mira d'usar** el tou propio material deportivo
- **Has a pagar** miyor telemáticamente ou con tarxeta
- **Sigue as instrucciois de seguranza** de cada instalación. En caso de duda, consulta á persona responsable
- **Has a respetar** as distancias y a señalización nel tarrén
- **Mantén as distancias** de seguranza según a clas d'actividá
- **Aforra** saludos y celebracióis de contacto
- **Has a poñer ben atención** ás normas de vestuarios y espacios comúis



60º-90º

- Llava a roupa
- Respeta os horarios y limitacióis de cada fase da desescalada
- Lleva sempre el DNI ou outra clas d'acreditación necesaria
- Has a evitar aglomeracióis y zonas recreativas
- Desinfecta prayeiros, chaves, teléfono y material personal desque chegues á casa
- En caso de sintomatoloxía #quedanacasa y chama al 900 878 232

DEPORTE ASTURIANU
GOBIERNU DEL PRINCIPAU D'ASTURIES

El Gobiernu del Principau d'Asturies apoya los Oxetivos de Desarrollu Sostenible

IGUALDÁ · MOVETE POLA

Máis información y consultas:
deporteasturiano.org
dgdeportes@asturias.org

#ActivaAsturias
#CuídateporAsturias

Códigu de bones práctiques n'actividá física y deportiva

SIGUI LES INDICACIONES COVID-19

Fai esfuercios adecuaos y progresivos al to nivel y condición

Has llavar les manes primero y depués de l'actividá

Llímpiate con toballes personales n'equipamientos y colchonetes

Hidrátate a menudo Nun compartas botelles nin uses fontes públiques a menudo

Atiendi al contactu con material auxiliar y dispositivos electrónicos

Has usar la mázcara primero y depués, en vestuarios y zones comunes

Nun toques la cara

Echa xel desinfectante

Usa moñequeres, cintes y/o gafes si ye posible

Midíes n'instalaciones deportives

- **Prohibíu** l'accesu a persones en grupos de riesgu o sintomátiques **#cúidatecúidanos**
- **Has informate** primero de dir sobre reserves y aforos
- **Mira d'usar** el to propiu material deportivo
- **Has pagar** meyor telemáticamente o con tarxeta
- **Sigui les instrucciones de seguranza** de cada instalación. En casu de dulda, consulta a la persona responsable.
- **Has respetar** les distancies y la señalización de suelu
- **Caltén les distancies** de seguranza según la clas d'actividá
- **Aforra** saludos y celebraciones de contactu
- **Has tar bien sollerte** coles normes de vestuarios y espacios comunes

60°-90°

- Llava la ropa
- Respeta los horarios y llimitaciones de cada fase de la desescalada
- Lleva siempre'l DNI o otra clas d'acreitación necesaria
- Has evitar aglomeraciones y zones recreatives
- Desinfesta playeros, llaves, teléfonu y material personal en llegando a casa
- En casu de sintomatoloxía #quedaencasa y llama al 900 878 232

DEPORTE ASTURIANU
GOBIERNU DEL PRINCIPAU D'ASTURIES

IGUALDÁ · MUEVITE POLA

El Gobiernu del Principau d'Asturies apoya los Oxetivos de Desarrollu Sostenible

Más información y consultes:
deporteasturiano.org
dgdeportes@asturias.org

#ActivaAsturies
#CúidateporAsturies

Expte.: Nº DGD-RJ- 82/2020

RESOLUCIÓN de 22 de Octubre de 2020 por la que se aprueba el protocolo deportivo de Prevención del Covid-19, de la Federación de REMO del Principado de Asturias, tras la expiración del Estado de Alarma.

RESOLUCIÓN

ANTECEDENTES DE HECHO:

Primero: En el BOPA nº 118 de 19 de Junio de 2020 se publicó la Resolución de 19 de Junio, de la Consejería de Salud, por la que se establecen las medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a las crisis sanitaria ocasionada por la Covid-19 tras la expiración de la vigencia del estado de alarma.

Segundo: En el Capítulo XII de la citada resolución, punto 12.2, relativo a las ***Condiciones para el desarrollo de actividades deportivas federadas de competencia autonómica***, dispone que

1.*La práctica de la actividad deportiva federada de competencia autonómica, tanto par entrenamientos, como para competiciones, podrá realizarse en los términos y condiciones establecidos en los protocolos de las Federaciones Españolas para cada modalidad deportiva, que hayan sido avalados por el Consejo Superior de Deporte. En ausencia de dicho protocolo avalado o las adaptaciones que se realicen de éstos al ámbito autonómico, las Federaciones del Principado de Asturias, deberán elaborarlo y remitirlo para su aprobación, por la Dirección General de Deporte del Principado de Asturias, previo visado por la Consejería de Salud. Dicho protocolo ser á de obligada observancia para el conjunto de los estamentos federativos y deberá publicarse en la página web de cada federación deportiva.*

2. *Siempre que sea posible, durante la práctica de la actividad deportiva, deberá mantenerse la distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros.*

3. *Serán de aplicación, las medidas de higiene y prevención previstas en el Capítulo II.*

Tercero: En virtud de estas previsiones, Federación de Remo del Principado de Asturias, remitió su protocolo de prevención del Covid-19 para sus actividades deportivas.

Cuarto: Remitido a la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Salud del Principado de Asturias, con fecha 22 de Octubre se recibe dicho protocolo visado que se adjunta.

A la vista de las observaciones recogidas en el protocolo visado formuladas desde la Dirección General de Salud Pública,

RESUELVO:

ÚNICO: Se aprueba el protocolo de prevención de la Covid-19, de la Federación de REMO del Principado de Asturias, condicionado a la publicación del mismo en su página web o página federativa incorporando, en su caso, las observaciones recogidas en el protocolo visado por la Consejería de Sanidad, que a tal efecto se adjunta

Oviedo, 22 de Octubre de 2020
LA DIRECTORA GENERAL DE DEPORTE

Beatriz Álvarez Mesa