

C.D.E. XV Hortaleza Rugby Club

Plan de Adecuación para el retorno a nuestra actividad: Rugby

Medidas y Protocolos de Prevención y Seguridad

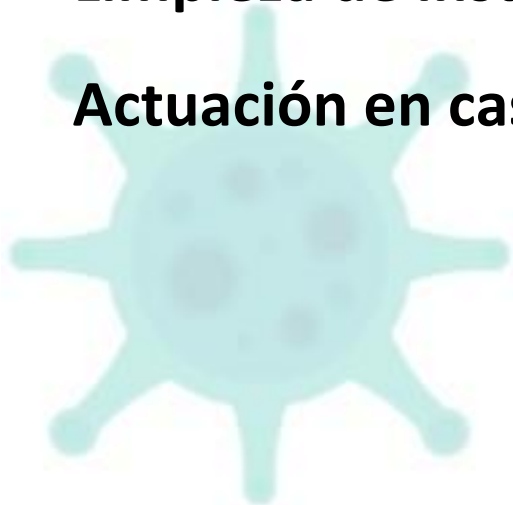


1º FASE: REANUDAR ENTRENAMIENTO SIN CONTACTO



C.D.E. XV Hortaleza Rugby Club

- 1** **Ámbito y objetivo**
- 2** **Medidas generales de prevención e higiene**
- 3** **Recomendaciones para personas del Club**
- 4** **Entrada, salida y ejecución de la práctica deportiva en las instalaciones**
- 5** **Limpieza de instalaciones deportivas y material de entrenamiento**
- 6** **Actuación en caso de riesgo de contagio o de contagio positivo**

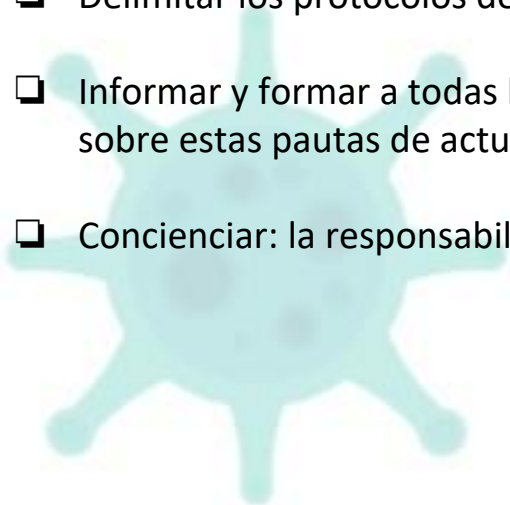




C.D.E. XV Hortaleza Rugby Club

1. Ámbito y objetivo

- Ámbito: Instalaciones del Club donde se realicen actividades organizadas de cualquier índole.
- Carácter subordinado de este Plan y sus protocolos: el contenido de este plan estará siempre subordinado a las normas y directrices que se dicten por las autoridades estatales, autonómicas y locales competentes, así como la FER y FRM. Siendo por lo tanto revisable periódicamente para adecuarlo si fuera necesario.
- Inculcar con la información y formación, una disciplina y hábitos de higiene por parte de todas las personas que hagan uso de las instalaciones y participen en las actividades organizadas por el Club.
- Definir el conjunto de medidas de actuación y prevención que serán de obligado cumplimiento en las instalaciones deportivas y en el transcurso de las actividades organizadas por el Club.
- Delimitar los protocolos de limpieza de instalaciones y materiales para garantizar la actividad segura.
- Informar y formar a todas las personas (Junta Directiva, Entrenadores, Jugadores, Empleados, Delegados, Padres y Madres) sobre estas pautas de actuación.
- Concienciar: la responsabilidad personal y sensibilización es tarea de todos.



C.D.E. XV Hortaleza Rugby Club

2. Medidas generales de prevención e higiene

Principales medidas para evitar la propagación del coronavirus



1. **MANTÉN** el distanciamiento social y haz uso de la mascarilla si no puedes asegurar el distanciamiento.



2. **LÁVATE** las manos con frecuencia.



<https://youtu.be/aCPY6ROpAul>



3. **TOSE** cubriéndote con el codo.



4. **CONTACTA** si tienes síntomas.



5. **LIMITAR** contactos sociales y no acudir a eventos con mucha gente, evitar aglomeraciones, sin olvidar que realizar actividades de ocio y tiempo libre es muy importante para el desarrollo físico y emocional de la niñez y de la juventud, siempre siguiendo el resto de medidas.

3. Recomendaciones para personas del Club

GENERALES

- Higiene de manos
 - Hay que hacer un lavado frecuente de manos mediante soluciones hidroalcohólicas así como con agua y jabón. No compartir material de limpieza de manos, cara, etc ... se llevará material personal y a ser posible, mantenerlo en un espacio propio habilitado a tal efecto.

- Control de Acceso:
 - Antes de la entrada a las instalaciones del Club se habilitarán zonas de acceso controlado para jugadores, entrenadores, delegados, directivos y personal del club. Familias y acompañantes permanecerán fuera de las instalaciones del Club en un lugar habilitado para ello.

- Distancias de Seguridad:
 - Una vez dentro de las instalaciones, superado el punto de control de acceso, se mantendrá una distancia mínima de seguridad de 2 metros. Los jugadores, durante la práctica deportiva, guardarán una distancia mínima de 2,5 metros en ejercicios laterales y frontales. Y de 6 metros en ejercicios en los que un jugador corra detrás de otro.

- Mascarilla:
 - Uso obligatorio por Entrenadores, Delegados, Jugadores y Personal del Club dentro de las instalaciones una vez superado el punto de control.
 - Los jugadores, durante la práctica deportiva, NO deberán utilizar la mascarilla si pueden mantener las distancias de seguridad indicadas. Sí será necesaria en ejercicios que impliquen no poder guardar las distancias de seguridad

3. Recomendaciones para personas del Club

❑ GENERALES

❑ Grupos estables:

- ❑ Se crearán grupos de trabajo de como máximo 30 jugadores, subdivididos a su vez en pequeños Subgrupos de Trabajo o burbujas estables (*) de entre 8 - 10 jugadores como máximo.
- ❑ Estos Subgrupos de Trabajo deberán estar formados por los mismos miembros en todos los entrenamientos y deben evitar el contacto con otros subgrupos, ni compartir material, ni coincidir en la entrada y salida ni en vestuarios, etc.

❑ Coordinación COVID:

- ❑ Cumpliendo con lo indicado por la FRM se ha designado que el Delegado del Club asuma la función de “responsable de seguridad Covid” que se encargará de poner en marcha y supervisar todas las medidas del protocolo y hacer de enlace con la federación para comunicar cualquier incidente o cambio en el protocolo en coordinación con la La secretaria General de la FRM que será la responsable de seguridad e Higiene de la Federación y se encargará de coordinar con los Clubes todas las medidas Covid y sus posibles cambios.
- ❑ Adicionalmente, los delegados de cada categoría realizarán las funciones de control de higiene y seguridad durante las actividades en coordinación con los entrenadores y responsable de seguridad Covid (Delegado del Club).

(*) En el caso de jugadores hasta 12 años la formación de burbujas estables será la medida principal, además de las de higiene y el control de la distancia siempre que sea posible.

3. Recomendaciones para personas del Club

GENERALES

Trazabilidad:

- Los Entrenadores y Delegados de cada categoría mantendrán el registro de la información de control y trazabilidad de cada grupo (hasta 30 jugadores) y burbuja (hasta 8-10 jugadores) para cada entrenamiento y/o actividad organizada por el Club, recogida en los puntos de control de entrada y salida y durante el entrenamiento.
- Previamente a la actividad se enviará un formulario electrónico para completar durante las 2 horas anteriores al entrenamiento.

Zona de aislamiento:

- Se ha habilitado una zona de aislamiento al aire libre dentro de las instalaciones del Club para situar a cualquier persona que presente síntomas compatibles con COVID durante su estancia en las mismas.

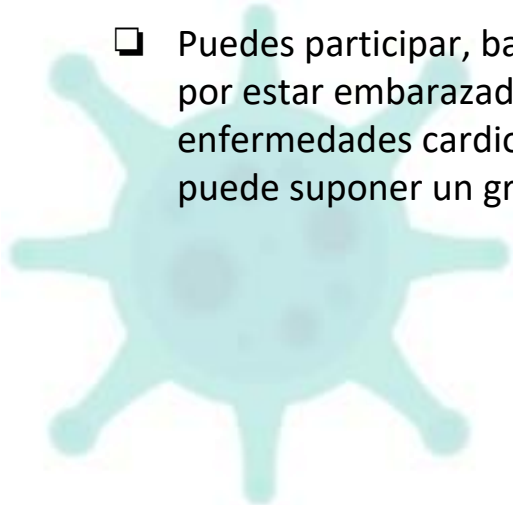
Medidas de información y comunicación previas al inicio de la actividad y que deberán aceptarse durante la pre-inscripción obligatoria:

- Declaración responsable de no formar parte de grupos de riesgo ni de convivir con grupos de riesgo
- Aceptación del documento de medidas personales de higiene y prevención obligatorias frente al COVID-19
- Declaración de haber leído y aceptado los documentos proporcionados el Club sobre la adaptación de la actividad al COVID-19
- Consentimiento informado sobre COVID-19

3. Recomendaciones para personas del Club

❑ NO SE DEBE ACUDIR A LA ACTIVIDAD

- ❑ Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, tienes que contactar con el teléfono de el Delegado (responsable de higiene y seguridad) de tu categoría y atención al COVID-19 para la Comunidad de Madrid (900 102 112) o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
- ❑ Si has 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 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.
- ❑ Puedes participar, bajo tu responsabilidad, si eres vulnerable o convives con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión). Pero esto puede suponer un grave riesgo para ti o para las personas con las que vives.



3. Recomendaciones para personas del Club

❑ EN LOS DESPLAZAMIENTOS HACIA LA ACTIVIDAD

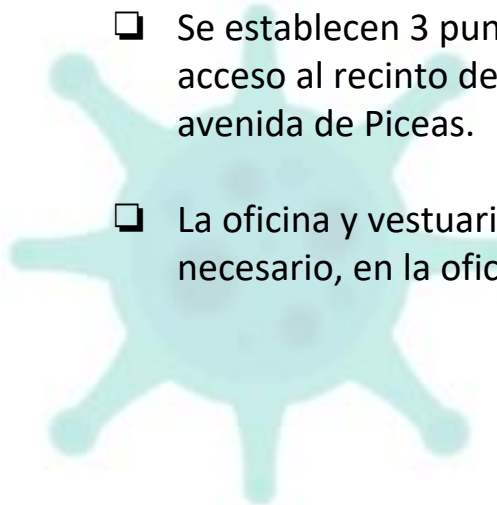
- ❑ Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- ❑ Guarda la distancia interpersonal o ponte mascarilla cuando vayas caminando por la calle.
- ❑ Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- ❑ En los viajes en transporte público guarda la distancia interpersonal con el resto de las personas usuarias. Es obligatorio usar una mascarilla si vas en transporte público.
- ❑ Utiliza tus equipos de protección individual desde la salida de casa.



4. Entrada, salida y ejecución de la práctica deportiva en las instalaciones

❑ DE FORMA PREVIA AL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD

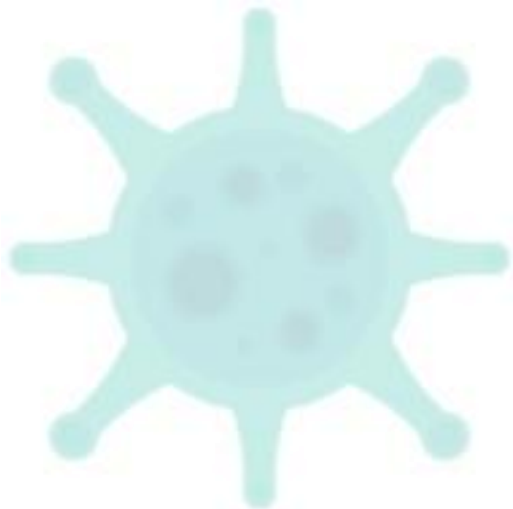
- ❑ Los entrenadores de cada categoría distribuirán a los jugadores en grupos de 30 con Subgrupos de Trabajo o burbujas estables de hasta 8 ó 10 máximo, que serán controlados por el delegado en sus funciones de control de higiene y seguridad, que trabajarán integrados en el equipo dirigido por el entrenador responsable de categoría.
- ❑ Se dispondrá de un sistema de registro de quién entra/sale de las instalaciones para ayudar a las autoridades de salud pública y/o gubernamentales en el seguimiento de contactos.
- ❑ Se deberá respetar el sentido del tránsito o flujo de personas que se indicará adecuadamente con señalética.
- ❑ Se establecen 3 puntos de Control de Acceso al campo a los que se puede acceder desde cualquiera de las 2 puertas de acceso al recinto del Parque Juan Pablo II, aunque se recomienda utilizar los accesos 1 y 2 para la puerta principal de avenida de Piceas.
- ❑ La oficina y vestuarios permanecerán cerrados hasta que se puedan garantizar las medidas establecidas, y en caso de ser necesario, en la oficina solo puede entrar una persona a la vez, guardando el orden con la separación recomendada.



4. Entrada, salida y ejecución de la práctica deportiva en las instalaciones

❑ DE FORMA PREVIA AL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD

- ❑ Los jugadores deben realizar el test o cuestionario clínico controlador de síntomas COVID 19 en las 2 horas anteriores al inicio del entrenamiento y remitir al delegado y entrenador. Se permanecerá en casa si se presentan posibles síntomas



C.D.E. XV Hortaleza Rugby Club

4. Entrada, salida y ejecución de la práctica deportiva en las instalaciones

❑ A LA LLEGADA A LAS INSTALACIONES

- ✓ L@s jugador@s previamente inscritos para cada entrenamiento tendrán asignado un Responsable de higiene y Seguridad (Delegado) por cada grupo de 30 o fracción.
- ✓ Cada Grupo de 30 jugador@s se dividen en 3 grupos de entre 8 ó 10 máximo, que constituirán una burbuja estable durante los entrenamientos.
- ✓ Cada uno de estos 3 Grupos accederán y saldrán de las instalaciones por los Puntos de Control 1, 2, y 3 con mascarilla obligatoria y donde se les realizarán los controles establecidos en Protocolo.



Plan de adecuación Covid-19

4. Entrada, salida y ejecución de la práctica deportiva en las instalaciones

❑ A LA LLEGADA A LAS INSTALACIONES

- ❑ El jugador deberá realizar toda la higiene de manos y protección respiratoria con mascarilla:
 - ❑ Higiénicas No reutilizables, fabricadas según **UNE 0064-1** y con uso limitado a **4 horas**.
 - ❑ Quirúrgicas No reutilizables, **UNE-EN 14683:2019**.
 - ❑ Reutilizables, fabricadas según **UNE 0065**, y que deben ser lavadas a **60°C** tras periodo de uso **4 horas**, y respetar el número máximo de lavados indicado que suele ser 20 aproximadamente.

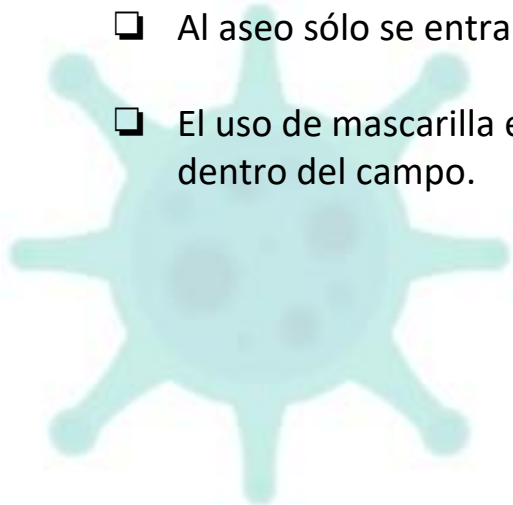
- ❑ El delegado tomará la temperatura de cada jugador y se registrará en la Tabla de Control de Temperatura del Grupo y burbuja de entrenamiento. Si se detectase a alguna persona con fiebre, en ese momento hay que realizar aislamiento inmediato en la zona de aislamiento designada y notificarlo a nuestro Responsable de Higiene y Seguridad Covid y al teléfono de la Comunidad de Madrid 900 102 112, y seguir sus indicaciones sobre el protocolo a seguir.



4. Entrada, salida y ejecución de la práctica deportiva en las instalaciones

❑ DURANTE LA PERMANENCIA EN LAS INSTALACIONES

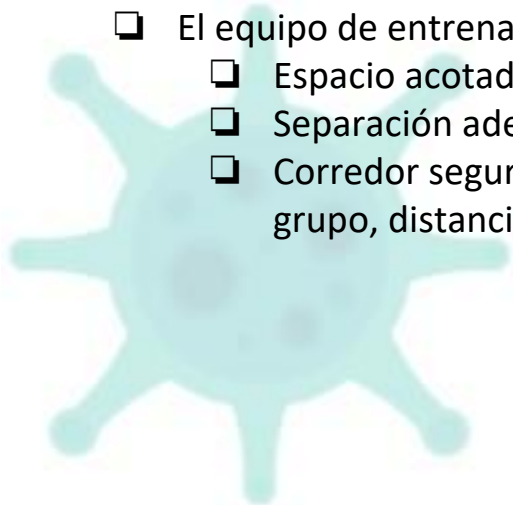
- ❑ El jugador deberá realizar toda la higiene de manos y protección respiratoria (mascarilla según recomendaciones vigentes)
- ❑ Los vestuarios permanecerán cerrados
- ❑ Se abrirá el almacén para recoger el material de entrenamiento
- ❑ Se habilitará un aseo que deberá limpiarse y desinfectarse antes del comienzo del entrenamiento
- ❑ Al aseo sólo se entrará de uno en uno, acceder con mascarilla y realizar la limpieza de manos antes y después de su uso.
- ❑ El uso de mascarilla es obligatorio para desplazarse por el interior de las instalaciones, fuera de los ejercicios programados dentro del campo.



4. Entrada, salida y ejecución de la práctica deportiva en las instalaciones

❑ DURANTE LA PERMANENCIA EN LAS INSTALACIONES

- ❑ Cada persona utilizará material individual e intransferible (bolsa, mochila, ropa, toalla, botella, casco, vendajes, ...)
- ❑ Este material personal se ubicará, sin mezclar con el de otras personas, en un lugar designado previamente a tal efecto, y señalado en el perímetro del campo.
- ❑ El material de entrenamiento estará desinfectado antes y después de cada entrenamiento.
- ❑ Se asignará material de entrenamiento específico para cada Categoría, Subgrupo de Trabajo o burbuja estable.
- ❑ El equipo de entrenadores delimitará el campo de entrenamiento con conos y otros elementos para garantizar:
 - ❑ Espacio acotado para tantos grupos estables como sea necesario
 - ❑ Separación adecuada entre grupos y/o estaciones programadas
 - ❑ Corredor seguro con distancia de seguridad al menos 3 metros para entrada - salida desde espacio acotado para grupo, distancia para correr en paralelo 2,5 metros y para correr detrás de otro 6 metros.



4. Entrada, salida y ejecución de la práctica deportiva en las instalaciones

AL TÉRMINO DEL ENTRENAMIENTO

- Cada persona dentro de las instalaciones llevará puesta la mascarilla y respetará la distancia de 2 metros.
- Cada persona recogerá su material individual e intransferible (bolsa, mochila, ropa, botella, casco, vendajes, ...)
- Los entrenadores recogerán el material de entrenamiento asignado a cada grupo y los elementos utilizados para delimitar el campo de entrenamiento. Se depositarán en un espacio acotado para su limpieza y desinfección antes de proceder a guardarlo en el almacén
- Se limpiará y desinfectará el aseo habilitado para la actividad.

A LA SALIDA DE LAS INSTALACIONES

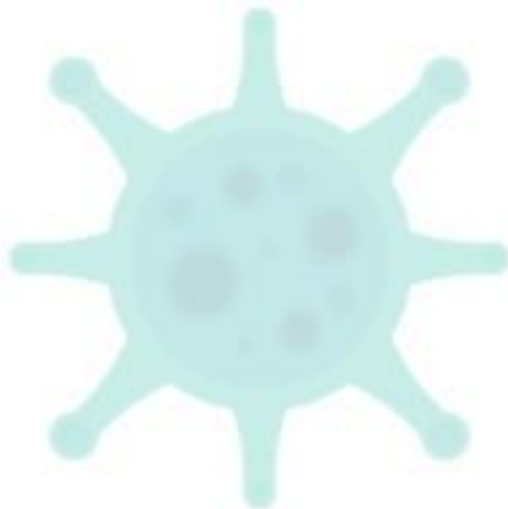
- Salir por una la vía de SALIDA designada a tal efecto para cada burbuja de entrenamiento 1, 2 ó 3.
- Asegurarse de realizar toda la higiene de manos y protección respiratoria (mascarilla quirúrgica)
- El delegado debe remitir al Club la Tabla de Control de Temperatura del entrenamiento.

5. Limpieza de instalaciones deportivas y material de entrenamiento

- Las instalaciones mínimas necesarias para la actividad serán el Campo, el Almacén, un Aseo. El resto de instalaciones (vestuarios) no se consideran necesarias y deberán permanecer cerradas.
- En caso de ser necesaria su apertura, en la oficina solo puede entrar una persona a la vez, guardando el orden con la separación recomendada.
- El Club debe disponer de un stock de productos y equipamiento adecuados, por ejemplo, desinfectante de manos, agua, jabón antibacteriano y productos de limpieza homologados.
- Es importante asegurar una correcta limpieza de todas las superficies y de los espacios del Almacén y Aseo
- El listado de productos autorizados se puede consultar en siguiente enlace:
(https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActualnChina/documentos/Listado_virucidas.pdf)
- El material de limpieza utilizado desechable, se introducirá en un contenedor de residuos tipo III con tapa y pedal.
- El almacén se debe limpiar al menos una vez después del entrenamiento; y asegurar que áreas y equipamiento específicos que entren en contacto directo frecuente con personas se limpien cuando sea razonablemente posible después de cada contacto

5. Limpieza de instalaciones deportivas y material de entrenamiento

- ❑ El material utilizado durante el entrenamiento debe limpiarse y desinfectarse antes de su uso.
- ❑ Se distribuirá a cada Subgrupo de Trabajo su material que será intransferible durante la realización del entrenamiento.
- ❑ Al término del entrenamiento se limpiará y desinfectará de nuevo.



6. Actuación en caso de riesgo de contagio o de contagio positivo

❑ ACTUACIÓN EN CASO DE COMUNICACIÓN DE SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID 19

1. Llamar al teléfono 900 102 112 de la Comunidad de Madrid para COVID-19 y/o a su centro de salud (médico/pediatra habitual)
2. Comunicar al Delegado de la Categoría (coordinador Higiene y Seguridad) que el alumno está enfermo.
3. Informar al Delegado del diagnóstico en cuanto lo sepan
4. El centro de salud se pondrá en contacto con Salud Pública en caso de contagio Si se le hace PCR, la persona con sospecha estará en aislamiento domiciliario
5. La Consejería de Sanidad Salud Pública contactará con el Club y le dirá qué medidas hay que tomar:
 1. Ninguna
 2. Qué jugadores guardarán cuarentena en su casa
 3. Qué entrenadores y delegados guardarán cuarentena en su casa
6. El Club ejecutará las medidas que le diga Salud Pública e informará a Entrenadores, Delegados, Federaciones (FRM y FER), Jugadores y Familias.
7. En caso de ser positivo de Covid 19 necesita el ALTA médica para volver a entrenar
8. El “responsable de seguridad Covid” que se encargará de poner en marcha y supervisar todas las medidas del protocolo y hacer de enlace con la federación para comunicar cualquier incidente o cambio en el protocolo en coordinación con la La secretaria General de la FRM que será la responsable de seguridad e Higiene de la Federación y se encargará de coordinar con los Clubes todas las medidas Covid y sus posibles cambios.



Muchas Gracias