

INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES REAPERTURA CLUBES DEPORTIVOS FML - COMUNIDAD DE MADRID PARA PRÁCTICA DEPORTIVA

Informaros de la situación en la que se encuentra el **proceso de desescalada en materia deportiva para el deporte no profesional federado y deporte amateur en todas sus modalidades** a la vista de las últimas aclaraciones que se han publicado por parte del CSD a las normas dictadas para la FASE 2 y que han permitido la ampliación del número de personas que practiquen la actividad deportiva.

1º).- ACTIVIDADES DEPORTIVAS FASE 2. Es la fase en la que nos encontraremos el próximo lunes 8 de junio con la previsión de que la misma se prolongue hasta el 21 de junio de 2020. Las normas que tendremos que tener siempre en cuenta en esta Fase son:

- 1.** La ORDEN SND 399/2020 (en cuanto a medidas de higiene y limpieza en las instalaciones deportivas)
- 2.** La ORDEN SND 414/2020 (actividades deportivas a desarrollar en fase II) y la aclaración realizada por el CDS a la Orden 414/2020 en la que matiza y concreta actividades y personas que pueden participar en ellas.

- **¿Qué actividades se pueden desarrollar en la FASE 2?** Se podrán realizar según las normas antes indicadas:
 - **Entrenamientos individuales de cualquier modalidad deportiva, incluida la tecnificación de modalidades deportivas.**
 - **ACTIVIDAD FÍSICA NO PROFESIONAL DE HASTA UN MÁXIMO DE 10 PERSONAS**, sin que exista contacto físico de los participantes. Esta aclaración ha sido introducida por el CSD el pasado día 28 de mayo, a raíz de las consultas realizadas por diferentes Federaciones Deportivas sobre el alcance de la ORDEN SND 414/2020 la cual permitía el deporte en grupo hasta un máximo de 10 personas pero no derogaba los artículos de la ORDEN SND 399/2020 que establecían la práctica del deporte sólo en modalidad individual. Dicha aclaración fue publicada en las FAQs del CSD PARA EL DEPORTE EN FASE II, clarificando cómo queda la situación para el deporte en esta fase.

Según esta aclaración **los CLUBES DEPORTIVOS podrían reanudar los entrenamientos y las actividades deportivas siempre y cuando cumplan las siguientes directrices:**

- 1.** Limiten su actividad a un máximo de 10 participantes.
- 2.** Organicen la actividad por el sistema de turnos. Un turno no accederá hasta la limpieza y desinfección del grupo anterior.
- 3.** Se garantice que en el espacio donde se va a desarrollar la actividad se garantiza un distanciamiento de al menos 2 metros entre deportistas.
- 4.** El entrenamiento o actividad deportiva se realice de forma individual sin contacto físico, es decir, **no se podrán realizar con ese grupo de 10 personas actividades deportivas o entrenamientos que supongan un contacto físico.** Los entrenamientos deberán estar orientados en una faceta individual tecnificación, técnica, táctica o trabajo en grupo pero SIN CONTACTO FISICO.



5. Se cumplan todas y cada una de las medidas que de higiene, limpieza y salubridad que se fijan en el Orden SND 399/2020

Es decir, la aclaración realizada por el CSD a la ORDEN SND 414/2020 permite pues la realización de deportes a grupos de hasta 10 personas PERO CON LAS LIMITACIONES ANTES IMPUESTAS

Ante cualquier detección de un caso de COVID19, separar al deportista y contactar con las autoridades sanitarias, siguiendo sus instrucciones.

FASE 2 - PREGUNTAS FRECUENTES PARA DEPORTISTAS, ENTRENADORES Y CENTROS DEPORTIVOS DURANTE LA FASE 2 DE LA DESESCALADA

Deben consultarse y prevalecer siempre las órdenes ministeriales publicadas en el BOE, así como las normativas establecidas por el CSD y cada Comunidad Autónoma.

Puedes consultar en nuestra página web la documentación al respecto:

<https://www.fmlucha.es>

Las Comunidades Autónomas pueden establecer disposiciones adicionales para los deportistas y centros deportivos.

DEPORTISTAS DAN O DAR

- Pueden realizar **entrenamientos al aire libre por toda la Comunidad y sin límites horarios**, acompañados por su **entrenador**.
- Pueden entrenar en el CAR, CEAR o Centro de tecnificación que se encuentre abierto más cercano al lugar en el que residen durante la desescalada. El permiso deberá solicitarse a través de la FML. Concederlo o no, es potestad de la instalación (conforme aforo, medidas sanitarias, etc.)

DEPORTISTAS FEDERADOS (SIN CATEGORÍA DAN O DAR)

- Entrenamientos al aire libre: Podrán realizarse **a cualquier hora con excepción de las franjas destinadas a las personas mayores de 70 años** (de 10 a 12 y de 19 a 20 h). Podrán realizarse entrenamientos grupales al aire libre de máximo 15 personas, pero siempre manteniendo la distancia de seguridad de 2 m entre ellas (a excepción de personas convivientes).
- Pueden desplazarse **por toda la Comunidad** para realizar sus entrenamientos.
- **Acceso libre a los espacios naturales** para desarrollar su actividad



- La utilización de mascarilla **no es obligatoria durante los entrenamientos**, pero se deberá **aumentar la distancia de seguridad** durante el esfuerzo físico (recomendamos mínimo 4 metros).
- Pueden entrenar en **gimnasios y clubs** que se encuentren abiertos, cumpliendo el **protocolo establecido**: cita previa, ningún tipo de contacto físico, distancia de seguridad (mínimo 2 m), máximo 30 % del aforo, etc.
- Pueden entrenar acompañados por un entrenador (con distancia de seguridad).

GIMNASIOS Y CLUBES FML

- Deberán respetar el **PROTOCOLO SANITARIO PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS** establecido por el CSD.
- **OBLIGATORIO**: Todos los centros deportivos que abran sus puertas durante el estado de alarma deberán nombrar **un jefe médico y un coordinador técnico** que se encargue de la supervisión del protocolo sanitario. Se debe enviar a responsableprotocolo@csd.gob.es el formulario establecido por el CSD.
- Aforo máximo para todas las instalaciones: 30 %.
- Con cita previa
- Sin contacto físico (no podrá realizarse trabajo por parejas de ningún tipo)
- Medidas de higiene y protección: limpieza y desinfección previa a la apertura y periódica (mínimo 2 veces al día en zonas clave), instalación y reposición de geles para la desinfección de las manos. La utilización de mascarilla no es obligatoria durante los entrenamientos, pero se deberá aumentar la distancia de seguridad durante el esfuerzo físico (recomendamos mínimo 4 metros).
- Se deberá **limpiar y desinfectar el material compartido después de cada uso (p.e. maquinaria de la sala de musculación)**.
- En las instalaciones interiores **no hay franjas horarias de entrenamiento**, pero se establecerán turnos de acceso que eviten el contacto y las aglomeraciones en las entradas y salidas.
- Se podrán **utilizar los vestuarios respetando las medidas de prevención dictaminadas por las autoridades sanitarias**.
- **Cada Comunidad Autónoma puede establecer limitaciones adicionales para la apertura y uso de instalaciones.**



PROTOCOLO ENTRENAMIENTO BASICO INDIVIDUAL

De acuerdo con lo indicado en la Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, se recomienda:

- **Antes de la reapertura, habrá que hacer una limpieza y desinfección general** a fondo de todas las estancias y el mobiliario de las instalaciones deportivas
- Realizar **limpieza** y desinfección más a menudo, **mínimo dos veces al día**
- **Información clara y concisa de pautas** de aseo y normas de comportamiento, mediante cartelería y señalética de recursos, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por zonas principales zonas de paso.
- **Hacer un examen médico deportivo inicial a cada deportista**
- Seguimiento de lo ocurrido en la salud del deportista en general a lo largo del año 2020, mediante la **complimentación de un cuestionario orientado hacia el Covid-19**
- **En caso de que del examen médico y de la sintomatología del deportista se derive su conveniencia, se realizará una prueba PCR**, no pudiendo integrarse en los entrenamientos hasta que la misma sea negativa.

MEDIDAS HIGIENICAS

- OBLIGACIÓN DEL USO DE LA MASCARILLA HASTA EL ACCESO A LA ZONA DE ENTRENAMIENTO
- LIMPIEZA OBLIGATORIA DE LAS MANOS
- PROCURAR UTILIZACIÓN DEL MATERIAL DE FORMA INDIVIDUAL, NO COMPARTIR
- DESINFECCIÓN DEL MATERIAL UNA VEZ FINALIZADA CADA SESIÓN

RECOMENDACIONES ENTRENAMIENTO

Con objeto de garantizar la distancia mínima de 2 metros entre los deportistas, se considerará una **superficie mínima de 4 m2 por deportista**.



INFORME MEDICO

NOMBRE DEL FEDERADO:

EDAD:

NOMBRE DEL PADRE/TUTOR/REPRESENTANTE LEGAL (A cumplimentar si el federado es menor de edad):

TEMPERATURA:

PRESIÓN ARTERIAL:

FRECUENCIA CARDIACA:

PULSIOXIMETRÍA:

AUSCULTACIÓN CARDIACA:

AUSCULTACIÓN PULMONAR:

OBSERVACIONES TRAS LA EXPLORACIÓN FÍSICA:

APTO PARA LA PRÁCTICA

DEPORTIVA. NO APTO PARA LA
PRÁCTICA DEPORTIVA.

OBSERVACIONES FINALES (el APTO indicará que el deportista puede iniciar su actividad, teniendo en cuenta que aún así, puede recibir de parte del facultativo alguna indicación específica para el comienzo de la misma. El NO APTO, requiere la derivación del deportista a otro profesional que indique el facultativo responsable de la valoración realizada).

Firma del facultativo:

Fecha:



CUESTIONARIO COVID-19

Nombre del deportista:

D.N.I. :

Federación:

Fecha:

¿Has padecido COVID-19, u otra enfermedad durante el confinamiento?

Durante este periodo de confinamiento has tenido algún síntoma relacionado con el COVID-19

FIEBRE SI NO

TOS SECA SI NO

DIFICULTAD SI NO RESPIRATORIA

DOLOR DE CABEZA SI NO

Te han hecho algún test de confirmación de la enfermedad

SI NO

Cuál

PCR SI NO TEST DE ANTÍGENOS SI NO

TEST DE INMUNOGLOBULINAS SI NO

Has necesitado asistencia médica a causa de esta enfermedad

TELFÓNICA	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
AMBULATORIA	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
HOSPITALARIA	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
UCI	SÍ	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>



Qué tratamiento has recibido:

¿Alguna persona que conviva contigo ha padecido la enfermedad o alguno de los síntomas mencionados con anterioridad?

SI NO

En caso afirmativo ¿hiciste cuarentena?

SI NO

¿Te encuentras en estos momentos bien de salud?

SI NO

En caso de que hayas marcado no, describe los síntomas que tienes:

Las siguientes preguntas hacen referencia al momento actual y a los 14 días previos al momento en que se realizan las preguntas:

Estado general - ¿Cómo te encuentras en general?

Fiebre y/o escalofríos – Superior a 37,5°C y si reaparece

Trabajo respiratorio o respiración acelerada - Desde cuándo, asociada o no al movimiento, de inicio brusco, si ha mejorado



Diarrea y vómitos – número y consistencia

Mialgias (dolores musculares) y artralgias (dolores articulares) localizadas y erráticas (en diferentes localizaciones)

Dolor pleurítico (localizado entre la piel y el pulmón) – de carácter punzante en el pecho, aumenta al respirar, desde cuando lo tiene

Astenia (cansancio generalizado), anorexia (falta de apetito), odinofagia (dolor en la faringe y hacia los oídos), cefalea (dolor de cabeza) – desde cuando

Anosmia (pérdida o alteración del olfato) o ageusia (pérdida o alteración del gusto)

Rash cutáneo (sarpullido en la piel), eritema en piel (piel enrojecida) u otras manifestaciones dérmicas

Alguna afectación bucal u odontológica durante este periodo



OBSERVACIONES

Tras la lectura y revisión de este cuestionario, el deportista declara que:

1. Todas las respuestas vertidas en este cuestionario de salud son verdaderas y correctas.
2. Es conocedor de que cualquier respuesta deshonestas, podría traer serias implicaciones para su salud y la de su entorno.
3. Asume la responsabilidad que de la omisión o falsedad en los mismos pueda conllevar. *(A tal efecto el BOE nº126, de 6 de mayo de 2020, establece que “el regreso a los entrenamientos y la competición será bajo responsabilidad del deportista o bajo aquella que se derive de los acuerdos que el deportista tenga suscritos con su federación o entidad deportiva empleadora, lo que incluirá estar al corriente de los seguros que procedan”)*
4. Se compromete a que durante su estancia en el Centro Deportivo, pondrá en conocimiento del entrenador o del médico, cualquier incidencia que modifique la situación actualmente evaluada.

Madrid, de de 2020

Firma Deportista

Firma Tutor

(en el caso de que el deportista sea menor de edad)

