



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias
C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo
Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org
C.I.F.: G-33113333

PROTOCOLO DE COMPETICIONES Y ENTRENAMIENTOS

De acuerdo con las consideraciones de la Dirección General de Salud Pública, de la Consejería de Sanidad, se incluyen a modo de recordatorio las siguientes

RECOMENDACIONES GENERALES

- 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 pre asignadas 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



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

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.

En todo caso, 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 en la población, se desaconseja la realización de las actividades referidas en el protocolo.

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.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Comité o coordinador responsable COVID-19

Se recomienda en todas las competiciones 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 para la prevención y control de la infección COVID-19





Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

Medidas en las instalaciones

- En la desinfección de las instalaciones, a realizar mínimo 2 veces al día, 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. Siempre realizar limpieza previa.
- Prestar especial atención a superficies de contacto frecuente (pasamanos, pomos de puertas, etc.) y aparataje común (desinfección con productos con actividad virucida entre usos).
- Debe reforzarse la limpieza y desinfección de los aseos garantizando el estado de salubridad e higiene de los mismos.
- 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. Asimismo, deberán contar con papelera con tapa y, a ser posible, pedal.
- Debe garantizarse asimismo la disposición de geles hidroalcohólicos en sitios estratégicos (entrada a las instalaciones, áreas personales etc.) y de contenedores cerrados con apertura de pedal para la eliminación segura de pañuelos de papel, toallitas desinfectantes, mascarillas etc.
- Las instalaciones deberán ser ventiladas a diario, adecuada y periódicamente durante el tiempo necesario para permitir la renovación del aire.
- En caso necesario, en los accesos se deberá señalar marcas en el suelo que faciliten mantener la distancia de seguridad.
- Planificación de tareas del personal, etc...
- Cartelería recomendando medidas clave como la distancia de seguridad, uso obligatorio de mascarilla, uso de aseos, control aforo, etc.

COMPETICIONES

La crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir las directrices marcadas por las autoridades sanitarias.





Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias
C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo
Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org
C.I.F.: G-33113333

La vuelta a la competición exige llevar a la práctica un protocolo adecuado, ya que la conducta de todas las personas involucradas en la organización de la competición, incluidos los participantes, no podrá ser igual a las pautas de conductas anteriores a la pandemia.

Con el fin de minimizar el riesgo de posibles contagios, se establecen las siguientes medidas que deberán de llevarse a cabo en las diferentes competiciones que figuran en el calendario autonómico.

COMPETICIONES EN PISTA

Consideraciones generales

- Todas las inscripciones se realizarán de forma telemática.
- Cada atleta llevará el dorsal que tiene asignado para toda la temporada.
- Al entrar y antes de salir de la instalación los/as asistentes deberán de lavarse las manos o utilizar los hidrogeles que estarán disponibles en espacios habilitados al efecto.
- Se aconseja que cada atleta porte en su bolsa/mochila: toalla, pañuelos desechables, gel hidroalcohólico... para su uso personal.
- No se compartirán alimentos, bebidas o similares. Cada deportista deberá de llevar su propia botella para uso individual. Se recomienda una hidratación más frecuente.
- Para acceder a la instalación, se entregará el modelo debidamente cumplimentado y firmado de "Consentimiento informado" (anexo 1). En el caso de los



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

menores de edad el modelo deberá de estar firmado por ambos progenitores, madre y padre, o tutores.

- Es recomendable la toma de temperatura en domicilio , así como la vigilancia de síntomas, con el compromiso de no asistir en caso de producirse.

- Es obligatorio el uso de **mascarilla** para todas las personas que estén en la instalación deportiva. Los/as atletas deberán de llevarla desde su llegada hasta el momento del calentamiento. Una vez finalizada la prueba y la "vuelta a la calma", la pondrán de nuevo. También será obligatoria en los tiempos de espera (concursos...).

- Deberá de mantenerse una **distancia de seguridad** de 2 metros con el resto de personas, excepto los/as atletas en el momento de la competición (carreras).

- Con carácter general no se compartirá ningún material y, si esto no fuera posible, se deberá de desinfectar dicho material después de cada uso. La Federación facilitará los elementos de higiene necesarios.

- La competición se desarrollará sin público. Sólo podrán acceder atletas participantes, monitores/entrenadores, jueces (todos los estamentos deberán de tener licencia federativa de la actual temporada), auxiliares de organización, personal federativo y un máximo de dos delegados por club. En el caso de asistencia de medios de comunicación se deberá de solicitar previamente permiso a la Federación y respetarán en todo momento la distancia de seguridad.

- Se habilitará, siempre que sea posible, accesos diferentes para entrada y salida a la pista. Los/as atletas permanecerán en la grada, manteniendo la distancia de seguridad hasta el momento de realizar el calentamiento.

- Los/as atletas evitarán los saludos que conlleven contacto físico al finalizar la prueba y abandonarán inmediatamente la zona de competición.



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

- Ningún atleta, entrenador o delegado podrá acceder a la secretaría de competición. Para contactar con el Juez Árbitro, se dirigirán al personal federativo situado a la entrada de la instalación.

- Ante cualquier síntoma compatible con el COVID-19 que pueda presentar alguno de los asistentes a la competición, deberá de comunicarlo a los servicios sanitarios de la misma, para la adopción de las medidas necesarias.

- Se debe prestar atención a aquellos grupos de población con más riesgo de contagio, Por ese motivo, se recomienda la no participación de atletas mayores de 65 años, revisable atendiendo a la evolución y modificaciones de las medidas establecidas.

- Los resultados no se publicarán "en papel". Las reclamaciones se podrán hacer exclusivamente por correo electrónico (fasatle@fasatle.org), hasta 24 horas después de la publicación de los resultados en la página web de la Federación de Atletismo del Principado de Asturias (FAPA). No se atenderán las reclamaciones realizadas por cualquier otro medio.

- El número de voluntarios se reducirá al mínimo necesario, evitando siempre que sea posible la rotación de funciones.

- A través de la megafonía se recordarán las medidas de obligado cumplimiento y recomendaciones. El incumplimiento de la normativa podrá llevar a la exclusión o descalificación del/a atleta, suspensión de la prueba concreta o de toda la competición.

- En las ceremonias de premiación, el pódium debe proporcionar una distancia de 2m. entre los/as medallistas. Los/as atletas subirán al pódium y recogerán ellos/as mismos/as su medalla de la bandeja. Los/as medallistas y la autoridad deberán de portar mascarilla. Se evitarán los saludos de manos o abrazos, para que no exista ningún contacto físico. Los/as atletas permanecerán en su respectivo cajón hasta el final de la ceremonia.



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 -- Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

Limitación de participantes

➤ Competiciones Aire Libre

Pruebas	Nº Máximo por serie
Velocidad y vallas	8
600/800	8
1.000/1.500	10
3.000/5.000/Obstáculos	12
10.000	16
Marcha	16
Concursos	10
Combinadas	Lo estipulado en cada prueba

➤ Competiciones Pista Cubierta

Pruebas	Nº Máximo por serie
60 ml y 60 mv	8
200/300/400	4
600/800/1000	8
1500/3000	10
Concursos	8
Combinadas	Lo estipulado en cada prueba

Como norma general se intentará no exceder un máximo de 60 personas al mismo tiempo dentro de la pista al aire libre y 40 en el caso de la pista cubierta

Programa y horario de competición.

Atendiendo a las excepcionales circunstancias que acontecen y la complejidad de la competición en pista, se diseñará el programa y horario que permita reducir el número de personas que de forma simultánea están en la zona de competición.

Para ello:

- El programa de pruebas se reducirá.



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 -- Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

- Se ampliará el horario, para aumentar el espacio entre la celebración de las pruebas.
- El programa y horario de competición se publicará con antelación en la web de la FAPA.
- Se recomendará a los participantes que ajusten sus horarios de llegada y salida de la instalación a las necesidades de su prueba, para que se realicen de forma escalonada. No llegar con demasiada antelación y abandonar la instalación una vez finalizada la prueba.
- Se distribuirán las pruebas y horarios para reducir al máximo el número de participantes, jueces y personal de organización en cada zona de la pista.
- Se tendrá en cuenta el tiempo requerido para limpieza y desinfección de zonas de caída, artefactos y material de competición.
- Se seleccionarán las zonas de saltos y lanzamientos con el criterio de aumentar la distancia entre pruebas.
- Se podrá reducir el número de participantes, para evitar el riesgo de contagio.
- No se realizarán más de 2 pruebas en cada luneta de la pista de forma simultánea, respetando la distancia interpersonal (2 m).

COMPETICIONES DE RUTA, MARCHA EN RUTA Y CAMPO A TRAVÉS

Los organizadores deberán de tomar las medidas necesarias que permitan el desarrollo de la competición en el marco más seguro posible. Por ello es imprescindible que pongan en conocimiento de los participantes, a través de sus canales de comunicación, los protocolos existentes para la competición (protocolo FAPA...). También deberán de



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias
C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 -- Oviedo
Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org
C.I.F.: G-33113333

recoger a cada participante el modelo de "Consentimiento informado" (anexo 1), debidamente cumplimentado y firmado.

Consideraciones generales

- Es necesario el uso de mascarillas para los/as atletas antes y después de cada carrera.
- El contacto entre atleta y juez en cualquier momento de la prueba se realizará verbalmente y manteniendo, al menos, 2 m de distancia.
- Al finalizar la prueba se evitarán los saludos que conlleven contacto físico y se abandonará inmediatamente la zona de competición.
- Ningún atleta, entrenador o delegado podrá acceder a la secretaría de competición. Para cualquier reclamación deberá de contactar con el Juez Árbitro o Delegado Federativo.
- Se debe prestar atención a aquellos grupos de población con más riesgo de contagio, Por ese motivo, se recomienda la no participación de atletas mayores de 65 años, revisable atendiendo a la evolución y modificaciones de las medidas establecidas. La OMS no recomienda que personas mayores de 65 años tomen parte en los eventos considerados como "reuniones masivas".

Jueces

- El uso de mascarilla será obligatorio.
- Distancia de, al menos, 2 m entre jueces antes, durante y después de la prueba.

Recogida de dorsales y bolsas del corredor

- Se deben adoptar todas las medidas de distanciamiento, higiene y protección de la salud en su lugar para la preparación de las bolsas del corredor.
- Se recomienda establecer un sistema de recogida por cita previa escalonada.





Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

- La camiseta o prenda promocional, tendrá que venir embalada de fábrica, y no se permitirá ningún cambio de prendas, ni pruebas de las mismas.
- Se recomienda que sea un espacio abierto (con cubierta pero sin paredes) y lo más amplio posible.
- El delegado de un club, que lo haya solicitado previamente, podrá recoger todos los dorsales, acreditaciones o material de su club.
- Se mantendrá la distancia social recomendada en la cola de entrega de dorsales. Si es necesario se procederá a hacer marcas en el suelo.
- En el caso de que se entreguen chips a los atletas, estos deben ser desinfectados de acuerdo con las indicaciones del proveedor del servicio / fabricante.
- El número máximo de atletas (que se mantienen a una distancia de 2 metros) debe determinarse/comunicarse en la carpa / sala (según su tamaño).
- Se recomienda instalar en el mostrador mamparas protectoras transparentes de metacrilato o similar.
- La sala estará equipada con dispensadores de gel o solución hidro-alcohólica y toallitas desechables.

Ferias del Corredor

La Consejería de Salud desaconseja su realización. En todo caso, debería realizarse una valoración del riesgo y solicitud de autorización según Resolución 3 de julio de 2020 de dicha Consejería, considerando número y procedencia de visitantes, posibilidad de mantener la distancia de seguridad, duración, deambulación de personas etc. Valorar la posibilidad de establecer perímetros de seguridad, controles de aforo, evitar aglomeraciones etc

No obstante, cada organizador debe valorar la conveniencia e idoneidad.





Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

- En todo caso, se deben extremar todas las medidas preventivas.
- Obligatoriedad para visitantes, expositores y personal (incluyendo voluntarios) de utilizar mascarillas.
- Aumentar los controles de acceso, diseñar flujos unidireccionales.
- Planificar turnos de visitas.
- Información permanente de las medidas a adoptar tanto para expositores como para visitantes y resto de personal involucrado.
- Limpieza permanente del recinto.
- Poner a disposición de los visitantes geles o soluciones hidro-alcohólicas
- Aumentar los espacios entre expositores

Servicio de Guardarropa

- El personal deberá de usar mascarilla.
- Se debe respetar una distancia de 2 m entre los atletas dentro de la carpa/sala y en el área de espera fuera de la tienda/sala. El espacio debe ser marcado en el suelo por el organizador.
- El atleta dejará una única bolsa identificada en el lugar correspondiente, con la identificación en tamaño grande y perfectamente visible.
- El personal de atención pondrá la bolsa de los atletas en una bolsa desechable e identificada, provista por la organización.
- Se evitará en todo momento el contacto físico.

Zona de Salidas

- Se recomienda que en todas las competiciones de ruta y marcha se implemente un sistema de salidas múltiples o separadas con la provisión de un área de espera para los atletas respetando el distanciamiento social, estableciendo un orden que permita mantener al máximo dicha distancia y que los atletas en



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

espera se mantengan alejados del área de inicio hasta el momento de su salida. Las distancias entre filas deben cumplir con la distancia de seguridad interpersonal.

- Identificación clara de las distintas posiciones de salida.
- Solo se permitirán competiciones para un máximo de 200 atletas en cada salida. Este número vendrá determinado por el máximo número de atletas que se puedan colocar en línea en una salida respetando las distancias de seguridad.
- Si el número de atletas es superior a la cantidad indicada, deben establecerse tandas de salida con un mínimo suficiente para garantizar de 5/10 minutos entre cada salida.
- Independientemente de lo anterior, la organización deberá ajustar los tiempos entre cada salida en función de la distancia que tenga el recorrido, el diseño del mismo (considerando especialmente las zonas de menor amplitud) y el espacio mínimo requerido entre los participantes en ese tramo.

Avituallamientos

- Se recomienda no disponer avituallamientos en distancias de carreras menores a 5 km.
- Todas las zonas de avituallamiento en el recorrido de la carrera deben operar con un formato de autoservicio, evitando el contacto en la entrega de botellas, vasos y resto de productos.
- Se debe asignar equipos diferentes de voluntarios, unos que atiendan a los atletas y otros para recoger las botellas / equipos usados.
- Contemplar la posibilidad de utilizar dispensadores y vaporizadores con soluciones desinfectantes en los avituallamientos a disposición de los corredores.
- Los voluntarios deberán usar mascarillas.



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

- Para minimizar el riesgo de aglomeraciones en las zonas de avituallamiento la longitud de la zona de avituallamiento debe aumentarse para facilitar que no haya aglomeraciones.
- La gestión de los alimentos debe seguir las disposiciones de higiene establecidas por las autoridades sanitarias locales. Deberán de estar envasados

Zona de llegada

- Se recomienda que no haya cinta de meta, o que esta sea desechable para cada llegada.
- Se debe incrementar a 20 metros la distancia entre el arco de meta y la zona de medios de comunicación.
- No se permitirá el acceso de otros deportistas que hayan finalizado la prueba a la zona de meta, como es el caso de competiciones de relevos.
- Debe existir un acceso directo al área médica.
- Ningún medio de comunicación debe estar fuera del área establecida.
- Los deportistas abandonarán la zona de meta, recogerán su avituallamiento y se dirigirán a una zona abierta.
- Solo el personal imprescindible debe permanecer en esta zona.

Zona de Penalización Pruebas de Marcha

- Estas áreas deben diseñarse de manera que respeten el distanciamiento mínimo entre los atletas penalizados y los oficiales responsables de la zona.

Zona de intercambio de relevo en ruta/campo a través

- Los testigos (bandas, pulseras o similar) serán desinfectados antes del inicio y al final de la prueba.



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

- La zona de transferencia se diseñará favoreciendo la mayor anchura posible para mantener el distanciamiento entre los atletas, separándose lo suficiente del último giro previo para que no se provoquen agrupamientos.
- En caso de ser necesario, se recomienda la limitación del número de equipos participantes en estas pruebas con el objetivo de evitar en la medida de lo posible el contacto interpersonal en las zonas de entrega.
- Las zonas de jueces estarán a la distancia de 2 metros de cualquier atleta participante al inicio y final.

Premiación

En las ceremonias de premiación, el pódium debe proporcionar una distancia de 2 m. entre los/as medallistas. Los/as atletas subirán al pódium y recogerán ellos/as mismos/as su medalla de la bandeja. Los/as medallistas y la autoridad deberán de portar mascarilla. Se evitarán los saludos de manos o abrazos, para que no exista ningún contacto físico. Los/as atletas permanecerán en su respectivo cajón hasta el final de la ceremonia.



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias
C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo
Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org
C.I.F.: G-33113333

ENTRENAMIENTOS

OBJETIVO

Informar a atletas, entrenadores y resto de personas relacionadas con la actividad de las medidas recomendadas que, llevadas a cabo, permitan unos entrenamientos seguros, limitando al máximo las posibilidades de infección por COVID-19, tomando en consideración todos los factores de riesgo involucrados basándonos en el conocimiento existente.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Los atletas, entrenadores y resto de personal han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- Los positivos por COVID 19, aun asintomáticos, no podrán llevar a cabo la práctica deportiva.
- Todos los usuarios (atletas, entrenadores, personal) realizarán una vigilancia activa de sus síntomas y llevarán a cabo un registro diario de su temperatura corporal. Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o que pudiesen estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
 - Se utilizará la mascarilla siempre que la actividad deportiva lo permita, retirándola solo cuando sea incompatible con dicha actividad. También deberán de utilizarse cintas, gomas... para recoger el pelo.
 - Antes y después de los entrenamientos deberán de lavarse las manos con agua y jabón o utilizar gel hidroalcohólico. Se recomienda el uso de soluciones hidroalcohólicas en botes de uso individual (tiempo recomendado 30-40 segundos) y se insistirá en el lavado de manos con agua y jabón (tiempo recomendado 40-60 segundos).
 - Llevar gel hidroalcohólico, y productos de desinfección para la limpieza del material de entrenamiento que se ha utilizado.
 - Se recomienda que los entrenadores programen los entrenamientos cumpliendo todas las normas de distancias, aforos y turnos de entrenamiento de manera rigurosa.
 - Respetar el aforo limitado establecido por la normativa vigente en cada momento tanto de la pista de entrenamiento como de las salas de musculación/gimnasios, así como los horarios y espacios de entrenamiento asignados en el caso de que existan en la instalación.
 - Insistir en una hidratación más frecuente. Utilizar botellas de uso individual.



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

- Se debe evitar el uso de vestuarios siempre que sea posible. Al llegar a casa o zona de residencia, se recomienda lavar toda la ropa utilizada (incluidas gorras, pañuelos para el cabello, etc.) a 60° como mínimo, evitando sacudirla. Desinfectar el calzado utilizado.
- Se debe evitar que las mochilas, bolsas de zapatillas o bolsas de deporte puedan estar en contacto con superficies no desinfectadas, si se produjese este contacto, se recomienda lavarlas en la lavadora a un mínimo de 60°.
- No se debe de compartir el material (incluyendo cronómetros, pulsómetros, artefactos...), en caso contrario han de ser desinfectados previamente entre usuario y usuario.
- No se compartirán bebidas, alimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios.
- Durante los entrenamientos se mantendrá en todo momento las distancias de seguridad establecidas por las autoridades sanitarias
- Dentro de lo posible se priorizará el entrenamiento al aire libre y en espacios abiertos.
- Evitar el uso del transporte público para trasladarse al centro de entrenamiento siempre que sea posible. Si hay que utilizar dicho transporte, extremar las medidas de protección, higiene, uso de mascarilla y distancia social y se deben cumplir estrictamente las normas y protocolos establecidos por las autoridades sanitarias.
- Respetar y cumplir todas las medidas de seguridad indicadas por el propietario de la instalación. Estas recomendaciones en todo momento estarán sujetas a las indicaciones de las autoridades sanitarias.

RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL

- Se recomienda el control de temperatura previamente antes de comenzar cualquier actividad o acceder a una instalación.
- El entrenamiento se realizará de manera individual, no habiendo contacto entre el entrenador y el atleta, ni siquiera para ayudas o correcciones, manteniendo una distancia de seguridad mínima de dos metros entre ellos, en situación de parado. Evitar el uso de instalaciones cerradas.
- El atleta y entrenador tendrán cuidado de no tocar objetos o equipamiento de uso colectivo que no sean necesarios para su entrenamiento. Especial atención a pulsadores, barandillas, pomos de puertas, etc.
- El entrenador llevará siempre mascarilla, guardando una distancia de seguridad mínima de dos metros.



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

- La separación con otros atletas, como norma general, tiene que ser mayor en el entrenamiento que en situaciones sociales, ya que el sudor y el movimiento hacen que puedan llegar gotas más allá de lo que se establece en las pautas generales. Esta distancia ha de ser de un mínimo de 5 metros y aumentarla siempre que se pueda, para cualquier tipo de entrenamiento.
- En la carrera o marcha, no colocarse detrás de otros atletas; si esto no fuera posible, la distancia mínima de separación en estos casos será de 10 metros. Cambiar de recorrido o alejarse si el atleta es adelantado, y adelantar dejando al menos 2 metros de separación lateral.
- En las sesiones técnicas de lanzamientos, no compartir artefactos, si es posible. En caso contrario se desinfectarán después de cada uso y antes de que los utilice otro atleta. Se mantendrán guardados evitando contacto con superficies no desinfectadas.
- Cumplir estrictamente las normas de distancia, de uso y desinfección en las salas de musculación/gimnasios. Es recomendable la utilización de toalla/esterilla para los ejercicios que se hagan en el suelo. No compartir las toallas, ni otros elementos textiles, y lavarlos, a un mínimo de 60º, después de cada entrenamiento.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

- Se aconseja el uso de cartelería para informar a todos de la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección, así como de cualquier otra que considere el titular de la instalación.
- Las entradas y salidas deberán de ser escalonadas para evitar acumulaciones en los controles y accesos de entrada.
- Se abandonará la instalación en cuanto se finalice el entrenamiento, evitando cualquier contacto físico.
- Respetar el aforo limitado tanto de la pista o zonas de entrenamiento como de las salas de musculación/gimnasios establecidas por las autoridades competentes.

USO DE MATERIAL

Artefactos de lanzamientos, rastrillos y cepillos para foso de longitud/triple, saltómetros, tacos de salida, vallas, balones medicinales, etc. suelen ser prestados por la instalación, para uso de los atletas. En este sentido:



OVIEDO^{es}
DEPORTES



Federación de Atletismo del Principado de Asturias

Edificio de Federaciones del Principado de Asturias

C/ Julián Clavería nº 11 // 33006 – Oviedo

Teléfono: 985275688 Correo electrónico: fasatle@fasatle.org Web: www.fasatle.org

C.I.F.: G-33113333

- En la medida de lo posible los artefactos deberán ser propiedad del atleta para evitar contagios.
- Si no fuera posible, el centro podrá prestarlos manteniendo las distancias de seguridad, estableciendo un lugar de entrega y recogida, que respete la normativa de distancia social. Se recomienda que la instalación sólo facilite un artefacto por atleta.
- La entrega y recogida deberá hacerse siempre con mascarillas, y al devolverlo, deberá de ser desinfectado el mismo.

Las indicaciones/recomendaciones señaladas no eximen del cumplimiento de las normas que las autoridades sanitarias dicten en cada momento, o las indicadas por las propias instalaciones.