

PROTOCOLO ANTICOVID DE LA SECCIÓN NÁUTICA



REAL CLUB MARÍTIMO DE MELILLA

Contenido

| | |
|--|----|
| 1. INFORMACIÓN RELATIVA A LA VELA | 5 |
| 2. OBJETIVOS | 5 |
| 3. RESPONSABLE | 6 |
| 4. RECOMENDACIONES..... | 6 |
| 4.1 RECOMENDACIONES GENERALES..... | 6 |
| 4.1.1 Lavado de manos (ver anexos 2 y 3) | 7 |
| 4.1.2 Etiqueta respiratoria | 7 |
| 4.1.3 Uso de mascarillas obligatorio | 7 |
| 4.1.4 Medidas generales de higiene personal..... | 8 |
| 4.1.5 Vestuarios | 9 |
| 4.1.6 Normas de utilización de los vestuarios..... | 9 |
| 4.1.7 Aulas de formación | 9 |
| 4.1.8 Medidas preventivas en oficinas y despachos..... | 10 |
| 4.1.9 Desplazamientos | 10 |
| 4.1.10 Tratamiento de residuos | 11 |
| 4.2 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LA VELA | 11 |
| 4.2.1 Acciones previas a la apertura de la instalación deportiva | 11 |
| 4.2.2 Acceso a las instalaciones del club y escuela de vela | 11 |
| 4.2.3 La rampa | 12 |
| 4.2.4 Varadero | 12 |
| 4.2.5 Información relativa a las medidas sanitarias con respecto al acceso de deportistas, uso de la instalación y práctica deportiva:..... | 13 |
| 4.2.6 Información relativa a las medidas sanitarias con respecto al entrenamiento de los deportistas: | 14 |
| 4.2.7 Información relativa a las medidas sanitarias con a la vuelta a la competición, plan específico de la organización:..... | 14 |

| | |
|---|----|
| 5 PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE LAS PERSONAS CON SÍNTOMAS | 15 |
| 5.1 Autodetección de síntomas | 15 |
| 5.2 Deportistas y trabajadores especialmente vulnerables | 16 |
| 5.3 Procedimiento de actuación ante casos confirmados o en sospecha | 16 |
| 5.4 Contactos estrechos con estos casos confirmados, probables o sospechosos..... | 16 |

1. INFORMACIÓN RELATIVA A LA VELA

Con el presente protocolo se pretende ofrecer a todos los regatistas, trabajadores y usuarios del REAL CLUB MARITIMO MELILLA que practican la vela como deporte federado, criterios de actuación que ayuden a prevenir el contagio del coronavirus o a identificar sus síntomas durante la práctica de la Vela Ligera, Windsurfing y Vela de Crucero en entrenamientos y competiciones federadas en Melilla.

- La modalidad de Vela Ligera la componen embarcaciones quilladas en vela individual y en vela doble, dividido en categorías Infantil Masculino y Femenino, Juvenil Masculino y Femenino, Senior Masculino y Femenino, Máster y Veteranos. Dentro de las clases de Vela Ligera destacamos Optimist, Laser 4.7, Laser Radial, y Snipe.
- La modalidad de Windsurfing la componen tablas a vela de modalidad individual en categorías Infantil Masculino y Femenino, Juvenil Masculino y Femenino, Senior Masculino y Femenino, Máster y Veteranos en las clases Techno293 Sub15, Techno293 sub17, Techno Plus y Raceboard
- La modalidad de Vela de Cruceros son embarcaciones grupales con hasta 12 tripulantes en categoría Absoluta en clase ORC 0, ORC 1, ORC 2, ORC 3 Y ORC 4.
- La modalidad de Vela Colectiva de iniciación, de hasta 8 tripulantes, la componen los Cyclones y Gambas.

El deporte de la Vela es una actividad física que se practica en el mar al aire libre, sin contacto físico entre los deportistas, de carácter no profesional con un número de participantes en sus competiciones inferior a 300 deportistas y sin espectadores, lo que le hace contar con un bajo factor de riesgo.

En todo caso serán de obligado cumplimiento las normas relativas al COVID dictadas por la Administración sanitaria Estatal o de la Ciudad Autónoma

2. OBJETIVOS

Tanto en los entrenamientos, como en las competiciones, como en el Club, se mantendrá expuesto públicamente este protocolo para informar a los usuarios sobre las pautas a seguir en caso de iniciar la presentación de síntomas compatibles con la COVID19.

Este protocolo debe diferenciar esta situación entre trabajadores y en los deportistas.

El objetivo general es la Prevención y mitigación de los contagios de la COVID-19 durante el desarrollo de los entrenamientos y/o competiciones en el deporte de la Vela desarrollado por el Real Club Marítimo de Melilla; *para ello* se realiza un análisis continuo de la información disponible, de la evolución del coronavirus para identificar riesgos y plantear medidas de actuación, *que básicamente consisten* en:

1. Las personas no podrán acudir a entrenar, competir, o realizar cualquier actividad, si son sintomáticos, se encuentran en cuarentena, confinadas o en contacto estrecho con personas confinadas.
2. Mitigar riesgos de salud y evitar contagios de regatistas, trabajadores y usuarios, minimizando su impacto.
3. Identificar posibles impactos en las actividades.
4. Establecer criterios para la gestión de la relación con terceros y con el entorno.
5. Analizar e incorporar a las actividades habituales, las medidas implantadas por las distintas autoridades competentes para contener la diseminación del virus.
6. Una gestión de residuos lo más eficiente posible.

3. RESPONSABLE

Responsable de protocolo:

El club designará un responsable del cumplimiento y seguimiento de este protocolo. En las competiciones, puede coincidir con el coordinador de seguridad de la regata.

4. RECOMENDACIONES

4.1 RECOMENDACIONES GENERALES

El Club ha reforzado las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de la actividad física y el trabajo, frente a cualquier escenario de exposición. Se recomienda:

- ♣ Llevar las uñas cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- ♣ Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo.
- ♣ Evitar el uso de lentillas. Si deben seguir usándose, antes de ponerlas y quitarlas se procederá al lavado de manos como se especifica más adelante.
- ♣ Retirar el maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados.
- ♣ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.

- ♣ Evitar los saludos con contacto físico (dar la mano, abrazos o besos).
- ♣ Evitar prestar objetos de uso personal como el teléfono móvil y otros dispositivos u objetos/materiales de oficina de uso individual (lápices, bolígrafos, auriculares...). *Si se hace, lavarse las manos a continuación según se indica más adelante.*
- ♣ Se recomienda ventilar salas, vestuarios, pañoles y espacios comunes. Limpiar con frecuencia las superficies y objetos de uso común con productos de limpieza que contengan lejía (ropa, vajilla, encimeras, baño, pomos, teléfonos).

La entidad implantará procesos de limpieza adecuados en zonas comunes utilizadas por muchas personas: pañoles, oficinas, gimnasio, sala fisioterapia, servicio y vestuarios, aulas de formación, salas de espera, etc.

4.1.1 Lavado de manos (ver anexos 2 y 3)

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Se debe realizar de forma frecuente a lo largo del día. SIEMPRE se deben lavar las manos:

- ♣ Tras estornudar, toser o sonarse la nariz
- ♣ Después del contacto con alguien que estornuda o tose
- ♣ Después de utilizar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias
- ♣ Antes de comer

4.1.2 Etiqueta respiratoria

♣ Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura de deshechos. Deberá usar mascarilla Quirúrgica o FFP-2 y guantes.

♣ Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.

♣ Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca. *Y deberá lavarse las manos a continuación según se indica más adelante.*

♣ Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.

♣ Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

4.1.3 Uso de mascarillas obligatorio

♣ El uso de mascarillas en población general sirve como un medio de control de la fuente de infección al reducir la propagación en la comunidad ya que se reduce la excreción de gotas

respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos.

- ♣ Actualmente es obligatorio el uso de mascarillas, de acuerdo con la Orden de la Consejería de Sanidad.

- ♣ El uso de mascarillas en la comunidad debe considerarse una medida preventiva además de las establecidas, por ejemplo: distanciamiento físico, etiqueta respiratoria, higiene de manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.

- ♣ Se recomienda el uso de mascarillas lavables para los deportistas.

- ♣ Se debe prestar atención al Anexo 4 sobre el uso correcto de la mascarilla y su almacenamiento mientras estamos navegando de forma individual.

4.1.4 Medidas generales de higiene personal

- ♣ Facilitar el lavado frecuente de manos con agua y jabón y el secado con toallitas de papel desechables.

- ♣ Usar guantes en caso de haber riesgo de entrar en contacto con la piel o mucosas de otra persona. Si se utilizan es importante cambiarlos con frecuencia **a ser posible, tras su uso**, recordando la necesidad de lavar las manos antes de ponerlos y después de quitarlos

- ♣ Se recomienda que las uñas estén cortas.

- ♣ Se desaconseja el uso de anillos, pulseras, relojes u otros adornos que dificulten el lavado de manos y muñecas Utilizar la protección respiratoria (si se considera su uso oportuno).

- ♣ Evitar tocarse la cara y los ojos sin tener garantizada una correcta higiene de manos.

- ♣ Usar mascarilla siempre en tierra y en el mar para navegar de forma colectiva, a excepción de la vela individual y doble.

- ♣ Recordar que hay que cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo de papel desechable, que habrá que tirar a la basura, la parte interior del codo o con la mano, en cuyo caso habrá que lavarse y mientras tanto evitar tocarse la cara, la nariz o los ojos

- ♣ En la medida de lo posible se dispondrá de soluciones hidroalcohólicas o similares para el uso público.

- ♣ Utilizar guantes o geles a la hora de manipular elementos comunes del vestuario, extremar las medidas de seguridad y la frecuencia del lavado de manos.

- ♣ Asimismo, se recordará al personal: No compartir comida, objetos y utensilios sin limpiarlos previamente.

4.1.5 Vestuarios

♣ Desde el Real Club Marítimo de Melilla, no se permite el uso de las duchas, hasta que no sea autorizado por la dirección de la entidad, por lo que recomendamos que el regatista se endulce a la vez que la embarcación.

♣ Los cuartos de baño se desinfectarán diariamente y, a ser posible, 2 o 3 veces al día en función del número de regatistas y el tamaño de los mismos.

♣ En caso de utilizar los vestuarios, se controlará su aforo y el cumplimiento de las directrices en los mismos establecidos en el siguiente punto.

4.1.6 Normas de utilización de los vestuarios

♣ Estos lugares requieren una atención especial para evitar el riesgo de contagio, por la mayor probabilidad de entrar en contacto con superficies y objetos contaminados y de contacto directo entre personas.

♣ Establecer zonas de entrada y salida diferenciadas para evitar la aglomeración de personal y garantizar las distancias de seguridad. En todo caso reducir el aforo de los vestuarios en un 50%, para facilitar una distancia mínima entre personas de 1,5 metros.

♣ Establecer entradas por turnos y flexibilizar horarios.

♣ Es obligatorio llevarse cada día el material personal, dejando libres y limpias las taquillas y zonas comunes. La ropa no se dejará al aire en zonas comunes, se meterá en bolsas individuales, para su posterior lavado en condiciones de seguridad (agua caliente a más de 60°C.)

♣ No está permitido andar descalzo por duchas y vestuarios. Se hará obligatoriamente con chanclas de uso personal

♣ Reforzar las tareas de limpieza en vestuarios y duchas, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como grifos, taquillas, bancos, perchas, pomos de puertas, interruptores, etc.

♣ Ventilar periódicamente la sala para garantizar una adecuada renovación del aire, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.

4.1.7 Aulas de formación

En general cualquier actividad de formación que requiera ser realizada de forma presencial se **priorizará su realización al aire libre**, intentando que no se compartan materiales por parte de los participantes a la misma. Igual norma debe regir para las reuniones con los deportistas en las competiciones. Se extremarán las medidas de prevención en todas las formaciones en modalidad presencial:

♣ Es obligatorio el uso de mascarilla entre los asistentes, aunque se mantengan distancias de seguridad suficientes.

- ♣ Realizar una higiene de manos frecuente, lavado con agua y jabón. Las aulas deben disponer de solución hidroalcohólicas para que tanto el docente como los alumnos se limpien las manos al entrar y salir del aula.

- ♣ La entrada y salida del aula se realizará de forma escalonada para evitar aglomeraciones.

- ♣ Se limpiará con solución desinfectante o alcohol al inicio y a la finalización de la sesión formativa la mesa, los apoyabrazos de las sillas, el ordenador portátil, proyector, ratón y demás elementos de uso común empleados por el docente.

- ♣ La documentación que el alumno deba firmar o cubrir, así como el bolígrafo a emplear para ello, se encontrará situada en la silla donde deba sentarse y deberá dejarla en la misma silla una vez finalizada la formación (el docente que la recoja deberá lavarse las manos con agua y jabón al finalizar). Las hojas de asistencia serán individuales para cada alumno, para evitar que tengan que intercambiarlas entre ellos.

- ♣ Evitar tocarse con la mano la boca, los ojos o la nariz.

- ♣ Mantener una distancia de 1,5 metros con otras personas.

- ♣ Suprimir saludos mediante besos o apretones de manos.

- ♣ Evitar prestar objetos de uso personal como el teléfono móvil y otros dispositivos y objetos/materiales de oficina de uso individual (lápices, bolígrafos, auriculares, ...)

- ♣ Ventilar el aula cada hora aproximadamente para la renovación de aire (abriendo ventanas siempre que sea posible o, si no es el caso, haciendo uso del sistema de climatización y ventilación). Si es posible, realizar la actividad con la puerta y ventanas abiertas.

- ♣ Una vez finalizada la formación, se dejará abierta la puerta del aula para asegurar la renovación de aire.

- ♣ En caso de que sea necesario impartir varias sesiones formativas en el mismo día, se dejará entre ellas un tiempo mínimo de 30 minutos para ventilar el aula y se limpiarán con solución desinfectante los apoyabrazos y las palas de las sillas utilizadas por los alumnos.

4.1.8 Medidas preventivas en oficinas y despachos

Se intentará evitar las gestiones personales realizándose los trámites por medios telemáticos o a través de los entrenadores y monitores. Se estará a las normas establecidas por el Club para el uso de éstas dependencias.

4.1.9 Desplazamientos

- ♣ En los desplazamientos en furgoneta del club se usará siempre mascarillas y se desinfectará bien la furgoneta antes del viaje y después de cada uso por parte de los deportistas.

- ♣ Se recomienda usar hidrogel al entrar y salir de la furgoneta.

4.1.10 Tratamiento de residuos

♣ Después de la retirada, las mascarillas desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratadas como residuos según lo establecido por el Ministerio de Sanidad

♣ Si no se puede evitar el uso de mascarillas reutilizables, estos se deben recoger en contenedores o bolsas adecuadas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos. Las mascarillas no son recidables.

♣ Guarda tu mascarilla en un sobre de papel, manipulándola con cuidado para no contaminar la parte interior.

4.2 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LA VELA

4.2.1 Acciones previas a la apertura de la instalación deportiva

♣ Desinfección de la instalación por personal del club como mínimo 2 veces al día.

♣ Distribución del presente protocolo entre los regatistas, trabajadores y usuarios: nadie podrá acceder a las instalaciones para realizar actividades sin entregar el Formulario de Localización Personal (FLP, ver Anexo 1), y comprometiéndose a cumplir las medidas sanitarias vigentes.

♣ Cartelería informativa: se ha procedido a pegar carteles informativos por todo el centro para el cumplimiento de las normas sanitarias

♣ Comunicación e inscripción telemática todas las gestiones relacionadas con las inscripciones para las regatas se realizarán a través de las plataformas telemáticas y los pagos con tarjeta o transferencias.

♣ Registro de participantes en competiciones, entrenamientos, alumnos de escuela de Vela, socios participantes en actividades de clubes, etc.

4.2.2 Acceso a las instalaciones del club y escuela de vela

La entrada al Centro se realizará por la portería con mascarilla, donde hay que desinfectar el calzado en la alfombra impregnada en líquido desinfectante. El Centro dispone de un circuito de grabación cerrado para el control de la entrada y salida de la misma. Todos los trabajadores del club, regatistas, usuarios y personal externo que acudan al centro deberán ir provistos de mascarilla, serán sometidos a un control de temperatura realizado con un termómetro láser. En caso de presentar una temperatura superior a 37,5° se repetirá la toma y si se mantiene o aumenta no se podrá tener acceso al Centro y se contactará inmediatamente con el responsable del mismo.

♣ Si se detecta que alguien presenta fiebre, se le indicará que debe volver a su domicilio y realizar un seguimiento continuado de su estado de salud con el fin de valorar la aparición de otros síntomas que requieran la comunicación con los servicios de salud pública. Se comunicará esta incidencia al departamento de RRHH para que dé inicio al procedimiento de seguimiento si es trabajador del Centro.

Si se trata de menores, deberá trasladarse a la estancia previamente señalada para ello, en la que se mantendrá aislado y acompañado de un monitor en todo momento.

♣ Si se detecta alguna persona con fiebre, se le informará que no puede realizar la actividad que tenía prevista y se le recomendará la consulta con los correspondientes servicios de salud. Con el fin de evitar contagios, se dispondrá de soluciones hidroalcohólicas y pañuelos desechables en estas zonas y el personal tendrá que limpiarse las manos con ella antes de acceder a cada área de las instalaciones.

Se limitará el aforo máximo de cualquier espacio, de forma que se cumpla con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias y deportivas, concretamente con el requisito de distancias de seguridad (mínimo 1,5 metros) y el aforo máximo de las instalaciones deportivas establecido por la Ciudad Autónoma de Melilla.

Se limitará la presencia simultánea en oficinas. Se colocarán los asientos de la sala de espera de las oficinas de forma separada a fin de respetar la distancia entre deportistas aconsejada.

Hay que mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar.

Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal y, muy concretamente, el más expuesto.

4.2.3 La rampa

- ♣ Uso obligatorio de mascarillas.
- ♣ Se establecerán turnos de entrada y salida para evitar las aglomeraciones en la misma.
- ♣ Se contará con más rampas y zonas de salida al mar, y se tendrá bien limpia la superficie de las mismas en competiciones y concentraciones.
- ♣ Se establecerán dispositivos de apoyo a las botaduras y varada con marineros y voluntarios.
- ♣ En competiciones de más de 20 embarcaciones, un marinero se encargará de mantener la fluidez en la rampa.
- ♣ Los mangos del carrito se desinfectarán antes y después de cada movimiento.

4.2.4 Varadero

- ♣ Uso obligatorio de mascarillas.
- ♣ Se marcarán con pintura y pegatinas en el patio de maniobras las zonas de arbolado y desarbolado, con una distancia de 4 metros entre ellos, para las embarcaciones de vela ligera. Para montar y desmontar el aparejo de las tablas se han habilitado unas superficies de goma cuadrada o césped artificial que, igualmente, están separadas cada 4 metros. La manguera para endulzar el material se usará también para endulzar la ropa después de navegar, utilizando los mismos espacios asignados a cada regatista.

♣ Se establecerán órdenes de salida al mar. En competiciones con muchos barcos se separarán las salidas por clases y grupos, y, de ser posible, en horas diferentes. Cuando se use la playa, adaptaremos la zona de maniobra a los espacios y aumentaremos la distancia entre barco, tabla, a ser posible a 4mts. Se establecerá un dispositivo de recogida y estiba de carritos de varada con apoyo de marinería o voluntarios. Se desinfectarán los mangos de los carritos.

♣ La manguera y grifos se desinfectarán varias veces al día.

4.2.5 Información relativa a las medidas sanitarias con respecto al acceso de deportistas, uso de la instalación y práctica deportiva:

a. Acceder al centro con mascarillas.

b. Puntos de acceso y flujo de personal para evitar aglomeraciones en las entradas y salidas a las instalaciones del centro deportivo. En estas entradas se establecerán el distanciamiento físico mediante señalética y en competiciones con más de 20 deportistas se habilitará un control con marinería.

c. Se establecerá un registro de entrada y salida de deportistas a las instalaciones, y durante las regatas se controlará también a todo el personal de apoyo (entrenadores, monitores, marinería, etc.)

d. Se proveerá de geles hidroalcohólicos en todos los accesos a la instalación, **estableciéndose la obligatoriedad de su uso frecuente por los deportistas, y en especial al inicio y finalización de entrenamientos y regatas..**

e. Señalética adecuada a cada actividad con el distanciamiento físico y las medidas de autoprotección.

f. Se establecerá el aforo en cada una de las dependencias de la instalación y en competiciones se controlará el acceso de personal de apoyo o usuarios a la misma para evitar aglomeraciones y superar el aforo permitido.

g. Para arbolar las embarcaciones y tablas se establecerá la señalética horizontal para intentar mantener un espacio entre punto y punto de 4 metros, cumpliendo así con las medidas de distanciamiento físico.

h. En el varadero, se establecerán los aforos necesarios tanto de embarcaciones como de deportistas. Si se superaran estos, se establecerán tumos en los entrenamientos. En competición, se podrá espaciar las pruebas por clase o modalidad para no coincidir todas a la vez en el patio de maniobras.

i. Rampa de varada: se establecerán tumos para botar las embarcaciones durante los entrenamientos. En competición se tendrán que habilitar un mayor número de rampas o ampliar las mismas para tener un tránsito fluido de embarcaciones. Se extremará la limpieza de las rampas para evitar accidentes indeseados.

j. En cruceros y embarcaciones de 3 o más tripulantes **todos** tienen que usar mascarilla.

4.2.6 Información relativa a las medidas sanitarias con respecto al entrenamiento de los deportistas:

- a. Disponer de información de asistentes a los entrenamientos disponibles durante 14 días para su uso por parte de las Autoridades Sanitarias en caso de necesidad.
- b. Seguimiento de las indicaciones de la autoridad sanitaria competente.
- c. Medidas de prevención adoptadas de acuerdo con este protocolo en materia de uso de mascarillas en tierra y en el agua para embarcaciones de más de 2 tripulantes .
- d. Aforo del 75% de la tripulación máxima permitida en embarcaciones de 3 o más tripulantes.
- e. Respeto de las normas de las instalaciones.
- f. Respetar las zonas de arbolado con la separación de 4mts y las indicaciones establecidas en el decálogo incluido en el anexo.
- g. En el mar, instalaciones y espacios compartidos, incluido el gimnasio, uso de material, desinfección del material y todas aquellas medidas que se estimen oportunas por la peculiaridad de la vela.

4.2.7 Información relativa a las medidas sanitarias con a la vuelta a la competición, plan específico de la organización:

- a. El número de participantes en nuestras competiciones no supera los 300 deportistas.
- b. La competición se realiza en el mar, al aire libre.
- c. El grado de contacto durante la competición es muy bajo.

Medidas de prevención adoptadas al respecto:

1. Uso obligatorio de mascarillas en el patio de maniobras y en las instalaciones en tierra en el club y en mar para Colectivas y Cruceros.
2. Uso obligatorio de mascarillas en la vela de cruceros durante los entrenamientos y la competición y en embarcaciones de 3 o más tripulantes.
3. El aforo de las embarcaciones de crucero, colectivas o de 3 o más tripulantes, quedará reducido al 75% de su tripulación establecida en el registro de buques o en el Certificado C.E.
4. Desinfección periódica de las instalaciones del club. Se recomienda, al menos, dos al día.
5. Cumplimentar el Formulario de Localización Personal (FLP) por parte de todos los deportistas, entrenadores, oficiales de regata, jueces, personal sanitario, marinería y personal de apoyo.
6. Se tomará la temperatura previamente al inicio de la competición en el control de acceso del club. Se tendrán en cuenta las medidas de distanciamiento adoptadas en el patio de maniobras, así como los flujos de embarcaciones en la rampa.

7. El personal de apoyo, marinería, oficiales de regata, etc., usarán la mascarilla al igual que los deportistas.
8. Actos sociales: se eliminarán todas las comidas marineras, almuerzos, cenas y degustaciones, así como todos los ágapes.
9. Ceremonias de entregas de premios: Las entregas de trofeos se realizarán únicamente con los premiados, los representantes del club, las autoridades y prensa, utilizando Photocall o Podium, manteniendo en todo momento la distancia de seguridad y mascarilla puesta. En caso de ser posible, se realizará al aire libre.
10. Reuniones técnicas: se recomienda que todas las reuniones que se puedan realizar por videoconferencia se hagan de este modo. Las audiencias de los Comités de Protesta se realizarán en espacios amplios y bien ventilados. Todas sus resoluciones se publicarán a través de la web.
11. El uso de las oficinas de regata se realizará con las medidas de distanciamiento social. Será obligatorio el uso de mascarilla. Se eliminan los controles de firma en Vela Ligera por parte de los deportistas, realizándose estos por parte de los entrenadores. Se reducirá al máximo la presencia de deportistas y entrenadores en los recintos cerrados de la Oficina de Regata.
12. Reuniones de patrones: no se realizarán reuniones de patrones en ninguna competición, estableciéndose la comunicación para las regatas de crucero con el Comité a través del canal VHF establecido para tal efecto.
13. Las inscripciones y procesos previos a la competición se realizarán de forma telemática a través de las plataformas establecidas para ello. Los pagos se realizarán a través del datáfono virtual y, en caso de error, mediante transferencia bancaria o por teléfono con TPV físico.

5 PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE LAS PERSONAS CON SÍNTOMAS

5.1 Autodetección de síntomas

Observa tu propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas:

- ♣ Fiebre o sensación de fiebre
- ♣ Tos
- ♣ Dificultad respiratoria, sensación de falta de aire
- ♣ Pérdida de olfato o gusto

Si desarrollas los síntomas indicados y/o has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado, debes:

- ♣ Usar mascarilla quirúrgica o FFP-2.
- ♣ Permanecer en tu residencia habitual y evita contacto con otras personas manteniendo una distancia superior a 1,5 metros.
- ♣ Contactar telefónicamente con el centro de salud o el teléfono de Salud Responde 955 545 060 y sigue las instrucciones y protocolos de actuación que te comuniquen. Informa lo antes posible a tu responsable en el centro para que se adopten las medidas necesarias.

5.2 Deportistas y trabajadores especialmente vulnerables

Si perteneces a alguno de los siguientes colectivos:

- ♣ personal con diabetes
- ♣ personal con enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión
- ♣ personal con enfermedad pulmonar crónica
- ♣ personal con inmunodeficiencia
- ♣ personal con cáncer en fase de tratamiento activo
- ♣ Embarazadas
- ♣ personal mayor de 60 años

Ponte en contacto con tu médico de referencia para que puedan valorar tu estado y determinar si es necesaria la adopción de medidas adicionales.

5.3 Procedimiento de actuación ante casos confirmados o en sospecha

Declaración de un caso confirmado o sospechoso

Cuando se conozca la existencia de un caso:

- ♣ Confirmado de infección, mediante análisis específico
- ♣ sospechoso de padecerla, esto es una persona que manifieste:
 - fiebre superior a 37,5º
 - síntomas respiratorios del tipo de tos, dificultad respiratoria
 - pérdida de olfato y/o gusto

5.4 Contactos estrechos con estos casos confirmados, probables o sospechosos

Se debe informar de la existencia de uno de estos casos a las personas que hayan estado en el mismo lugar que el caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros durante más de 15 minutos, manteniendo la confidencialidad de los datos personales del caso confirmado. Se debe informar así mismo al responsable del Centro.

Contactos esporádicos, cruzarse por el pasillo o trabajar en otras estancias de la empresa, no es motivo de alarma.

Se deben realizar tareas de limpieza de las superficies del puesto de trabajo con productos de limpieza con desinfectantes o lejía comercial diluida en agua, de todas las superficies de la sala donde trabaja el caso confirmado, mesas, teléfonos, grapadoras, ordenadores, mesas, sillas, puertas, pomos de puertas y ventanas, etc.

Se debe comunicar al Servicio de Prevención en caso de ser un trabajador de la instalación, en el caso de ser un deportista o usuario se comunicará directamente al Servicio de Salud de la Ciudad autónoma.

ANEXO 1 – FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSONAL (FLP)

A ser completado por todos los participantes del evento.

Nombre tal como aparecen en el Pasaporte u otro Documento de Identidad
.....
.....

Dirección durante la competición (calle/apartamento/ciudad/número postal/país):
.....
.....
.....
.....

Número de teléfono:

Correo electrónico:
.....
.....

Países/CCAA que visitaste o donde estuviste en los últimos 14 días:
.....
.....

En los últimos 14 días

| | PREGUNTAS | SI | NO |
|---|--|----|----|
| 1 | ¿Tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con la enfermedad COVID-19? | | |
| 2 | ¿Proporcionó atención directa a pacientes de COVID-19? | | |
| 3 | ¿Visitó o permaneció en un ambiente cerrado con algún paciente con la enfermedad COVID-19? | | |
| 4 | ¿Trabajó/estudió de forma cercana o compartiendo el mismo ambiente laboral o de clase con pacientes de COVID-19? | | |
| 5 | ¿Ha viajado con un paciente COVID-19 en cualquier medio de transporte? | | |
| 6 | ¿Ha vivido en la misma casa que un paciente COVID-19? | | |

Esta información se podrá compartir con las autoridades locales de Salud Pública para permitir un rápido rastreo de contactos si un participante en el evento sufre la enfermedad COVID-19 o llegó en contacto con un caso confirmado.

Fdo . El DEPORTISTA O TUTOR

En a de de 20.....

ANEXO 2

¿Cómo lavarse las manos?

Lávese las manos si están visiblemente sucias



Moja las dos manos con **agua**



Coge **jabón** líquido en abundancia



Frota bien las **palmas** entre si



Entrelaza las manos para limpiar bien el **espacio entre los dedos**



Frota el **dorso de la mano** contra la palma de la otra, entrelazando los dedos



Cierra la mano y frota el **dorso de los dedos** con la palma de la otra



Frota los **pulgares** haciendo movimientos rotatorios con la palma de la otra mano



Frota los **dedos** y las **uñas** con la palma de la otra mano



Frota las **muñecas**



Enjuágate bien con agua y **sécate** las manos con papel de un solo uso

¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

FOR A PATIENT'S SAFETY, TAKE THE OTHERS INTO ACCOUNT

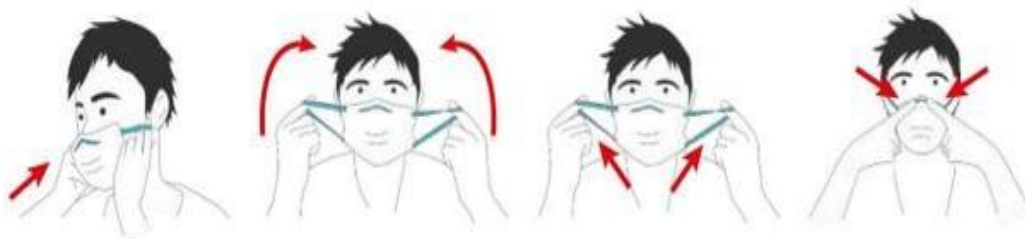
SAVE LIVES

Clean Your Hands

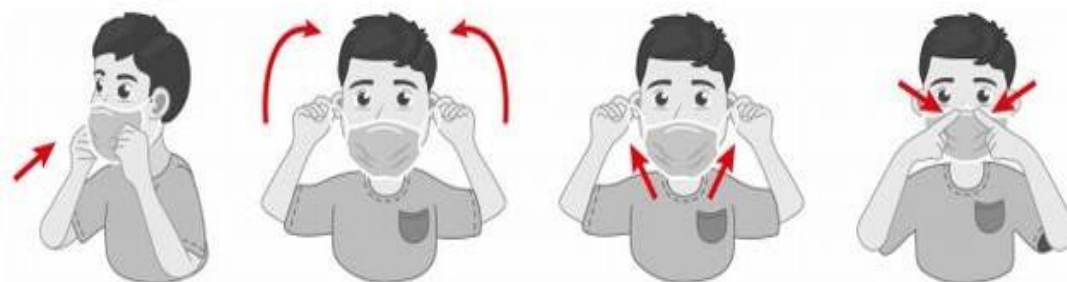
ANEXO 4

Colocación de la mascarilla

Adultos



Niños



ANEXO 5: USO DE GUANTES CONDICIONES PARA EL USO ADECUADO DE LOS GUANTES

- ♣ Tener las manos limpias, secas y sin cremas.
- ♣ Mantener las uñas cortas y sin esmalte.
- ♣ No trabajar con anillos, relojes, etc.: pueden romper los guantes, obstaculizar una buena limpieza, fijar a la piel las partículas que se desprendan del guante y favorecer la retención de material potencialmente infeccioso.

Es importante recordar que, aunque se hayan utilizado guantes, es necesario lavarse las manos antes y después de cada trabajador atendido.

RETIRADA DE GUANTES (FUENTE: OSALAN)



Pellizcar por el exterior del primer guante



Retirar sin tocar la parte interior del guante



Retirar el guante en su totalidad



Recoger el primer guante con la otra mano



Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior



Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo



Retirar los dos guantes en el contenedor adecuado