



INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA
LOS CLUBES Y ENTRENADORES AFILIADOS A LA FML

Dada la situación actual de la crisis sanitaria y tras la finalización del estado de alarma, desde el punto de vista de salud pública surge la necesidad de continuar con algunas medidas de prevención y control de COVID-19, para la vuelta a la actividad deportiva tras el periodo vacacional.

Por ello, resulta necesario diseñar una estrategia para el inicio de los entrenamientos unida a la necesidad de convivir con la incertidumbre de cómo va a evolucionar la pandemia, consensuada con la FML, para lo cual se os remite [Circular 38 de 2020](#) sobre Protocolo Covid FML.

El entrenamiento debe ser un entorno seguro para los deportistas y entrenadores. Se deben establecer una serie de medidas de prevención, de higiene, salud y seguridad, con el fin de que se puedan desarrollar las actividades propias minimizando al máximo el riesgo.

Sería una imprudencia realizar entrenamientos sin Protocolos o con deportistas que tras haber pasado la enfermedad no han realizado un segundo test de confirmación que pueden entrenar.

Las medidas deben ser sostenibles y susceptibles de mantenimiento durante todo el tiempo que sea necesario para la prevención y control del COVID-19, hasta que se disponga de vacuna y/o tratamiento efectivo para la prevención de la enfermedad.

Para ello os solicito que tengáis un plan de contingencia según la situación epidemiológica existente en cada momento y que se adapte a los cambios de evolución de la pandemia, realizando las modificaciones organizativas necesarias para preservar la salud de los deportistas.

1. OBJETIVOS

1. Mantener los Clubes y sitios de práctica saludable y seguro a través de medidas de prevención, higiene y promoción de la salud adaptadas a cada una de las actividades o tareas propias de cada deporte o disciplina de la FML.
2. Posibilitar la detección precoz de casos y gestión adecuada para limitar y aislar los contactos, a través de protocolos de actuación claros y de coordinación de los agentes implicados, con el fin de limitar las situaciones de contagio y favorecer el tratamiento y control de la pandemia.





2. PRINCIPIOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN, HIGIENE Y PROMOCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19.

El SARS-CoV-2 se transmite a través de las secreciones respiratorias de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros), por las manos o los fómites contaminados con estas secreciones, seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. El riesgo de propagación de SARS-CoV-2 aumenta a mayor interacción de las personas, y mayor tiempo de duración de la misma, sin las adecuadas medidas de prevención **OJO CON LOS ENTRENAMIENTOS SIN CONTROL.**

A partir de los siguientes principios básicos de prevención frente a COVID-19, se establecerán las medidas preventivas para el funcionamiento de las actividades deportivas

1. **LIMITACIÓN DE CONTACTOS:** manteniendo una **DISTANCIA DE SEGURIDAD** interpersonal y conformando grupos estables de entrenamiento.
2. **MEDIDAS DE PREVENCIÓN PERSONAL:** La higiene de manos como medida básica para evitar la transmisión, así como la etiqueta respiratoria.
3. **LIMPIEZA Y VENTILACIÓN:** La ventilación de los espacios y la limpieza de los sitios de entrenamiento.
4. **GESTIÓN DE CASOS:** adecuada y precoz intervención ante la posible aparición de un caso.

1. Limitación de contactos:

Asistencia Entrenamientos / Grupos estables / Grupos con distancia interpersonal de seguridad

Se tendrán en cuenta las siguientes medidas:

1. De forma general, se mantendrá una distancia interpersonal de seguridad de al menos 1,5 metros en las interacciones entre las personas. La distancia interpersonal se complementará con el uso de mascarilla y en todo caso, una ventilación adecuada y su correcta limpieza.
2. Generación de grupos de entrenamientos estables. Se recomienda la generación del máximo número posible de grupos de convivencia estable.





3. Se realizará la entrada y salida escalonada del lugar de entrenamiento Así como circuitos señalizados de circulación. Y con señalización de distancias para generar referencias en escaleras y pasillos. Organización de movilidad y flujos de personas.
4. En cualquier caso, se procurará reducir al mínimo los desplazamientos por el lugar de entrenamiento.
5. No compartir materiales, herramientas ni instrumentos, sin limpieza previa.

2. Medidas de Prevención Personal

Higiene personal manos y respiratoria Uso de protección respiratoria

Las principales medidas de prevención personal que deben tomarse frente a COVID-19 y otras infecciones respiratorias son las siguientes:

1. Higiene de manos de forma frecuente y meticulosa, durante al menos 40 segundos con agua y jabón, y si no es posible se puede utilizar durante 20 segundos gel hidroalcohólico. Se debe tener en cuenta que cuando las manos tienen suciedad visible el gel hidroalcohólico no es suficiente, y es necesario usar agua y jabón. En la mayoría de los espacios debe disponerse de geles hidroalcohólicos, pañuelos desechables y papeleras embolsadas con cierre de bolsas directo.
2. Los geles hidroalcohólicos son inflamables, por lo que se evitara como indica en su etiquetado, situar los cerca de puntos de calor y de maquinaria que pueda provocar, en caso de proximidad, riesgo de incendio.
3. Evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
4. Etiqueta respiratoria a mantener
 - ✓ Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado.
 - ✓ Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos a una papeleras con tapa y pedal.
 - ✓ Utilizar mascarilla como medida de prevención individual.
 - ✓ Todas las personas seguirán las indicaciones del momento relativas al uso de mascarillas de las autoridades sanitarias.
 - ✓ Debe explicarse el uso correcto de la mascarilla ya que un mal uso puede entrañar más riesgo de transmisión.
5. En caso de compartir objetos, se deben extremar las medidas de higiene y prevención (como la higiene de manos y evitar tocarse nariz, ojos y boca).
6. El cumplimiento de estas medidas en el lugar de entrenamiento debe favorecerse con estrategias de educación para la salud y la disposición de cartelería y señalizaciones, que





faciliten el cumplimiento de las medidas.

7. Asimismo, se dedicará un tiempo diario al recuerdo de las pautas de higiene y limpieza.

3. Limpieza y ventilación del lugar de entrenamiento. Protocolo general de limpieza y ventilación.

Se dispone de un protocolo de limpieza y desinfección que responda a sus características. Este protocolo recogerá las siguientes indicaciones:

- Limpieza de estancias utilizadas, al menos una vez al día, reforzándola en aquellos espacios que lo precisen en función de la intensidad de uso, por ej. en los aseos donde será de al menos 3 veces al día. Incluyendo la limpieza de superficies, utensilios y equipos de entrenamiento.
- Se tendrá especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mesas, pasamanos, suelos, teléfonos, perchas, y otros elementos de similares características.
- Las medidas de limpieza se extenderán también, en su caso, a zonas privadas de los deportistas, tales como vestuarios, taquillas, aseos, etc.
- Asimismo, se realizará una limpieza y desinfección de los sitios de entrenamientos compartidos, en cada cambio de deportistas, y al finalizar la jornada, dejando que actúe el producto de limpieza, con especial atención a elementos susceptibles de manipulación, sobre todo en aquellos utilizados por más de un deportista.
- Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad viricida autorizados y registrados por las autoridades sanitarias. En el uso de estos productos siempre se respetarán las indicaciones del etiquetado y ficha de seguridad.
- Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- Se debe vigilar la limpieza de papeleras, de manera que queden limpias y con los materiales recogidos, con el fin de evitar cualquier contacto accidental.

VENTILACIÓN:

Se deben realizar tareas de ventilación frecuente en las instalaciones, y durante cinco minutos (mejor 10 minutos si la sala estaba ocupada de antemano), al inicio de la jornada, al finalizar y entre clases, siempre que sea posible y con las medidas de prevención de accidentes necesarias:

- Cuando las condiciones meteorológicas y el edificio lo permitan, mantener las ventanas abiertas el mayor tiempo posible.





- Se debe aumentar el suministro de aire fresco y no se debe utilizar la función de recirculación de aire interior en caso de disponer de aire acondicionado.

GESTIÓN DERESIDUOS:

- Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras con bolsa con cierre o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
- En caso de que un deportista presente síntomas mientras se encuentre en el lugar de entrenamiento, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

4. Gestión de los casos

Vigilancia de síntomas / Actuación ante un caso / Protocolos y coordinación

Apelando a la responsabilidad individual, se recomendará la toma de temperatura en el propio domicilio, antes de acudir al lugar de entrenamiento y deberán abstenerse de acudir aquellos deportistas que tengan síntomas compatibles con COVID-19, así como aquellos que se encuentren en aislamiento por diagnóstico de COVID-19, o en período de cuarentena domiciliar por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19. Deben informar a su Entrenador.

Definición de caso sospechoso: cualquier deportista con un cuadro clínico de infección respiratoria aguda de aparición súbita de cualquier gravedad que cursa, entre otros, con fiebre, tos o sensación de falta de aire.

Otros síntomas como la odinofagia, anosmia, ageusia, dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas, entre otros, pueden ser considerados también síntomas de sospecha de infección por SARS-CoV-2.





Ante una persona que **desarrolle síntomas** compatibles con COVID-19 en el lugar de entrenamiento se seguirá el **protocolo de actuación**:

- **No deben acudir al entrenamiento** aquellas personas que tengan **síntomas compatibles con COVID-19**, así como los que se encuentren en aislamiento por diagnóstico de COVID-19.
- Tampoco acudirán aquellos que se encuentren en período de cuarentena domiciliaria por haber mantenido un contacto estrecho con alguna persona diagnosticada o con síntomas de COVID-19.
- Ante una persona que **desarrolle síntomas** compatibles con COVID-19 en el lugar de entrenamiento se seguirá el **protocolo de actuación**:
 - o Se le colocará una **mascarilla quirúrgica**, se le llevará a un **espacio separado**, y se contactará con la persona responsable del manejo del COVID-19 en el Centro de Salud de referencia.
 - o La persona que acompañe al caso sospechoso deberá llevar el equipo de protección individual adecuado:
 - mascarilla higiénica o quirúrgica, si la persona con síntomas la lleva.
 - mascarilla FFP2 sin válvula, si la persona con síntomas no se puede poner una mascarilla quirúrgica (personas con problemas respiratorios, que tengan dificultad para quitarse la mascarilla por sí solas o que tienen alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización), además, si es posible de una pantalla facial y una bata desechable.
 - o El **espacio** en el que los casos sospechosos esperen, será la sala de aislamiento para uso individual, elegida previamente, que cuente con una ventilación adecuada y con una papelera de pedal con bolsa, donde tirar la mascarilla (si es necesaria su renovación) y los pañuelos. La sala deberá ser ventilada, limpiada y desinfectada tras su utilización.
 - o **El entrenador que tenga condiciones de salud que les hacen vulnerables**, evitarán la atención a los casos sospechosos y extremarán las medidas preventivas recomendadas.
 - o La persona designada como **responsable en el manejo de COVID-1** contactará con la DG Salud Pública y avisará al trabajador que deberá contactar tan pronto como sea posible con su centro de salud de atención primaria de referencia o llamar al teléfono de referencia de la CM (900.102.112), y se seguirán sus instrucciones. En caso de presentar síntomas de gravedad o dificultad respiratoria se llamará al **112** o al **061**.
 - o La persona afectada se considera caso sospechoso y deberá permanecer aislado en su domicilio hasta disponer de los resultados de las pruebas diagnósticas, según se refiere en la Estrategia de detección precoz, vigilancia y control. Si el caso **se confirma**, no deben acudir al centro de entrenamiento y deben permanecer en **aislamiento** hasta transcurridos 3 días del fin del cuadro clínico y un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas.





A. MANEJO DE LOS CONTACTOS

Si el caso se confirma se realizará el **estudio de contactos** en el Centro Deportivo y fuera de éste mediante la **identificación, clasificación y seguimiento de los contactos** siguiendo los protocolos establecidos.

Definición de contacto estrecho

El estudio y seguimiento de los contactos estrechos tiene como objetivo realizar un diagnóstico temprano en aquellos que inicien síntomas y evitar la transmisión en periodo asintomático. A la hora de definir quiénes son los contactos estrechos se tendrá en cuenta y se valorará si se han seguido de forma efectiva las medidas de prevención e higiene adoptadas en el lugar de entrenamiento.

A efectos de la identificación se clasifican como **contactos estrechos**:

- Si el caso confirmado pertenece a un **grupo de convivencia estable (GCE)**: se considerarán contactos estrechos a **todas las personas pertenecientes al grupo**.
- Si el caso confirmado **pertenece a una clase que no esté organizada como GCE**: se considerará contacto estrecho a cualquier persona que haya compartido espacio con el caso confirmado a una distancia <2 metros alrededor del caso confirmado durante más de 15 minutos sin haber utilizado la mascarilla.
- Los **convivientes** de los casos confirmados.
- Cualquier entrenador u otro trabajador, que haya compartido espacio con un caso confirmado a una distancia <2 metros del caso sin mascarilla durante más de 15 minutos.

El periodo a considerar será desde 2 días antes del inicio de síntomas del caso hasta el momento en el que el caso es aislado. En los casos asintomáticos confirmados por PCR, los contactos se buscarán desde 2 días antes de la fecha de diagnóstico.

Manejo de los contactos:

- Se indicará **cuarentena a los contactos estrechos** durante los 14 días posteriores al último contacto con un caso confirmado según se refiere en la Estrategia de vigilancia, diagnóstico y control.
- Se realizará un **seguimiento activo** de los contactos identificados como estrechos y estos deberán permanecer en su domicilio.
- Se indicará la realización de una PCR a los contactos estrechos según se recoja en los protocolos establecidos por las autoridades de salud pública de la CM con el objetivo principal de detectar precozmente nuevos casos positivos en el momento de la identificación del contacto. **Si el resultado de esta PCR es negativo se continuará la cuarentena hasta el día 14**. De forma adicional, y con el objetivo de poder reducir la duración de dicha cuarentena, podría realizarse una PCR





transcurridos 10 días del último contacto con el caso, pudiendo suspenderse la cuarentena en caso de obtener un resultado negativo.

- Una vez estudiados los contactos y establecidas las medidas de cuarentena para aquellos considerados como estrechos, las actividades continuarán de forma normal, extremando las medidas de precaución y realizando una vigilancia pasiva del centro.

¿QUÉ HACER SI SE PRESENTA SINTOMATOLOGÍA?

01

ANTES DE IR A ENTRENAR: Cualquier persona **SI**

- Tiene síntomas Covid-19
- Se encuentra en aislamiento
- Está en cuarentena domiciliar por haber tenido **contacto estrecho**

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



NO DEBE ACUDIR A ENTRENAR

Hasta que su médico de atención primaria confirme que no hay riesgo. Avisa a tu entrenador.



ANEXO I:

RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA EL LAVADO DE MANOS

¿Cómo lavarse las manos?

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



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 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.


Organización Mundial de la Salud |
 Seguridad del Paciente |
 SAVE LIVES
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA |
 Clean Your Hands



ANEXO II: USO ADECUADO DE EPI MASCARILLA

En base a la Resolución del 23 de abril, de la Secretaría General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, referente a los equipos de protección individual en el contexto de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, si un equipo no dispone de certificado UE del Organismo Notificado (junto con la Declaración de Conformidad del fabricante y del resto de información que se pide en el producto/envase para el mercado CE), para poder ser suministrado/comercializado de forma excepcional, deberá contar con una autorización temporal por parte de la correspondiente autoridad de vigilancia del mercado (punto 2 del apartado Primero de la resolución).

De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es muy importante escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente a mismo.

La correcta colocación de los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

Los EPI deben desecharse de manera segura, en bolsas cerradas que se eliminarán en el contenedor de restos (no en el de reciclaje).

Mascarillas

Las mascarillas recomendadas en entornos laborales en el contexto de la actual epidemia de COVID-19 son las higiénicas (no reutilizables, fabricadas según UNE 0064-1 y con uso limitado a 4 horas, o reutilizables, fabricadas según UNE 0065, y que deben ser lavadas a 60°C tras periodo de uso similar). También podrá hacer uso de mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683:2019) aunque éstas son preferibles reservarlas para personal contagiado o con sintomatología compatible con COVID.

En todo caso, y como norma general, no es necesario utilizar mascarillas en un entorno donde no hay evidencia de persona o superficies potencialmente contaminadas por SARS-CoV-2, siempre que se pueda guardar la distancia de seguridad.

En caso de acceder a zonas con presencia de personas contagiadas deben utilizarse mascarillas de protección respiratoria (tipo FFPII o FFPIII) excepto si no hubiera acercamiento a menos de dos metros. Se podrán también utilizar mascarillas duales, que deberán cumplir tanto con las disposiciones legislativas de EPI como con las de PS (producto sanitario).

En ningún caso deberá tocarse la parte frontal de la mascarilla con las manos durante su uso y retirada. Tampoco se dejará la mascarilla en la frente, cuello ni se guardará en el bolsillo entre un uso y otro.

Nota: las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas higiénicas no son consideradas EPI.

Mascarillas higiénicas en población general

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

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

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

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

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

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



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

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

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

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

21 abril 2020

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

#ESTE VIRUS
 LO PARAMOS UNIDOS





CONSEJOS PARA EL INICIO DEL ENTRENAMIENTO CON MASCARILLA

La pandemia de coronavirus SARS-CoV-2, por su virulencia, capacidad de transmisión y elevada morbi-mortalidad causando la COVID-19, ha afectado de una forma insospechada a todos los ámbitos de la sociedad, entre ellos al deporte en todas sus manifestaciones.

Es importante asumir que el retorno al entrenamiento deportivo puede traer consigo algún contagio. Siendo conscientes de la imposibilidad de conseguir el riesgo cero absoluto, se debe limitar al máximo la probabilidad de infección por COVID-19 cuando se retorne a los entrenamientos.

El deporte se realiza en condiciones de esfuerzo físico que, en muchas ocasiones, puede ser de intensidad muy elevada. El germen se transmite por vía aérea, por lo que la ventilación de la persona es un aspecto fundamental a la hora de establecer las distancias de seguridad. En condiciones de reposo, un adulto moviliza 5-7 litros por minuto. En esfuerzo moderado e intenso, un deportista moviliza más de 150 litros por minuto y algunos hasta 250, y lo hacen con mucha más fuerza de expulsión del aire espirado y mucha más fuerza de absorción del aire inspirado. Además, hay que considerar que esa hiperventilación en ejercicio no cesa instantáneamente al cesar el ejercicio, sino que se mantiene durante varios minutos, por ello deben guardarse las mismas precauciones con los deportistas en periodo de recuperación (banquillos, laterales de los campos, vestuarios, etc.).

Entre otras medidas de protección para evitar el contagio, se recomienda el uso de mascarillas. La realidad es que, todavía, no estamos acostumbrados y la respiración con ellas resulta un poco más compleja. Esto, que en nuestro día a día puede ser una molestia menor, cuando hacemos deporte es un mayor inconveniente. Como todo, requiere cierta adaptación.

Las mascarillas pueden ser médicas o higiénicas y se deben utilizar siempre siguiendo escrupulosamente las instrucciones de uso, porque en caso contrario dan una falsa sensación de seguridad y además no sirven como prevención.

Las mascarillas médicas (también conocidas como mascarillas quirúrgicas) son un producto sanitario que cubre la boca, la nariz y el mentón, asegurando una barrera que limita la transmisión de un agente infeccioso entre personas.

Las mascarillas filtrantes (FFP) son equipos de protección individual diseñados para proteger al usuario de la exposición a contaminantes del aire.

Las mascarillas higiénicas son un tipo de mascarillas no médicas de fabricación propia o industrial. Se trata de cubiertas faciales hechas de tela, otros textiles u otros materiales como el papel.

En cuanto a estas últimas, lo primero es elegir bien la mascarilla. Lo más importante para seleccionar una mascarilla para hacer deporte con ella es que se nos ajuste bien a la cara. Que no se nos ande desplazando porque al desplazarse nos va a producir molestia y nos la vamos a tocar inevitablemente.



Debemos fijarnos en la rigidez de la tela: las mascarillas muy blanditas y con textura fina, al coger aire con fuerza se meten en la boca, resultando muy incómodas. Para evitar lo podemos poner un filtro en la mascarilla blanda, de manera que se convierta en una semirrígida flexible, o bien comprarla directamente con estas características. En resumen, lo que tendríamos que buscar en una mascarilla deportiva es que sea flexible, semirrígida, que no se nos meta en la boca y se adapte bien a nuestra cara y que sea reutilizable y lavable.

Además, se recomienda que no tengan estructura de trama ya que se humedecen mucho y que la capa externa tenga material hidrófugo, si es posible. La capa de en medio debería poder extraerse y la interior, y última, tener tejido antibacteriano.

Otro detalle en el que deberíamos fijarnos es el agarre: es preferible elegir mascarillas que se ajusten a la parte de atrás de las orejas en vez de a la cabeza. Al tumbarnos en el suelo a hacer algún ejercicio, etc., las que se ajustan a la cabeza se desplazan y se pegan demasiado a la cara. Además, las de ajuste a las orejas son más fáciles de quitar y deponer.

No se debe en ningún caso utilizar mascarillas con válvula: las llaman las mascarillas antisolidarias ya que no cumplen la tarea de proteger a los demás. Con lo cual, no nos valen.

La realidad es que el uso de mascarilla nos va a dificultar el entrenamiento, por lo que no podemos intentar hacer un entrenamiento de calidad o unas series largas, o un cambio de ritmo o una sesión buena de HIIT de primeras durante 45 minutos con mascarilla. Por ello, se recomienda que en las primeras sesiones que vamos a hacer con mascarilla el entrenamiento sea "muy amable". Progresivamente iremos avanzando.

En este sentido, es importante que en las primeras sesiones de entrenamientos se aumenten los tiempos de descanso y que se permita descansar al deportista cuando lo considere necesario y aquel a adaptación a la mascarilla puede ser diferente para cada persona.

Aunque llevemos mascarilla no podemos olvidarnos de cosas como hacer una buena hidratación. Puede resultarnos problemático porque cuanto menos toquemos la mascarilla mejor. Es por eso, entre otras cosas, por lo que se recomiendan las mascarillas de ajustar a la oreja ya que es mucho más sencillo quitarla de lado, beber y volver a ajustarla. El deportista debe alejarse de las personas un metro y medio, quitarse parcialmente la mascarilla, hacer la reposición que necesite, descansar y volver a la actividad física.

En general, el modo de utilizar correctamente las mascarillas es:

Las mascarillas no deben llevarse al cuello, tampoco se recomienda sacarla o guardarla en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde.

El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene. El uso correcto de las mascarillas requiere las siguientes medidas:

- Lavarse las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo que se use, debe cubrir la boca, la nariz y la barbilla. Es importante que se ajuste bien a la cara.
- No tocar la mascarilla mientras se lleva puesta.
- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda.





- No reutilizar la mascarilla, a menos que se indique que son reutilizables (en ese caso, hay que hacer el tratamiento de limpieza y desinfección que se indique).
- Quitar la mascarilla desde la parte de atrás, sin tocar la parte frontal.
- Tirar la mascarilla en el recipiente específico que se indique para ello.
- Lavarse de nuevo las manos.
- No es recomendable usar la mascarilla más de cuatro horas seguidas.

Y, por último, debemos considerar los riesgos del uso de mascarillas en el deporte:

- Auto-contaminación. Puede ocurrir al tocar y reutilizar la mascarilla contaminada.
- Dificultad para respirar que depende del tipo de mascarilla.
- Falsa sensación de seguridad, lo que lleva a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.

RESUMEN DE CONSEJOS PARA EL INICIO DEL ENTRENAMIENTO CON MASCARILLA

- La orden 920/2020, de 28 de julio, hace obligatorio el uso de mascarilla para realizar actividad física y deporte en la Comunidad de Madrid (salvo alguna excepción).
- El deportista no está acostumbrado al uso de la mascarilla y con ella la respiración resulta un poco más compleja. Esto requiere cierta adaptación.
- Se debe elegir bien la mascarilla. Lo más importante para seleccionar una mascarilla para hacer deporte es que se nos ajuste bien a la cara.
- Debemos fijarnos en la rigidez de la tela: las mascarillas muy blandas y con textura fina, al coger aire con fuerza, se meten en la boca, resultando muy incómodas.
- Buscar una mascarilla deportiva que sea flexible, semirrígida y se adapte bien a nuestra cara. Que sea reutilizable y lavable. Debe tener tejido antibacteriano.
- Debemos fijarnos en el agarre: es preferible elegir mascarillas que se ajusten a la parte de atrás de las orejas en vez de a la cabeza. Resulta más sencillo el manejo en caso de necesidad, como por ejemplo, en la hidratación.
- No se debe en ningún caso utilizar mascarillas con válvula (la santi-solidarias).
- El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene.
- El uso de mascarilla en el deporte necesita un periodo de adaptación. Al principio nos va a dificultar el entrenamiento. En las primeras sesiones debemos evitar ejercicios de alta intensidad y los cambios de ritmo. El entrenamiento debe ser "muy amable" e ir avanzando la intensidad progresivamente.
- En las primeras sesiones de entrenamientos se deben aumentar los tiempos de descanso. Permitid descansar al deportista cuando lo considere necesario. La adaptación es muy personal.





Federación Madrileña de Lucha



- No podemos olvidarnos de hacer una buena hidratación. El deportista debe alejarse de las personas un metro y medio, quitarse parcialmente la mascarilla manejándola por el elástico, hacerla reposición que necesite, descansar y volver a la actividad física.
- El uso de correcto de las mascarillas requiere las siguientes medidas:
 - Lavarse las manos antes de ponerla.
 - No tocar la mascarilla mientras se lleva puesta.
 - Desechar la mascarilla cuando esté húmeda.
 - No reutilizar la mascarilla, a menos que se indique que son reutilizables (en ese caso, hay que hacerle el tratamiento de limpieza y desinfección que se indique).
 - Quitar la mascarilla desde la parte de atrás, sin tocar la parte frontal.
 - No es recomendable usar la mascarilla más de cuatro horas seguidas.
- ¡Cuidado con la falsa sensación de seguridad! Usar mascarilla podría llevar a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.



Modificación apartado nº 46

Medidas adicionales de higiene en instalaciones deportivas de interior.

1	Las instalaciones y centros deportivos de titularidad pública o privada, podrán ofertar los servicios deportivos dirigidos al desarrollo de actividad deportiva propios de su tipología y capacidad.
2	Se podrá realizar actividad físico-deportiva en centros deportivos e instalaciones deportivas de interior de forma individual o en grupos de hasta veinticinco personas siempre que no se supere el setenta y cinco por ciento del aforo máximo permitido. El uso de mascarilla es obligatorio en cualquier tipo de actividad física en interior salvo en los ejercicios de alta intensidad sin contacto físico, en donde se realice la actividad limitada por mamparas individuales o en donde haya una distancia de seguridad de, al menos, 3 metros respecto a otros usuarios. En todo momento deberá garantizarse el cumplimiento de la distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros, salvo en los deportes de contacto y combate.
3	Se podrá reanudar la actividad físico-deportiva de deportes de contacto y de combate en instalaciones de interior con uso obligatorio de mascarilla salvo en aquellos casos que se encuentre exceptuada su utilización conforme a lo dispuesto en el punto 4 del apartado séptimo de la presente orden. Asimismo, la práctica de estas disciplinas se limitará a grupos de 20 personas en los casos de entrenamientos pre competición y a 25 personas en competición.
4	Podrá acceder a las instalaciones cualquier persona que desee realizar una práctica deportiva, bajo el estricto cumplimiento de las normas establecidas.
5	Antes de la reapertura de la instalación se llevará a cabo su limpieza y desinfección, según los parámetros y directrices de la presente Orden.
6	Se deberán señalar y balizar las instalaciones para asegurar que, en todo momento, la circulación de personas en las mismas se realiza de forma segura.
7	Se deberá señalar el suelo de la recepción de la instalación y/o cualquier puesto de atención al público, para garantizar el cumplimiento de la distancia interpersonal de, al menos, 1,5 metros entre usuarios.
8	Se recordará a los trabajadores y usuarios, por medio de cartelería visible o mensajes de megafonía, la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra el COVID-19, con especial énfasis en la recomendación de lavado frecuente de manos durante la estancia en las instalaciones.
9	Siempre que sea posible, se deberá comunicar previamente a la apertura de las instalaciones las medidas adoptadas a los potenciales usuarios de las mismas y de forma obligatoria exponer de manera visible al público un documento que acredite las tareas de limpieza realizadas antes de la apertura.
10	Se deberá inhabilitar cualquier sistema de control de acceso a la instalación que no sea completamente seguro desde el punto de vista sanitario, como el control por huella o cualquier otro de contacto físico proceder a la instalación de sistemas seguros de control de acceso.
11	El aforo de las instalaciones estará limitado, en todo momento, al número de personas que garantice el cumplimiento las distancia de seguridad de, al menos, 1,5 metros, tanto en lo relativo al acceso, como durante la propia práctica.
12	Se deberá habilitar un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria, una vez finalizada la



	práctica deportiva, no se podrá permanecer en la instalación.
13	Los profesionales de la instalación, mantendrán la distancia de, al menos, 1,5 metros con el usuario.
14	Es obligatorio el uso de mascarilla por parte toda persona que se encuentre en la instalación excepto para aquellas personas que se encuentren exentas de su uso conforme a la normativa aplicable.
15	Se deberán intensificar los servicios de limpieza de las instalaciones, especialmente vestuarios, aseos y zonas de actividad deportiva, estableciendo ciclos periódicos de la misma, especialmente al finalizar y antes del inicio de cada actividad. Se incrementará el protocolo de revisión de papeleras y retirada de residuos, garantizando así una limpieza y desinfección permanente de las instalaciones.
16	Se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto, como la recepción, los mostradores, el material de entrenamiento, las máquinas, las barandillas, los pomos, los pulsadores, así como en todos los elementos de uso recurrente.
17	Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
18	Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos. Las medidas de limpieza se extenderán también, en su caso, a zonas privadas de los trabajadores, tales como vestuarios, taquillas, aseos, cocinas y áreas de descanso. Asimismo, cuando existan puestos de trabajo compartidos por más de un trabajador, se realizará la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación.
19	En el caso de que se empleen uniformes o ropa de trabajo, se procederá al lavado y desinfección diaria de los mismos, debiendo lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados. En aquellos casos en los que no se utilice uniforme o ropa de trabajo, las prendas utilizadas por los trabajadores en contacto con clientes, visitantes o usuarios, también deberán lavarse en las condiciones señaladas anteriormente.
20	Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
21	Cuando en los centros, entidades, locales y establecimientos previstos en esta propuesta haya ascensor o montacargas, su uso se limitará al mínimo imprescindible y se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario utilizarlos, la ocupación máxima de los mismos será de una persona, salvo que sea posible garantizar la separación de 1,5 metros, entre ellas, o en aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.
22	Deberán inhabilitarse las fuentes de agua o cualquier otro sistema que conlleve riesgos y promover el uso individual de botellas.
23	Cuando de acuerdo con lo previsto en esta propuesta el uso de los aseos esté permitido por clientes, visitantes o usuarios, su ocupación máxima será la que asegure las medidas de seguridad dictadas por la autoridad sanitaria competente. Deberá procederse a la





	limpieza y desinfección de los referidos aseos, como mínimo, seis veces al día.
24	En caso de uso de los vestuarios, se debe tener en cuenta que su capacidad no debe exceder en ningún momento el número de personas que no aseguren una distancia mínima entre personas de 1,5 metros.
25	Se recomienda, en la medida de lo posible, no utilizar los secadores de pelo y manos.
26	Las duchas deberán ser individualizadas y con un amparado de separación, en caso de no ser posible, se deberá limitar el uso únicamente a las cabinas de ducha individuales.
27	Se fomentará el pago con tarjeta u otros medios que no supongan contacto físico entre dispositivos. Se limpiará y desinfectará el datáfono tras cada uso, así como el TPV, si el empleado que lo utiliza no es siempre el mismo.
28	Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tap y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente, y al menos una vez al día.
29	Al finalizar el día de cada turno se procederá a la limpieza de las zonas comunes y, en cada turno, se deberá limpiar y desinfectar el material compartido después de cada uso. Al finalizar la jornada se procederá a la limpieza de la instalación, reduciéndose la permanencia del personal al número mínimo suficiente para la prestación adecuada del servicio.
30	Si en la instalación deportiva se realizan otras actividades, o se prestan otros servicios adicionales no deportivos, deberán cumplir con la normativa específica que en cada caso corresponda.
31	Para evitar en la medida de lo posible los contactos, mejorar la ventilación y facilitar las circulaciones, se deben mantener abiertas, siempre que sea posible, las puertas de acceso a los espacios deportivos y salas de clases colectivas.
32	Se instalarán estaciones de limpieza y desinfección en todos los espacios deportivos interiores y vestuarios, para facilitar la limpieza y desinfección del equipamiento, los bancos y las taquillas guardarropa por parte de los usuarios, antes y después de cada uso, complementario al servicio de limpieza del centro deportivo o gimnasio.
33	Como recomendación, todas las actividades que se puedan trasladar al exterior, se realizarán al aire libre garantizando, en todo momento, el distanciamiento interpersonal de seguridad de, al menos, 1,5 metros».