

PROTOCOLO
DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD
FRENTE AL COVID-19 EN ACTIVIDADES
DE LA COMARCA BAJO ARAGÓN CASPE/BAIX ARAGÓ CASP



ORIENTACIONES EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE SOBRE LA ORDEN SAN/474/2020, de 19 de junio, por la que se adoptan medidas de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia COVID19 en la Comunidad Autónoma de Aragón.

RECOMENDACIONES GENERALES EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Con carácter general, sin perjuicio de las normativas o protocolos específicos que pudieran establecerse, se recomiendan establecer las siguientes medidas de higiene y prevención:

- Toda aquella persona con **síntomas compatibles con la COVID19** (fiebre, tos, y sensación de falta de aire) o que esté en situación de cuarentena no se le permitirá la realización de actividad físico deportiva.
- **Mantener una distancia de seguridad** de 1,5 m y evitar contacto físico.
- En la medida de lo posible, **no compartir material**. Si se comparte material, higienizar continuamente.
- Utilizar **botella de agua individual** llenada en domicilio.
- Se recomienda **no usar vestuarios**.
- Usar siempre **calzado** a no ser que la actividad a realizar indique lo contrario (p.ej. Yoga)
- **Higiene de manos** frecuente
- **Desplazamiento siempre con mascarilla**, excepto cuando se realice práctica deportiva individual al aire libre, ni en los supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad o cuando, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la mascarilla resulte incompatible.
- **Técnic@s/entrenador@s**: en todo momento distancia de seguridad y mascarilla

ORIENTACIONES ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA AL AIRE LIBRE

- **Distanciamiento social**. Las distancias corriendo o en bicicleta deben ser más amplias que caminando, ya que, a mayor velocidad, se debe mantener mayor separación. La distancia interpersonal debe ser de al menos 1,5 metros, en ausencia de viento, caminando rápido se debería mantener una distancia de al menos 5 metros para evitar el contagio, y corriendo se debería ampliar hasta un mínimo de 10 metros.
- **Adelantamientos**. Si vas a adelantar a alguien (caminando, corriendo, patinando o en bicicleta), salte del rebufo previamente e incorpórate tras haber dejado suficiente distancia.
- **Evita expectorar en las vías o espacios públicos**. Si tienes propensión a generar secreciones durante el ejercicio y necesitas expulsarlas, llévate un pañuelo o una bolsita, para posteriormente tirarlo a la basura correspondiente.
- **Hidratación**. Llévate tu propia botella de agua, no bebas directamente de las fuentes públicas.
- **Contacto con superficies**. Procura salir con el material necesario e imprescindible para que no tengas que verte en la obligación de apoyar nada en ninguna superficie, reduciendo de este modo el riesgo. Evita tocar cualquier equipamiento de las vías o espacios públicos.

- **Limpieza.** Al llegar a casa es fundamental cuidar la limpieza y desinfección de la ropa y los objetos que hayas sacado, así como de tu propia higiene personal.
- **Aumenta tus desplazamientos activos.** Camina, pedalea, evita ascensores y utiliza escaleras en tus desplazamientos diarios para hacerlos más saludables. De este modo, aquellas personas que realmente necesitan usar el transporte público podrán hacerlo con seguridad.
- El personal auxiliar y técnico-entrenadores de la actividad organizada deberá **portar y colocarse adecuadamente el material de protección individual.**

MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LA COMARCA BAJO ARAGÓN CASPE/BAIX ARAGÓ CASP

Las siguientes medidas están adaptadas a nuestras clases, las orientaciones anteriormente expuestas están marcadas por la ORDEN SAN/474/2020, de 19 de junio del Gobierno de Aragón y hay que cumplirlas igualmente.

- Las clases estarán limitadas a 10/15 usuarios.
- El material que se utilice en clase no se podrá compartir entre usuarios.
- Habrá material suficiente para evitar compartir en la medida de lo posible.
- Al final de cada clase se tendrá que desinfectar el material utilizado por cada usuario.
- La comarca facilitará los medios necesarios para poder desinfectar el material (no hay que traer nada).
- En las clases de alta intensidad (Tonificación/Entrenamiento en suspensión, Spinning y zumba) cada usuario tendrá una zona limitada 3m x 3m para asegurarnos que se cumple la distancia de seguridad y será en el **único** caso que se podrá realizar la actividad **SIN** mascarilla.
- Los mayores de 6 años tendrán que llevar **obligatoriamente** mascarilla en todas las actividades deportivas, excepto en las del punto anterior que son de alta intensidad. Los menores de 6 años se recomienda que también la lleven.
- En estas actividades, cuando se requiera, se harán pausas para hidratarse y poder quitarse la mascarilla siempre y cuando se respete la distancia de seguridad.
- En las clases que se necesite, se tendrá que traer esterillas, botella de agua y toalla si es necesario (no se podrán usar las esterillas de los pabellones).

¡¡¡ESTE PROTOCOLO ESTA SUJETO A MODIFICACIONES, SI SE PRODUCEN CAMBIOS DE LEYES TANTO ESTATALES COMO AUTONÓMICAS!!! SI SE PRODUCEN CAMBIOS SERÁN NOTIFICADOS POR EL SERVICIO COMARCAL DE DEPORTES.