

ENTRENAMIENTOS DEL CD ARQUITECTURA. "PROTOCOLO COVID"

1. Entrenadores y jugadores deben tener claro cómo actuar en los supuestos que se explican a continuación y es responsabilidad de cada uno (o de sus padres en el caso de menores) de actuar en consecuencia.

¿CÓMO DEBE PROCEDER EL JUGADOR?

JUGADOR con SÍNTOMAS

- a. Avisar al Centro de Salud y aislarse en una habitación. Vigilancia activa de síntomas y si empieza con disnea o problemas de saturación acudir inmediatamente al Hospital.
- b. Avisar al entrenador.
- c. Si el facultativo del Centro de Salud decide hacerle una PCR, cuando le den el resultado, sea positivo o negativo, comunicárselo al entrenador.
- d. **Si el resultado de la PCR es positivo** mantener el aislamiento, la vigilancia de síntomas y seguir las indicaciones del Centro de Salud. Además, comunicárselo inmediatamente al entrenador para hacer un rastreo de los contactos estrechos en los 5 días anteriores al comienzo de los síntomas. **Si la prueba es negativa mantener el aislamiento los 10 días.**
- e. Siempre hay que seguir las normas y consejos que nos den desde el Centro de Salud.

CONTACTO con un POSITIVO

- a. El entrenador, de manera inmediata, se lo transmitirá a aquellos jugadores que hayan sido contactos estrechos de un PCR positivo. Se considera contacto: estar a una distancia de menos de 1,5 metros, sin mascarilla, durante 15 minutos o más.
- b. El jugador se pondrá automáticamente en aislamiento y avisará al Centro de Salud para comunicar que ha sido contacto de un PCR positivo para empezar el protocolo. Tanto si se hace la PCR como si no, tendrá que estar aislado 10 días, con vigilancia activa de síntomas desde el día del contacto.
- c. Si su estado de salud empeora acudir al Hospital.
- d. Comunicar al entrenador cualquier variación de su diagnóstico para poder hacer el seguimiento de los contactos.

CONTACTO con un NEGATIVO

- a. El entrenador, de manera inmediata, se lo transmitirá a aquellos jugadores que hayan sido contactos estrechos de un PCR negativo. Se considera contacto: estar a una distancia de menos de 1,5 metros, sin mascarilla, durante 15 minutos o más.
- b. El jugador se pondrá en aislamiento y avisará al Centro de Salud para comunicar que ha sido un contacto estrecho de un **PCR negativo pero con síntomas** para iniciar el protocolo. El tiempo de aislamiento de la persona con síntomas y de sus contactos será en cualquier caso de 10 días (con vigilancia activa de síntomas) porque una **PCR negativa hoy no significa que no sea positiva mañana.**
- c. Si el estado de salud empeora acudir al Hospital.
- d. Comunicar al entrenador cualquier variación de su diagnóstico para poder hacer el seguimiento de los contactos.

Este protocolo es susceptible de cambio en cualquier momento por parte de las autoridades sanitarias. Para su identificación, los síntomas habituales son:

- a. Fiebre, tos seca y cansancio generalizado.
- b. Otros síntomas comunes son: molestias y dolores inespecíficos, dolor de garganta, diarrea, conjuntivitis, dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto o erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.

Club Deportivo Arquitectura de Madrid. Desde 1931
Afiliado a la Federación Española de Rugby y a la Asociación de Clubes de Rugby de España.
Inscrito en el Registro de Asociaciones Deportivas de la Comunidad de Madrid con el número 1.
Inscrito en el Registro de Asociaciones de Estudiantes de la Universidad Politécnica de Madrid con el número 11.
C.I.F.: G-78/105228

Administración

Alcalde Sainz de Baranda 16, 2º cto-izda
28009 Madrid España

www.arquitectura-rugby.org

Teléfonos: 915 734 843 / 649 915 268
Correo-e.: administración@arquitectura-rugby.org

Sede Social

Arquitecto López Otero s/n
28040 Madrid España

2. **MATERIAL INDIVIDUAL QUE DEBEN LLEVAR LOS JUGADORES A LOS ENTRENAMIENTOS:**
- a. Mascarilla y cualquier sistema para guardarla cuando no se esté usando, por ejemplo, un sobre o una bolsa de plástico con cierre, doblándola siempre dejando la parte en contacto con nariz y boca hacia el interior. El uso de la mascarilla es obligatorio mientras no se esté dentro de la zona de entrenamiento, por ejemplo, para ir al baño.
 - b. Asistencia con ropa deportiva. Los vestuarios no pueden utilizarse ni para cambiarse, ni para ducharse tras los entrenamientos. Solo está abierto un retrete y un lavabo.
 - c. Camiseta blanca y camiseta de color oscuro (SENIOR).
 - d. Botella/s de agua llena y de uso individual personalizada para evitar confusiones. La misma regla se aplicará a cualquier tipo de alimento.
 - e. Calzado deportivo para su uso en las instalaciones deportivas y que no sea el mismo con el que se llega del exterior. El jugador puede hacer dos cosas, o cambiarse antes de la entrada al césped artificial o desinfectar las suelas antes de entrar al campo.
 - f. Toalla grande o esterilla para la realización de ejercicios en el suelo. Igualmente, toalla grande si va a necesitar la valoración/tratamiento por parte del fisioterapeuta (SENIOR).
 - g. Si el jugador lleva mochila, debe ser de uso individual y personalizada para evitar confusiones.
 - h. Gel/solución hidroalcohólica en un botecito para limpiarse las manos antes, durante y después de los entrenamientos. El jabón líquido es otra opción para higienizar las manos, de uso obligatorio si el jugador tiene que ir al baño y antes de volver al entrenamiento.
3. El acceso a los entrenamientos en Puerta de Hierro se hará **OBLIGATORIAMENTE** por la puerta lateral más cercana por la puerta lateral más cercana a las pistas de pádel (**Anexo I. Esquema de salida y entrada del campo grande**). En el caso de uso del campo pequeño el acceso se hará por la puerta lateral más cercana a la piscina (**Anexo I. Esquema de salida y entrada del campo pequeño**).
4. En ese **ÚNICO PUNTO DE ACCESO**, la persona RESPONSABLE en cada categoría tomará la temperatura a los jugadores (Límite superior para poder entrenar 36,9°, a partir de 37° no se puede entrenar) y les hará una pequeña encuesta (si es menor al padre o madre) de síntomas ANTES DE QUITARSE LA MASCARILLA y ENTRAR AL CAMPO (**Anexo II. Formulario previo al entrenamiento**). Se permite a los responsables hacer esta pequeña encuesta de forma grupal, manteniendo la estructura de los grupos “burbuja”.

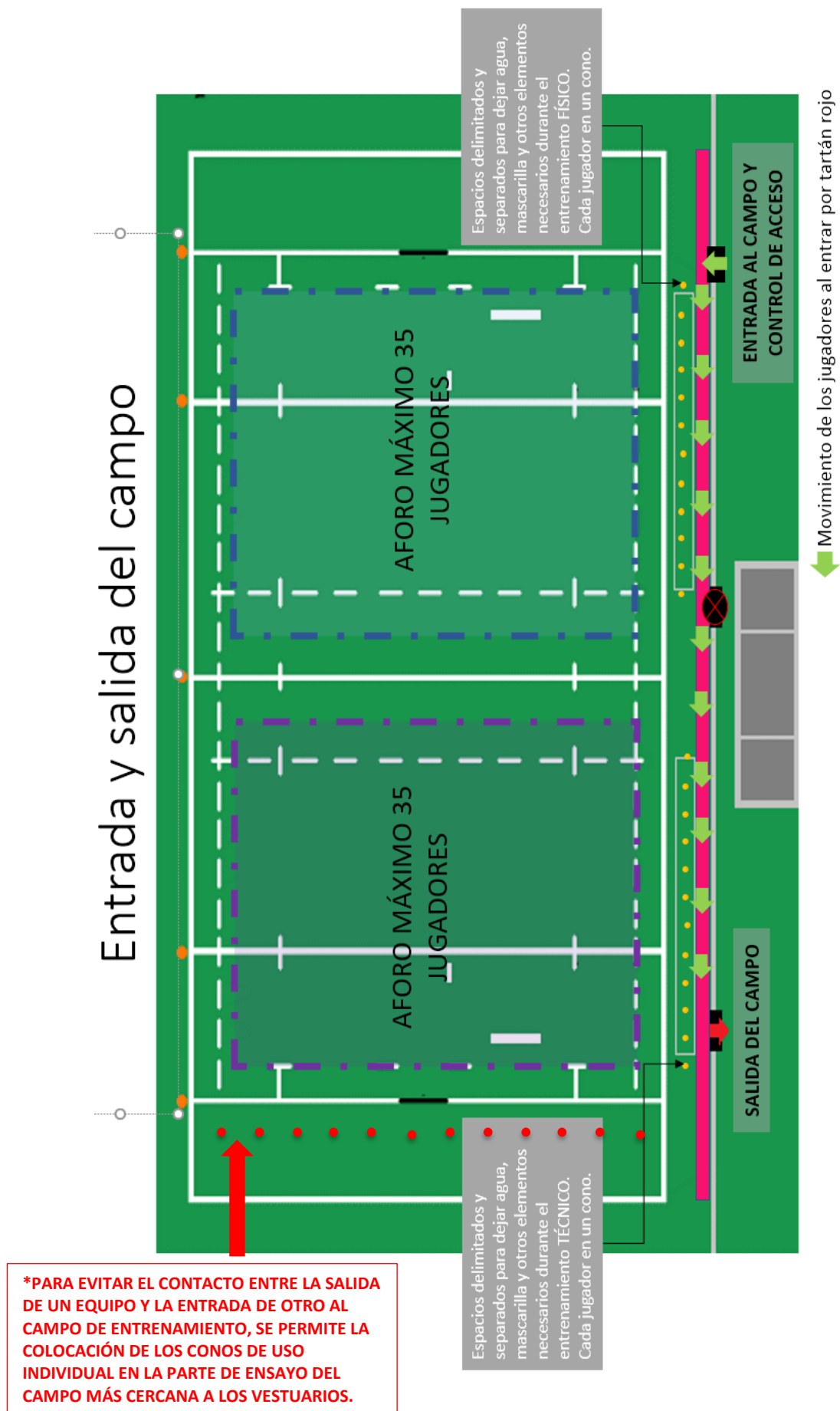
Además, los jugadores deberán traer firmado el primer día la “Declaración Responsable para el Reinicio de la Actividad Deportiva” (**Anexo III**). Este punto afecta también a entrenadores, asistentes no jugadores y personal sanitario que esté en campo. Este control implica estar en las instalaciones puntualmente para que todo el grupo entre con tiempo suficiente, antes del comienzo del entrenamiento.

- a. Las bolsas, mochilas y material individual que no se vaya a usar durante el entrenamiento se deberá dejar fuera del césped artificial, en el tartán de color rojo, frente al cono asignado a cada jugador. Estos conos se irán ocupando por orden de llegada, desde el más alejado al más cercano de las puertas de entrada.
- b. La grada permanece cerrada. Su uso como lugar para dejar las pertenencias solo será posible cuando el protocolo anti COVID de la Federación Madrileña de Rugby lo permita tal y como se establece en el **Anexo IV** del presente documento.
- c. Una vez cambiado, cada jugador se limpiará las manos con su gel/solución hidroalcohólica antes de entrar al campo.

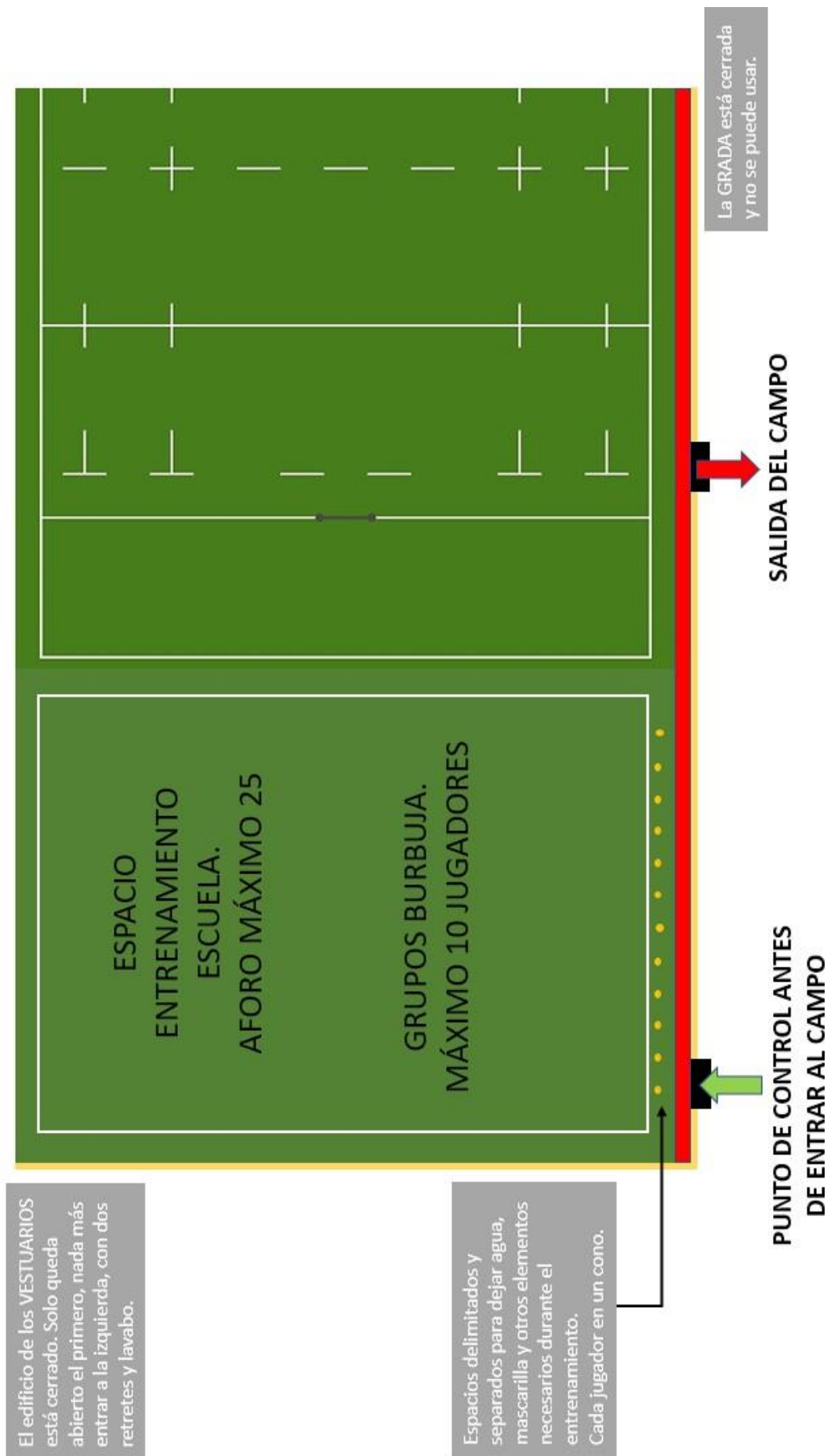
5. Cada categoría nombrará un **RESPONSABLE DE SEGURIDAD COVID** (o DELEGADO DEL CUMPLIMIENTO DEL PROTOCOLO COVID) que deberá organizar y se encargará del cumplimiento del presente protocolo durante los entrenamientos. Además, según lo establecido por el CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES en su “Protocolo de actuación para la vuelta a la competición”, en todas las instalaciones o espacios deportivos donde se desarrolle una competición el organizador deberá designar un RESPONSABLE DE HIGIENE que velará por el cumplimiento de las medidas de seguridad durante la competición. Esta última labor puede recaer en la figura del Delegado de Campo.
6. El **MATERIAL DE ENTRENAMIENTO** se limpiará antes de los entrenamientos. Los encargados del material serán designados de antemano.
7. **DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:**
 - a. Según la nueva normativa publicada en el BOCM publicada el 2 de octubre del 2020, los GRUPOS de trabajo deberán ser de un **MÁXIMO DE 6 JUGADORES**. Los llamamos “grupos burbuja” porque siempre están formados por los mismos jugadores.
 - b. Cada jugador utilizará el material individual mencionado en el punto 2 en exclusiva y sin compartir con ningún otro jugador.
 - c. Los ENTRENADORES y PERSONAS que no sean deportistas y que sea necesario que estén en el campo deberán llevar mascarilla textil, quirúrgica o de cualquier otro tipo en todo momento
 - d. Se aconseja limpieza de manos frecuente con gel/solución hidroalcohólica durante el entrenamiento.
 - e. Cualquier jugador que salga del terreno de juego deberá ponerse la mascarilla e iniciar todo el protocolo de higiene.
 - f. Se permite el uso compartido de material de entrenamiento (por ejemplo, sacos de placaje) siempre que, después de cada uso, el deportista lo desinfecte para su uso por otra persona.
 - g. Queda terminantemente prohibido ESCUPIR EN EL CAMPO.
8. Al **FINALIZAR** la sesión de entrenamiento, el encargado realizará la limpieza del material que se guardará en las jaulas designadas en las instalaciones. Según la nueva normativa publicada en el BOCM publicada el 2 de octubre del 2020, el **CIERRE DE LAS INSTALACIONES TENDRÁ LUGAR A LAS 22:00**. Todos los entrenadores deben terminar los entrenamientos con tiempo suficiente para salir de las instalaciones de Puerta de Hierro antes de esa hora.
9. La salida del campo de entrenamiento se hará **ÚNICAMENTE** por la puerta lateral, la más cercana a la cafetería. (**Anexo I. Esquemas de salida y entrada del campo**). Los jugadores formarán “grupos burbuja” y no deben mezclarse. Estos se formarán siguiendo el criterio de los entrenadores. Hay que ser muy puntual tanto en el comienzo como en la finalización de los entrenamientos ya que, los jugadores formarán grupos y en ningún caso, los que salen de entrenar deberán entrar en contacto con los que empiezan su entrenamiento.
10. Tras salir del campo y antes de tocar cualquier pertenencia personal, se procederá a la limpieza de manos con gel/solución hidroalcohólica. Se recomienda lavar en casa todo el material individual que se haya podido usar durante el entrenamiento.
11. El **USO DE LA MASCARILLA** por parte de los deportistas durante los entrenamientos es **VOLUNTARIO**. En todo caso, en momentos puntuales y ante situaciones excepcionales de la pandemia las autoridades autonómicas y/o las propias federaciones deportivas, si así lo estiman pertinente, podrán exigir la utilización permanente de las mascarillas durante los entrenamientos.

12. Sobre el **TRASLADO y RECOGIDA** de los jugadores en los entrenamientos. Es fundamental que cada padre/madre lleve y recoja exclusivamente a su hijo o a sus hijos. Las autoridades sanitarias recomiendan encarecidamente no mezclar no convivientes para evitar los contagios en los trayectos. Lo ideal es que los progenitores dejen al jugador y se vayan para regresar a recogerlo al finalizar el entrenamiento. Si alguien decide quedarse en las instalaciones de Puerta de Hierro a esperar, debe hacerlo en la zona de la carretera central ya que las gradas están cerradas y no se pueden usar, y en ningún caso, entrar en el campo. Además, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias, el uso de la mascarilla es obligatorio y se recomienda respetar en todo momento el distanciamiento social. Asimismo, la Federación Madrileña de Rugby nos ha pedido encarecidamente que les comuniquemos a los padres que eviten las reuniones y los corrillos en las instalaciones, por lo que no se recomienda acudir a la cafetería para realizar la espera.
13. Según la nueva normativa publicada en el BOCM publicada el 2 de octubre del 2020 y dado que Puerta de Hierro pertenece al término municipio de Madrid, **CUALQUIER JUGADOR QUE PROCEDA DE OTRO TÉRMINO MUNICIPAL QUE NO SEA EL DE MADRID, NO PUEDE ACUDIR A LOS ENTRENAMIENTOS.**
14. Cumpliendo estas **NORMAS BÁSICAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA** y por supuesto, las **RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS** en la vida diaria (mascarilla, distancia social e higiene de manos), seguro que conseguimos evitar la propagación del virus.

ANEXO I. ESQUEMA DE SALIDA Y ENTRADA DEL CAMPO GRANDE



Entrada y salida del campo. ESCUELA CDA



ANEXO II. FORMULARIO PREVIO AL ENTRENAMIENTO*

DATOS GENERALES Y DE CONTACTO		
Fecha		
Hora		
Nombre y apellidos jugador, entrenador o asistente		
Teléfono de contacto		
DATOS ESPECÍFICOS FORMULARIO COVID		
	SÍ	NO
¿Ha tenido un resultado PCR positivo en los últimos 14 días?		
¿Ha tenido contacto o convivido con un diagnosticado con PCR positiva en los últimos 5 días?		
¿Has tenido alguno de los siguientes síntomas?:		
Fiebre superior a 36,9°.		
Tos seca o productiva.		
Dificultad para respirar (disnea).		
Dolor de cabeza		
Dolores musculares o malestar general		
Ausencia o disminución del gusto (ageusia o disgeusia)		
Ausencia o disminución del olfato (anosmia o disosmia).		

* Tal y como se ha especificado en el punto 4 del protocolo, se permite a los responsables hacer esta pequeña encuesta de forma grupal, manteniendo la estructura de los grupos "burbuja".

CUALQUIER RESPUESTA POSITIVA IMPLICA QUE EL JUGADOR NO PODRÁ ENTRENAR Y QUE DEBERÁ PONERSE EN CONTACTO INMEDIATO CON SU CENTRO DE SALUD PARA VALORACIÓN POR UN MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA, PREVIO AISLAMIENTO Y CONTROL DE LOS SÍNTOMAS. ANTE CUALQUIER DUDA, LA RESPUESTA ES QUE EL JUGADOR "NO" PUEDE ENTRENAR.

ANEXO III. DECLARACIÓN RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Como DEPORTISTA, D./D^a,,
con N.I.F.,
Y si el federado es menor de edad, en condición de tutor legal del
participante: D./D^a,
con N.I.F.,

DECLARA que:

1. El/La DEPORTISTA arriba indicado/a NO PADECE en el momento actual enfermedad infectocontagiosa que precise atención especial.

En caso de padecer alguna patología es obligatorio aportar informe médico que haga constar que está en seguimiento y/o tratamiento de la misma y es compatible con asistir a la actividad. Si durante el periodo de actividad deportiva aparece alguna patología, igualmente será obligatorio adjuntar informe médico.

2. Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el/la DEPORTISTA ASEGURA que su salud durante los 14 días previos a la entrada a las actividades deportivas ha sido la adecuada y no ha presentado ni tos, ni fiebre, ni cansancio o falta de aire; además de no haber estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19,

o con dicha sintomatología compatible con la COVID-19. Igualmente se confirma que, si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, se produjeran en el/la DEPORTISTA, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, el/la DEPORTISTA no acudirá a la actividad y este hecho sería comunicado a los responsables de la organización. La misma situación de no asistencia se producirá en caso de que, durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, el/la DEPORTISTA hubiera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos.

Por otra parte, el/la DEPORTISTA confirma su compromiso de controlar diariamente su temperatura antes de acudir a la actividad deportiva y comunicarlo al organizador, y de que en el caso de que esta fuera igual o superior a 37,5°C, el/la DEPORTISTA no acudirá al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicará a los responsables organizadores.

3. El/La DEPORTISTA CONOCE los riesgos derivados de la pandemia de COVID-19, y asume toda la responsabilidad ante la posibilidad de contagio, aunque se tomen medidas de seguridad y distanciamiento establecidas en la normativa vigente. Conoce también el hecho de que, según la situación en que esté incluida la Comunidad de Madrid en el periodo de realización de la actividad deportiva, podría ser obligatorio el uso de mascarillas y/u otros equipos de protección individual, contra el contagio del coronavirus, por lo que será el/la DEPORTISTA (o sus padres/madres o tutores caso de ser menor de edad) el/la que deberá disponer de estos productos en cantidad suficiente durante el periodo de permanencia dentro de la instalación deportiva.

También el/la DEPORTISTA afirma ser consciente y aceptar la posibilidad de amulación o cese de la actividad deportiva, en caso de producirse, por incidencias relacionadas con el contagio del virus. También entiende y acepta que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.

4. Igualmente, el/la DEPORTISTA es CONSCIENTE de que, aunque los responsables y encargados de las instalaciones deportivas den las instrucciones oportunas y establezcan las medidas y controles posibles, el mantenimiento de la distancia de seguridad depende del comportamiento individual de los deportistas, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En Madrid, a de de 2020

Firmado

El Deportista o tutor legal del Deportista

ANEXO IV. DISTRIBUCIÓN PERTENENCIAS EN LAS GRADAS DE PUERTA DE HIERRO (ALTERNATIVA CUANDO LA FMR PERMITA SU UTILIZACIÓN)

Distribución gradas para depositar pertenencias (ejemplo grupo 1 ala derecha y parte central derecha)

- Siempre una fila libre entre medias.
- Pertenencias dejando dos asientos libres entre cada asiento a ocupar.
- Solo acceder al comienzo y al final del entrenamiento.
- Uso de mascarilla en esta zona.
- Para primer grupo: ala derecha y primeras 5 columnas de asientos de la derecha.
- Para segundo grupo: ala izquierda y primeras 5 columnas de asientos de la izquierda.

