



**Protocolo de actuación para
la vuelta de Entrenamientos
y Competiciones Oficiales de
ámbito Territorial.
(Temporada 2020-2021)**



ÍNDICE

1. ÁMBITO DE APLICACIÓN
2. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES
3. SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL
4. MEDIDAS GENERALES
5. INSTALACIONES
 1. LLEGADA A LA INSTALACIÓN
 2. ACCESO PÚBLICO
 3. SEÑALÉTICA
6. DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS
7. CUIDADOS DE LOS DEPORTISTAS
8. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN
 1. COMPETICIÓN
 2. VOLUNTARIOS
 3. PRENSA
9. SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN



INTRODUCCIÓN



La pandemia por COVID-19 que estamos padeciendo, ha obligado a tomar decisiones inauditas en el mundo del deporte en general, y en el balonmano en particular, nunca vistas con anterioridad.

Las perspectivas de evolución favorable de la situación sanitaria que puso fin al estado de alarma, nos permitieron albergar un cierto optimismo de cara a la reanudación de las actividades deportivas en un escenario de “NUEVA NORMALIDAD”, recuperando la movilidad dentro del territorio nacional, con las implicaciones que ello conlleva para el mundo del deporte cuyo retorno a la competición dependerá de la

efectividad de las medidas de control de la pandemia que permitan alcanzar unos niveles adecuados de seguridad frente a los contagios.

Pero las incertidumbres provocadas por la aparición de nuevos casos de contagios y brotes y la necesaria adopción de nuevas restricciones y confinamientos locales nos acompañan de manera palpable y sostenida.

De hecho las normas jurídicas emanadas del Gobierno Central y de los Gobiernos de las diferentes CCAA, van modificándose para adaptarse a la situación sanitaria pero, en general, implican la imposición de una serie de restricciones y limitaciones en beneficio del bien común colectivo, dado que el problema de salud pública existente dista de estar solucionado.

Por ello todo nuestro esfuerzo debe ir encaminado a conjugar, de la manera más efectiva posible, el restablecimiento de la actividad deportiva con el cumplimiento, bajo el criterio de prudencia, de las limitaciones impuestas, para no recaer en situaciones dramáticas ya vividas.

Las medidas contenidas en el presente documento se acompasarán en cada momento a la situación existente, la regulación normativa aplicable de los distintos ámbitos estatal, autonómico y local, y las indicaciones del Consejo Superior de Deportes.

Todos deseamos fervientemente la reanudación de la actividad deportiva balonmanística, y para hacerlo posible, todos debemos esforzarnos en un ejercicio de responsabilidad individual y colectiva.



1.- ÁMBITO DE APLICACIÓN

El Protocolo será de aplicación:

A los entrenamientos y competiciones oficiales de balonmano de ámbito territorial y carácter no profesional aprobadas por la Federación Territorial en sus distintas categorías.

2.- FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES.

Para velar por el cumplimiento del Protocolo y garantizar que se aplique correctamente, que se cumplan todos los requisitos sanitarios y se revise adecuadamente sus principios operativos cada club/equipo debe tomar las siguientes medidas:

a- Cada club, cuando sea organizador de la competición o en aquellas actividades necesarias previas a la competición, debe nombrar a un Delegado de Cumplimiento del Protocolo (en adelante DCP) que se responsabilizará, de asegurar que se cumplan todos los requisitos de las condiciones preventivas de este Protocolo. El DCP debe ser alguien con el suficiente prestigio y autoridad dentro del club para garantizar que todos los integrantes cumplan con las obligaciones establecidas en todas las competiciones.

b- En todas las instalaciones o espacios deportivos donde se desarrolle una competición el organizador deberá designar un Responsable de Higiene (en adelante RH) que posea conocimientos específicos y prácticos sobre la instalación o espacio deportivo y su funcionamiento, cuya única responsabilidad será revisar los principios operativos del Protocolo con las autoridades locales pertinentes, y asegurarse de que se apliquen correctamente en la instalación o espacio deportivo todos los principios, recomendaciones y medidas de higiene aquí establecidas. El RH debe conocer bien la situación epidemiológica local y las medidas locales vigentes. El RH es además el responsable de implementar el Protocolo para la entrada a la instalación o espacio deportivo y su área de control, que garantice el estado de salud de todas las personas que entren a la instalación o espacio deportivo y que se complete un formulario de síntomas covid-19.

Será necesario elaborar un control de incidencias sanitarias a todos los niveles y reportarlo a las autoridades competentes.



3.- SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL

El fin del estado de alarma sanitaria el pasado 21 de Junio, puso fin a las limitaciones generales impuestas a la de reunión y movilidad que nos han acompañado en los últimos meses.

La evolución asimétrica en diferentes territorios ha venido provocando una desescalada temporal desigual en según qué CC.AA., y por ello, la posibilidad de realizar actividad física y preparar la vuelta a la práctica de la competición deportiva no ha sido sincrónica en todo el territorio nacional, como tampoco lo ha sido en los países de nuestro entorno.

Desde entonces, hemos vivido una secuencia de acontecimientos sanitarios en forma de brotes de distinta magnitud y consideración que están suponiendo en algunos casos, el confinamiento en domicilios de determinados bloques de viviendas, barrios, localidades o incluso demarcaciones territoriales más extensas.

Hay varias razones que podrían justificar la situación en la que nos encontramos a la hora de redactar este documento, pero no es éste el momento ni el lugar para ello, pero sí para constatar la imperiosa necesidad de mantener un cumplimiento estricto de las medidas sanitarias adoptadas vigentes.

Por otra parte, la comunicación precoz ante el inicio de cualquier síntoma sospechoso de la infección por COVID-19, el aislamiento inmediato, y el rastreo eficaz de todos los contactos para su seguimiento y control, son actuaciones absolutamente necesarias si queremos tener éxito en esta lucha contra el virus.

Si bien hay evidencias muy esperanzadoras de contar con una vacuna eficaz en un corto periodo de tiempo, la realidad es que a día de hoy, todavía no disponemos de ella.

La situación sanitaria vivida durante el confinamiento, con servicios de Urgencias colapsados, hospitales saturados, y grandes dificultades para la prestación de una correcta asistencia sanitaria no deben volver a producirse, siendo tarea de todos y cada uno de nosotros colaborar activamente para impedirlo.

El tratamiento más eficaz, sin duda alguna, es aquel que no tiene necesidad de aplicarse, es decir la PREVENCIÓN. Si somos capaces de llevarla a cabo con éxito, "ganaremos el partido".

A continuación exponemos una serie de Recomendaciones adicionales a las existentes para toda la población, resumidas y sintetizadas en:





DI – MA – MA

- Distanciamientos social (1,5 mts.)
- Uso regular de las **MA**scarillas.
- Lavado frecuente de **MA**nos con agua y jabón o, en su defecto, con una solución hidroalcohólica desinfectante.



El Real Decreto-Ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 establece el camino hacia a la “Nueva normalidad”, siendo de aplicación, como norma general, los artículos 6 y 7 en cuanto a las “normas de prevención e higiene” imperativas para todas las actividades sociales y, de manera específica, lo dispuesto en su artículo 16. La Consejería de Sanidad de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, a través del Decreto 24/2020, de 19 de junio y 49/2020 del 21 de agosto, ha establecido unas medidas de prevención necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 en cuanto a las medidas a adoptar y los responsables de implementarlas en las instalaciones para las actividades y competiciones deportivas.

No obstante lo anterior, y en la esfera deportiva, en relación a nuestro deporte, dejamos constancia de las siguientes:

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Control de temperatura: todos los jugadores antes de entrenar a diario.
- Cambio de calzado al entrar en el Pabellón.
- Cambio de ropa: la deportiva sólo y exclusivamente para entrenar.
- Siempre lavar toda la ropa utilizada en entrenamientos.
- Desinfección de la suela de zapatillas deportivas.
- Ropa de “calle” guardada:
- No mezclada.
- La toca solo el/la interesado/a.
- Repartir los/las jugadores/as en diferentes vestuarios. Si no es posible, alternar el uso, y siempre respetando distancias.
- Control y exigencia de la desinfección higiénica (agua+lejía) de superficies comunes (duchas, vestuarios, accesos,.).





- Dotación de hidrogel. Soluciones desinfectantes en la pista.
- No contacto. Trabajar en pequeños grupos. Guardar distancias.
- Desinfección de balones después. Si es posible, un balón para cada uno/a. Si fuera posible, siempre el mismo balón para el mismo jugador/a.
- Cada jugador/a deberá tener su propia e individual botella de agua. NO COMPARTIR.

En función de situación sanitaria y evolución de la Comunidad Autónoma, e incluso en cada localidad, en condiciones favorables de reducción de contagios y control de la pandemia, una progresión prudente sería:

- Entrenamiento individual.
- Entrenamiento pequeños grupos sin contacto.
- Entrenamiento con porteros (lanzamientos) sin contacto.
- Entrenamiento grupal, sin contacto.
- Entrenamiento pequeños grupos con contacto.
- Entrenamiento grupal normal.

* Los planes y evolución de la progresión estarán influidos por la evolución y disposiciones sanitarias que se adopten en cada una de las Comunidades Autónomas por parte de las respectivas autoridades sanitarias.

SÍNTESIS

CRITERIOS DE PRUDENCIA Y SENTIDO COMÚN. NO DAR MARCHA ATRÁS CUMPLIR SIEMPRE.

1. Si un deportista está con síntomas:
 - No debe ir a entrenar y evitar estar en contacto con los demás integrantes del equipo
 - Debe comunicarlo al Club, y éste a la FBMCLM..
 - Debe ponerse en contacto con su Médico de Atención Primaria.
2. Si un deportista ha tenido contacto estrecho con un caso confirmado:
 - Igual que el punto 1 anterior
 - Seguir las recomendaciones que le formulen.
3. Cumplir escrupulosamente las instrucciones y prescripciones médicas.
4. Extremar el cumplimiento de las recomendaciones generales sanitarias y de distanciamiento social.





5. Mantener vigilancia activa y apelar a la responsabilidad individual fuera de la actividad deportiva: domicilio, actos sociales,...

Por otra parte, se recomienda tener en consideración y valorar la posibilidad de adoptar, en función de las situaciones individuales e incluso de cada club, una serie de medidas complementarias que se concretan en:

- Práctica de test serológicos/PCR, con carácter previo al inicio de la temporada.
- Circulación restringida en un solo sentido en las instalaciones deportivas: Entradas y salidas diferentes, tanto del pabellón como del terreno de juego, ruta directa al vestuario, etc.
- Ordenación de la movilidad de cada equipo de forma que no se entre en contacto con otros equipos, los árbitros o espectadores.

4.- MEDIDAS GENERALES

LOS CLUBES PARTICIPANTES SE COMPROMETEN A:

1.- Cumplir con las normas generales existentes para toda la población, resumidas y sintetizadas en:

- Mantener el distanciamiento social (1.5 metros)
- Uso obligatorio de mascarilla.
- Lavado frecuente de manos con agua y jabón, o en su defecto, con una solución hidroalcohólica desinfectante.
- Control de la higienización de superficies y elementos de mobiliario utilizados en la práctica deportiva.



2.- Cumplir con las normas específicas existentes para la práctica deportiva en general, resumidas y sintetizadas en:

- Cambio de calzado a la entrada de la instalación deportiva.
- Cambio de ropa: la deportiva sólo y exclusivamente para entrenar.
- Lavar siempre toda la ropa utilizada en entrenamientos y partidos.
- Desinfección de suela de las zapatillas deportivas.
- Ropa de calle no mezclarla.
- Cualquier tipo de ropa sólo la toca el interesado.
- Cada uno deberá tener su propia botella de agua, no compartiéndola.

3.- Se deberá cumplir siempre:



3.1. Si aparecen síntomas:

- No se deberá ir a entrenar o a disputar el encuentro, evitando el contacto físico con los demás integrantes del equipo.
- Se deberá comunicar **INMEDIATAMENTE** al club, y el club deberá ponerlo en conocimiento inmediato a la FBMCLM.
- Se deberá ponerse en contacto con su médico de atención primaria.

3.2. Si se ha tenido un contacto estrecho con un caso confirmado:

- Igual que el punto 1 anterior.
- Seguir las recomendaciones que le formulen.

3.3. Cumplir escrupulosamente las medidas de seguridad y recomendaciones establecidas en los protocolos y seguir las instrucciones de los responsables de sanidad de cada Club e instalación.

3.4. Mantener vigilancia activa en relación con el entorno, apelando a la responsabilidad individual fuera de la actividad deportiva.

5.- INSTALACIONES

Si bien las instalaciones son propiedad de diferentes entidades o instituciones locales y/o autonómicas, y de ellas dependen los protocolos generales a seguir, seguidamente se recogen una serie de recomendaciones.

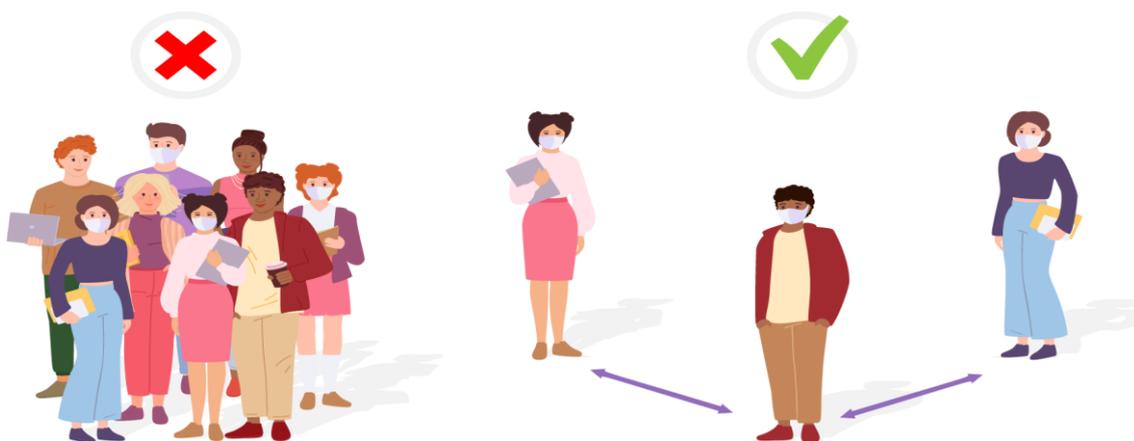
5.1.- LLEGADA A LA INSTALACIÓN

- Se deberá respetar en todo momento las distancias de seguridad establecidas para el acceso de los participantes (equipos, árbitros, anotadores-cronometradores, etc...), para acceder a la instalación.
- Necesidades a la llegada a la instalación:
- Gel hidroalcohólico
- Alfombras de desinfección para el calzado



5.2.- ACCESO PÚBLICO

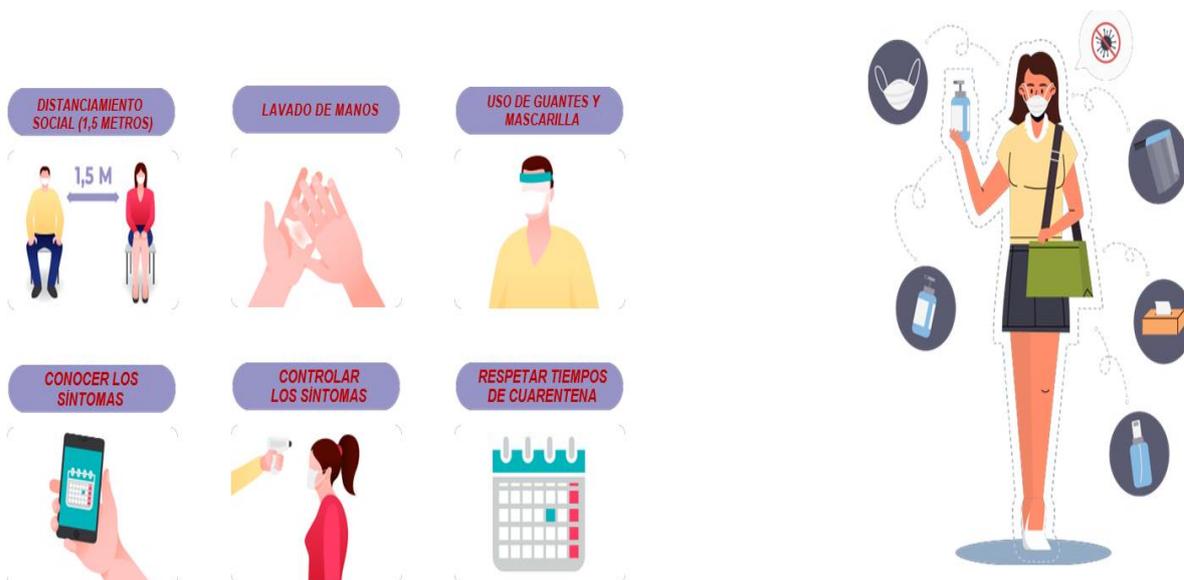
- Control del flujo de entrada, debiéndose mantener en todo momento las medidas establecidas para estos eventos por las autoridades locales.
- MEDIDAS A LA ENTRADA: gel hidroalcohólico, mascarillas obligatorias dentro de la instalación, alfombras desinfectantes,...
- Se deberá respetar en todo momento las distancias de seguridad a la entrada de la instalación
- GRADAS: Se deberá respetar las distancias dispuestas por la regulación local para espectáculos. En el caso de que no exista, se deberá dejar una localidad vacía entre dos ocupadas, debiéndose marcar las localidades que no pueden ser ocupadas.
- El público asistente deberá tener mascarillas debidamente colocadas en toda la instalación
- Se deberá respetar en todo momento la señalética establecida en el recinto respetándose circulaciones y demás recomendaciones establecidas.
- ENTRADAS: para un mayor control y, en su caso, seguimiento de los contactos, se recomienda cumplimentar una ficha con los datos personales de cada asistente al evento. Si por las circunstancias del encuentro y/o categoría se dispusiera de Palco de Autoridades, se recomienda:
 - Reducir al máximo la representación de las instituciones.
 - Respetar en todo momento las distancias de seguridad y el uso de mascarillas.
 - De contar con zona VIP:
 - Reducir al máximo la representación de las instituciones.
 - Respetar en todo momento las distancias de seguridad y el uso de mascarillas.
 - Se contratará con una empresa especializada en el servicio de catering.



5.3.- SEÑALÉTICA

ESPECÍFICA:

- Carteles informativos con las medidas higiénicas generales en todo el recinto.
- Distancia entre personas: banquillos, mesa anotadores- cronometradores, asientos en gradas,...
- Flujos de circulación en los pasillos internos para participantes.
- Flujos de circulación del público en gradas, accesos y escaleras.
- Accesos exteriores público, participantes, vip, prensa, organización y voluntarios.



6.- DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS

- No deberían coincidir simultáneamente dos equipos, debiéndose tener en consideración el tiempo necesario para la de limpieza de cada instalación a la hora de programar entrenamientos de diferentes equipos.
- Vestuarios: a la entrada de un equipo, es necesario asegurarse de que el vestuario haya sido, previamente, higienizado y desinfectado. Si no fuera así, se debe renunciar a utilizar la instalación y reclamar ante los responsables del pabellón.



7.- CUIDADO DE LOS DEPORTISTAS – CONTROL DE SALUD



Si en todo momento el cuidado de la salud de los deportistas ha sido el eje central sobre el que desarrollar el éxito de nuestro deporte, en los momentos actuales, se convierte en el núcleo central imprescindible para poder asentar la vuelta a los entrenamientos y la competición.

Es muy recomendable tener en cuenta las directrices que el Consejo Superior de Deportes plasmó en la Resolución de 04 de Mayo de 2020, publicada en el BOE de 06 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes por la que se aprueba el Protocolo básico de actuación

para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federada y profesionales. Si bien decae por el RD vigente de medidas urgentes, sigue siendo la referencia básica a considerar.

Todos los deportistas deben pasar un reconocimiento médico completo, y un seguimiento continuado.

Este reconocimiento debe ser completo, y además orientado al despistaje de posible incidencia de la infección por COVID-19.

De su resultados se desprenderá la conveniencia de la realización de determinadas pruebas complementarias en relación a la infección por COVID-19, bien la práctica de la PCR si se sospecha posible afectación, bien la realización de estudios serológicos cuantitativos o rápidos para conocer el estado inmunitario del deportista en relación al SARS- CoV.

El seguimiento del deportista implicará, en función de los datos sanitarios, la prescripción de la repetición de pruebas que se pudieran determinar.

De igual manera, el alcance del control médico, y seguimiento de la salud, afectará a todos y cada uno de los estamentos del club en relación directa y continuada con los deportistas, y en particular a todo el staff técnico, delegados, personal sanitario, personal colaborador, así como a personas que puedan mantener un contacto estrecho con los deportistas como conductores, personal de seguridad y limpieza de las instalaciones, etc..

Un apartado esencial a cuidar con el cumplimiento escrupulosos de las medidas preventivas es el tratamiento de las lesiones y cuidados de los jugadores /as. Por ello la higiene, desinfección y mantenimiento de las salas de fisioterapia, y centros médicos serán objeto de una atención máxima.

8.- DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

8.1.- COMPETICIÓN

- Se programarán los encuentros considerando el espacio de tiempo suficiente para limpieza de pista, banquillos y mesa de anotadores-cronometradores. Se deberá coordinar con los horarios que pudiera proponer televisión, en su caso.
- Mesa de cronometraje: las personas que compongan la mesa (delegado federativo si lo hubiera, anotador-cronometrador,...) deberán llevar mascarilla en todo momento, y se deberá disponer de gel hidroalcohólico para lavado de manos tras tocar cualquier elemento; un balón, tarjeta de time-out de equipo, recogida de material de mesa para el encuentro... Se deberán evitar los saludos con árbitros, oficiales, jugadores/as, etc..
- El equipo informático a facilitar al equipo arbitral por parte del club local para llevar las actas digitales, se deberá entregar limpio.
- Banquillos: se recomienda que el staff técnico, salvo el entrenador, lleven mascarilla.
- **BALONES DE JUEGO:**
- Se dispondrá para cada encuentro de 2 balones limpios.
- Los balones se recogerán tras su uso y se limpiarán para su reacondicionamiento.
- Se recomienda utilizar un balón limpio al inicio de cada periodo del encuentro.
- Excepcionalmente, cada equipo deberá llevar sus balones para calentamiento, así como el material que necesite, con la salvedad de los equipos no peninsulares a los que se les deberá poner a su disposición los 8 balones limpios establecidos en la normativa por parte del equipo local, y al revés cuando un equipo peninsular jugase fuera de la península. No obstante, el equipo visitante deberá coordinar este aspecto con el equipo local.
- Protocolos de presentación de equipos: se recomienda evitar cualquier tipo de saludo con otros participantes (equipo contrario, equipo arbitral, etc.).
- A la finalización del primer periodo de juego, se deberán limpiar los banquillos.
- AGUA: los participantes no se podrán compartir botellas. Cada participante se deberá hacer responsable de su botella o recipiente, debiendo depositarlo en los recipientes a la finalización de su uso.





- Se establecerán circulaciones para la entrada y salida a pista de los equipos.
- Los equipos deberán abandonar la instalación a la finalización de su encuentro, debiendo dirigirse directamente a su vestuario, y del vestuario a la salida de la instalación.
- Los descansos pudieran llegar a ser de 15 minutos para higienizar banquillos, pista,...



• **MATERIAL DE MESA:**

- Se recomienda que los anotadores-cronometradores lleven sus propios soportes de exclusión, tarjetas de time-out, así como el resto de material necesario para el desarrollo de sus funciones.
- Cada equipo deberá llevar sus distintivos establecidos para la identificación de los miembros del staff.
- Se deberán respetar los espacios y distancias de seguridad para Policía, Cruz Roja, Protección Civil,...
- Los vestuarios deberán estar limpios a la entrada de un equipo.
- Limpieza al salir un equipo de la instalación: limpieza de manos con solución hidroalcohólica, alfombras de desinfección para el calzado...

8.2.- VOLUNTARIOS

- Medidas a la entrada: gel hidroalcohólico, mascarillas obligatorias dentro del recinto, alfombras desinfectantes para el calzado...
- VOLUNTARIOS DE VESTUARIOS: deberán llevar directamente al equipo a su vestuario previamente asignado y se encargarán de que los participantes estén lo menos posible en los pasillos de vestuarios.
- VOLUNTARIOS DE PISTA, deberán lavarse las manos con gel hidroalcohólico tras la correspondiente intervención.

8.3.- PRENSA

- Ubicación fija para cada medio.
- Prohibido acceso a ninguna área de la instalación salvo la reservada para ellos (Tribuna de prensa, sala de trabajo, sala de rueda de prensa)
- Acceso independiente a la instalación.
- Medidas a la entrada: termómetro, gel hidroalcohólico, mascarillas obligatorias dentro del recinto, alfombras desinfectantes...
- Número de acreditados. Distribución espacial con distancia mínima.



- Espacio específico y con medidas de seguridad para fotógrafos en pista, no debiendo permitirse circulaciones hasta los descansos
- Zona Mixta no será abierta y se gestionará desde prensa de los propios clubes. 2/3 jugadore/as y entrenador por equipo, siempre con distancia de seguridad.

PRODUCCIÓN TV:

- TV-compound con corte de acceso y seguridad
- Ubicación fija en la instalación
- Medidas a la entrada: termómetro, gel hidroalcohólico, mascarillas obligatorias dentro del recinto, alfombras desinfectantes...
- Limitación en la movilidad de las cámaras (evitar acceso a pista en todo momento, incluidos los tiempos muertos -recomendamos microfonar a los entrenadores-).
- Fijar contenedor para desperdicios de material de montaje
- En zona mixta marcar espacio de cámara con medida de seguridad de al menos 3m. Gestionar con productora la grabación de entrevistas en zona mixtas para servir a medios, al no ser una zona de trabajo abierta

Como norma general, SIEMPRE se dispondrá de cajas de guantes y mascarillas para aquellas cosas que sean susceptibles de ser manipuladas y foco de contagio (materiales, botellas, etc.) y mascarillas para olvidos que pueda producirse, deterioro durante el evento, etc.

9.- SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN

- Los equipos participantes deben comprometerse a no iniciar el desplazamiento, si alguno de los jugadores, técnicos u otros miembros de la expedición presentan síntomas compatibles con la infección por COVID-19.
- De la misma manera, si han estado en contacto estrecho con alguna persona declarada positiva por test, o con sintomatología pendiente de confirmación.
- Igualmente si no han concluido el aislamiento recomendado por sus servicios médicos, o por los servicios asistenciales de la sanidad pública, sea cual sea la causa que lo haya motivado.
- Los equipos participantes deben comprometerse a efectuar el aislamiento correcto ante cualquier inicio de síntomas sea donde sea el inicio de la producción.





- De la misma manera, se comprometen a ponerlo en conocimiento de las Autoridades Sanitarias, de la R.F.E.BM., Federación Territorial, ante cualquier incidencia en el estado de salud de cualquiera de los miembros de la expedición.
- Es extensible a cualquiera de los contactos que hayan podido, o puedan estar en contacto con los componentes de la delegación, si tuviera lugar un inicio de síntomas compatibles con la infección.
- Es muy recomendable que todos y cada uno de los componentes de cada uno de los equipos participantes, incluidos conductores de los autobuses, familiares, directivos etc., si viajaran con la expedición, acudan habiéndose realizado un test previo al inicio del desplazamiento.

RESUMEN FINAL

A NIVEL FAMILIAR Y SOCIAL:

- Cumplir distanciamiento social.
- Evitar las muestras de afecto y cariño que impliquen contacto físico con terceros ajenos al ámbito familiar o susceptible de pertenecer a un grupo de riesgo.
- Evitar aglomeraciones.
- Uso de la mascarilla individual obligatoria en todo momento.
- Mantener una exquisita higiene de manos con lavados frecuentes con agua y jabón de manera correcta.
- Uso de soluciones hidroalcohólicas si el lavado no es posible.
- Evitar tocarse con las manos ojos, nariz y boca.
- Si sufriera de estornudos, o tos, apartarse de cualquier persona, y taparse con el brazo aun llevando la mascarilla.
- Sustituir la mascarilla si está humedecida.
- Extremar la prudencia en lugares públicos concurridos, guardando la distancia de 1,5- 2 metros
- Evitar, en tanto en cuanto no mejore la situación sanitaria, locales públicos donde el cumplimiento de las medidas preventivas pueda resultar más difícil de cumplir.
- Mantener una comunicación fluida con convivientes y contactos estrechos por si surgiera algún contagio no deseado.



A NIVEL DE ENTRENAMIENTOS:

Todo lo anterior de la esfera individual y además:

- Mantener un flujo unidireccional que evite el cruce con otras personas
- Guardar la distancia mínima en el vestuario.
- Cambiar, y si no fuera posible, limpiar el calzado de calle con el que se accede
- Mantener la higiene de manos al ir a cambiarse.
- Colocar la ropa de calle en una bolsa y tocarla exclusivamente por el interesado
- Usar en cada sesión de entrenamiento ropa limpia, recogiendo y lavando toda la usada.
- Colaborar en la limpieza y desinfección de todo el material utilizado, no solo los balones sino también el material auxiliar y el material de gimnasio si lo hubiera.
- En situaciones de ejercicio físico la distancia aconsejada a mantener cuando hay hiperventilación (respirar mayor número de veces y con más intensidad) es de 5-6 metros con los compañeros.
- Después de finalizar el entrenamiento, se debe evitar coincidir con otros equipos, estableciendo un margen de tiempo suficiente para realizar las tareas de limpieza y desinfección.
- No compartir bebidas, ni botellas de agua.
- Establecer una secuenciación en la programación de las sesiones que iría des-de individual física, técnica, mini grupal física, técnica, táctica, a pequeños grupos física, técnica, táctica, hasta poder entrenar todo el grupo, sin contacto, y si la situación lo permite con él. Esto incluye los lanzamientos a portería sin portero, con portero.
- Ser muy cuidadoso con los tratamientos médicos y fisioterápicos a aplicar a los deportistas.
- Mantener un estricto control médico de cada deportista.





A NIVEL DE COMPETICIÓN:

Todo lo anterior de la esfera individual y colectiva preventiva, y además:

- Eludir saludos y muestras de afecto, por otras fórmulas sin contacto.
- Controlar el mantenimiento de la higiene y desinfección de las instalaciones de manera escrupulosa.
- Evitar coincidir físicamente con el otro equipo en la llegada y salida de las instalaciones.
- Habilitar varios vestuarios para mantener las distancias de seguridad, y si no fuera posible, establecer turnos. Esto es extensible a la pareja de árbitros.
- No compartir las botellas de agua, teniendo un uso individual exclusivo.
- Ser extremadamente escrupulosos con todas las atenciones sanitarias médicas y fisioterápicas pre, durante y post partido.
- Tener todas las garantías sanitarias de todos los participantes incluyendo oficiales, árbitros y demás personas que participan en el desarrollo de un encuentro.
- Esto incluye la práctica de algún tipo de prueba con carácter previo al inicio de la competición, y durante el desarrollo de la misma en los términos y condiciones que aseguren un correcto estado de salud de los intervinientes.

El presente protocolo no tiene la intención de convertirse en un texto definitivo ni inamovible, sino que está sujeto a las adaptaciones y cambios que se hagan necesarios en función de la evolución de las circunstancias sociales y, sobre todo, sanitarias; especialmente, este documento se irá actualizando a medida que las Autoridades Sanitarias modifiquen en uno u otro sentido las normas de obligado cumplimiento.



¡LAVA TUS MANOS CORRECTAMENTE!





Certificado del responsable del equipo.

D/D^a. _____ mayor de edad y con DNI _____
con el número de teléfono _____ y domicilio en _____
Calle _____ número _____

En calidad de Delegado de Cumplimiento del Protocolo (DCP) del equipo:

CERTIFICO

- 1- Que ningún participante presenta sintomatología compatible con el Coronavirus SARS- CoV-2 (fiebre superior o igual a 37,5 grados, tos, malestar general, sensación de falta de aire, pérdida del gusto, dolor de cabeza, fatiga, dolor de cuello, dolor muscular, vómitos, diarrea) o cualquier otro síntoma típico de las infecciones.
- 2- Que ningún participante ha dado positivo ni ha tenido contacto estrecho con alguna persona o personas con sintomatología posible o confirmada de COVID-19 en los 14 días inmediatamente anteriores a la fecha de firma de este documento.
- 3- Que se ha garantizado documental y puesto a disposición de todos los participantes del encuentro los protocolos de seguridad y medidas informativas y de prevención de higiene y de seguridad de la COVID-19 y que se le ha informado de la exclusión de la competición y de la instalación o zona acotada del espacio deportivo para cualquiera de los participantes que incumpla dichas normas.
- 4- Que es consciente y acepta que el incumplimiento de las normas del COVID-19 especialmente la no declaración de casos positivos confirmados o personas con síntomas implica una infracción muy grave del código disciplinario que puede llevar como consecuencia una sanción de exclusión de la competición y, en su caso, pérdida de la categoría deportiva.
- 5- Que el organizador del encuentro ha registrado a todos los participantes en el mismo a los efectos de poder tener una trazabilidad en caso de que se diera un positivo o síntomas de positivo entre alguno de los participantes que haya tenido contacto estrecho con los demás con ocasión del encuentro.

Al mismo tiempo declara estar informado de las medidas específicas de protección e higiene establecidas en el Protocolo de la Federación de Balonmano de Castilla La Mancha cuyas normas son de obligado cumplimiento para los participantes en las competiciones deportivas oficiales de para todos los clubes afiliados a la Federación que participan en las mismas.

El cumplimiento de las normas antes citadas es una responsabilidad individual de cada uno de los participantes y del club o entidad que organiza el encuentro, sin que exista responsabilidad alguna por parte de la Federación Española de Balonmano de Castilla La Mancha de los contagios que con ocasión de la disputa de la competición se pudieran producir.

Y para que conste a los efectos oportunos, expido este certificado en el de

..... de.....

Firma



Declaración responsable.

D/D^a. _____ mayor de edad y con DNI _____
con el número de teléfono _____ domiciliado en _____
en nombre propio o como padre/madre/tutor/a legal del menor: _____
con licencia federada número _____ emitida por la Federación de Balonmano de CLM
Comparezco y manifiesto como mejor proceda

DECLARO RESPONSABLEMENTE

- 1- Que tengo pleno conocimiento y conciencia que la práctica del deporte del Balonmano tanto en los entrenamientos como en los encuentros implica un riesgo de contagio del COVID-19 del cual soy consciente y acepto, en el bien entendido que tendré derecho a poder presentar las reclamaciones oportunas contra aquellas personas que hubieren incumplido las reglas de protección y comunicación establecidas en los protocolos, especialmente cuando haya sido un deportista que hubiere participado en el encuentro.
- 2- Que no presento sintomatología compatible con el Coronavirus SARS- CoV-2 (fiebre superior o igual a 37,5 grados, tos, malestar general, sensación de falta de aire, pérdida del gusto, dolor de cabeza, fatiga, dolor de cuello, dolor muscular, vómitos, diarrea) o cualquier otro síntoma típico de las infecciones.
- 3- Que no he dado positivo ni ha tenido contacto estrecho con alguna persona o personas con sintomatología posible o confirmada de COVID-19 en los 14 días inmediatamente anteriores a la fecha de firma de este documento.
- 4- Que he leído los protocolos de seguridad y las medidas informativas y de prevención de higiene y de seguridad de la COVID-19 dispuestas por el organizador de la competición y del encuentro y las acepto cumplir de manera responsable, en su totalidad, con las pautas de conducta y comportamiento que allí se establecen, aceptando que el Responsable de Higiene del evento puede acordar motu proprio mi exclusión de la competición y de la instalación o zona acotada del espacio deportivo en caso de incumplirlas.
Que soy consciente y acepto que el incumplimiento de las normas del COVID-19 especialmente la no declaración de haber dado positivo o no haber declarado el hecho de haber tenido una relación próxima con personas con síntomas implica una infracción muy grave del código disciplinario que puede llevar como consecuencia una sanción de exclusión de la competición y la pérdida de la licencia deportiva por toda la temporada.
- 6- Que me comprometo a informar al club y a la Federación (antes de cualquier partido) de cualquier síntoma que tenga compatible con el COVID-19, el hecho de haber dado positivo o la existencia de cualquier presunto o confirmado caso de covid-19 en el entorno familiar o próximo y me comprometo a mantener puntualmente informado de la evolución de los mismos a los responsables del club.

Esta información será tratada de manera confidencial y con la exclusiva finalidad de poder adoptarse las medidas necesarias para evitar el contagio y la propagación del virus. Al cumplimentar el presente documento, el abajo firmante otorga el consentimiento expreso para que la Federación de Balonmano de Castilla La Mancha pueda hacer un tratamiento de estos datos desde el punto de vista estrictamente médico y de prevención.

Al mismo tiempo y con la firma de este documento se declara conocer las medidas específicas de protección e higiene establecidas en el Protocolo de la Federación de Balonmano de Castilla La Mancha cuyas normas son de obligado cumplimiento para los participantes en las competiciones deportivas oficiales de Balonmano y para todos los clubes afiliados a la Federación que participan en las mismas.

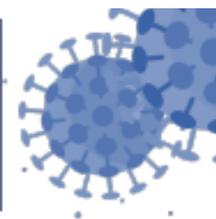
El cumplimiento de las normas antes citadas es una responsabilidad individual de cada uno de los participantes y del club o entidad que organiza el encuentro, sin que exista responsabilidad alguna por parte de la Federación de Balonmano de Castilla La Mancha de los contagios que con ocasión de la disputa de la competición se pudieran producir.

Y para que conste a los efectos oportunos,

Fecha y Firma



¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



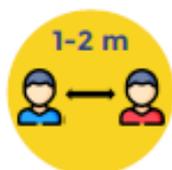
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación. Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad





Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE**
En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. 
- 2 MANTENTE COMUNICADO**
Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. 
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?**
Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**. 
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**
Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. 
- 5 AUTOCUIDADOS**
Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. 
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO**
Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. 
- 7 LAVADO DE MANOS**
Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**. 
- 8 SI EMPEORAS**
Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**. 
- 9 14 DÍAS**
Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. 
- 10 ALTA**
El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. 