

# GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UNA NUEVA NORMALIDAD EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES

Versión 27 mayo



## **GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UNA NUEVA NORMALIDAD EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES Versión 27-mayo**

El objeto de este documento es elaborar una guía de recomendaciones que sirva para la nueva normalidad en el ámbito de la actividad física y deportes. Esta guía pretende ser un documento de recomendaciones básicas para aquellas entidades, clubes, empresas, federaciones e instituciones que dada su estructura no tengan posibilidades de ejecutar un documento personalizado y puedan hacer uso de este documento. Inicialmente el alcance de este documento es desde el momento de la desescalada hasta finales de verano. Se pretende que sea un documento vivo que se vaya modificando y actualizando según se avance en la nueva normalización. Esta guía ha sido posible por la colaboración interinstitucional de todas las entidades que figuran a pie de página del documento.

Este documento engloba los siguientes apartados del ámbito de la actividad física y deportes:

- I. RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE.**
- II. RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA EN INSTALACIONES CERRADAS.**
- III. RECOMENDACIONES DEPORTE FEDERADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO.**
- IV. RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD EN LAS PISCINAS.**

2



## I. RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE

- Conoce tus limitaciones. Antes de comenzar o retomar la práctica físico-deportiva debes conocer tus limitaciones y estado de salud, y ser consciente de que quizás algunos tipos de esfuerzo no sean adecuados para ti.
- **Conoce si debes consultar a tu médico.** Si tienes alguna enfermedad conocida, síntomas o signos de enfermedad o quieres realizar actividad vigorosa, podrías tener que consultar primero con tu médico.
- **Personaliza tu programa de entrenamiento.** Las lesiones previas, la ganancia de peso durante el confinamiento, el periodo de inactividad, la pérdida de masa muscular en estas semanas o los ejercicios realizados en casa con una técnica deficiente son algunos de los factores de riesgo que predisponen a las lesiones si no se realiza un entrenamiento progresivo e individualizado. Una o un educador físico deportivo puede ayudarte a adaptar y personalizar tu programa de entrenamiento.
- **Calienta.** Realiza un adecuado calentamiento en el domicilio, aprovechando así al máximo la salida fuera de casa.
- **Cumple las recomendaciones.** La oportunidad de salir al aire libre ofrece la posibilidad de retomar el ejercicio de resistencia cardiovascular (carrera, ciclismo, patinaje, natación en aguas abiertas...), pero esto no significa que se deba descuidar el entrenamiento de fuerza. Recuerda que en personas adultas la OMS recomienda alcanzar los 150 minutos de actividad física moderada o 75 de actividad vigorosa, principalmente de orientación aeróbica pero también la necesidad de realizar al menos 2 días por semana ejercicios de fortalecimiento muscular. Sigue realizando entrenamiento de fuerza en casa, es un antídoto preventivo y te ayuda a mejorar el rendimiento en tu deporte favorito.
- **Ajusta la intensidad.** La intensidad a la que debes continuar o comenzar a realizar tu práctica físico-deportiva dependerá de si estabas realizando ejercicio físico regular o no. Sigue las recomendaciones de tu educadora o educador físico deportivo y de tu médico o médica.

3



- **Ajusta el volumen.** Aunque hayas estado realizando ejercicio durante estas semanas de confinamiento, los estímulos en otros espacios y las superficies serán distintos, por lo que debes ir progresando poco a poco para dar tiempo a tu cuerpo a que se vuelva a adaptar. Es importante especialmente durante las primeras semanas ser prudente en el volumen de trabajo para reducir el riesgo de lesiones.
- **Potencia tu sistema inmune.** Adaptando la frecuencia, intensidad y tiempo puedes llegar a mejorar tu sistema inmune, aspecto muy beneficioso en estos momentos. Ésta es otra de las razones por las que tu entrenamiento debería estar adaptado a tu condición física.
- **Ajusta el tipo de ejercicio.** Si previamente no has estado realizando ejercicio físico con regularidad, y especialmente después de este periodo de tiempo de confinamiento, tu condición física habrá disminuido considerablemente. Puedes comenzar caminando o montando en bicicleta a ritmo suave, aumentando progresivamente la velocidad y frecuencia/amplitud de la zancada hasta que logres estar en forma para iniciar la carrera a pie. El tipo de ejercicio debe adaptarse a tus características. Si tu objetivo es correr, consulta previamente a un/a profesional cualificado/a para que pueda ayudarte con la técnica y la preparación necesaria.
- **Sigue evitando el sedentarismo.** No solo es imprescindible hacer ejercicio, debemos seguir evitando largos periodos de sedentarismo y de tiempo de pantalla en casa.
- **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 2 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.
- **Circulación por la derecha.** En la medida de lo posible se recomienda circular por la derecha.



- **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 los espacios concurridos y las aglomeraciones.**
- **Si usas mascarilla.** Debes tener en cuenta que éste es otro de los factores que van a cambiar las condiciones de tu entrenamiento con respecto a la situación previa al confinamiento, ya que el uso de cualquier tipo de máscara protectora afecta al flujo de aire. Sigue las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada.
- **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.** Es importante estar suficientemente hidratado o hidratada durante la práctica deportiva. 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.
- **Ejercicio en casa.** Todo aquel ejercicio físico que puedas realizar en casa, evita realizarlo fuera.
- **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.



- **Recomendaciones para fomentar desplazamientos activos:**

- Si quieres ser una persona activa, tus desplazamientos cotidianos son una gran oportunidad para conseguirlo.
- Por seguridad frente a posibles contagios y por ser un recurso activo, empezemos por evitar los ascensores y utilizar las escaleras.
- Siempre que te sea posible, camina, patina o pedalea; llegarás más rápido, feliz, sin ruidos ni humos, ahorrando dinero, cuidando tu salud y la nuestra
- ¿Sabes que las personas con buena condición física son más resistentes a pandemias de este tipo y que los desplazamientos activos pueden ayudarte a estar en forma?
- Cuantas más personas nos desplazamos de manera activa, aquellas que realmente necesitan usar el transporte público podrán hacerlo con seguridad.
- Recuerda que hasta el más mínimo desplazamiento puede servirte para ir acumulando tiempo activo y obtener los beneficios de la actividad física.



## II. RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA EN INSTALACIONES CERRADAS.

### 1. RESPONSABLE DE LA INSTALACIÓN

- Acceso mediante **cita previa** para garantizar aforos adecuados en cada momento y fase siempre que así lo indiquen las ordenes y decretos de las autoridades competentes.
- Reducir el aforo de la instalación a lo que en cada momento indiquen las ordenes y decretos de las autoridades competentes.
- Establecer **circuitos de entrada y de salida**, delimitar espacios de espera.
- Garantizar el **distanciamiento social mínimo de 2 metros** entre personas mediante la separación o alternancia de máquinas/equipamiento; el marcado de suelo; la vigilancia por parte del personal o cualquier otro método efectivo.
- Desinfección de suelas.
- Limitar el aforo de las clases colectivas o grupales, garantizando un espacio mínimo de **2x2 metros por usuario** al margen del profesor o profesora (se recomienda el marcado en el suelo con cinta adhesiva o pintura).
- Poner **bandas adhesivas en el suelo de recepción** y puestos de atención al público, garantizando una distancia de 2 metros entre usuarios e usuarias.
- Recomendar el **pago con tarjeta** para evitar el contacto con monedas y billetes.
- En las primeras fases los vestuarios permanecerían cerrados. Posteriormente se reduciría el aforo de los **vestuarios** para facilitar un distanciamiento mínimo entre personas de 2 metros. Se señalizará el espacio

7

*Euskadi, bien común*

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO



que puede ocupar cada persona En el caso de las duchas, alternarlas asegurando distancias mínimas de 2 metros siempre que no estén individualizadas.

- Se recomienda, en la medida de lo posible, **no utilizar los secadores de pelo y manos.**
- Precintar las fuentes de agua y promover el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.
- Las saunas secas, baños de vapor y recintos termales en general se mantendrán cerrados.
- Las salas deberán estar permanentemente ventiladas, siempre que sea posible y el ambiente permanentemente renovado con aire exterior mediante climatización.
- Todas las actividades de interior que se puedan trasladar al exterior lo harán mientras existan restricciones a las actividades durante las fases de la desescalada.

En lo que respecta a las labores de limpieza, higiene y desinfección, el sector hace un especial hincapié en:

- Colocar cartelería en lugar visible en la instalación para informar y recordar a usuarios, usuarias, trabajadores y trabajadoras la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra el Covid-19.
- Reforzar e intensificar los **servicios de limpieza** de las instalaciones, especialmente vestuarios y aseos, garantizando una desinfección permanente durante el periodo de apertura al público.
- Se hará especial hincapié en la **frecuencia de limpieza y desinfección** de superficies de alto contacto (recepción, mostradores, material de entrenamiento, máquinas, otros) y elementos de uso recurrente.

8





- Asegurar un periodo sin actividad entre sesiones de clases colectivas para proceder a la limpieza y desinfección de las salas después de cada sesión impartida y así garantizar la seguridad de trabajadores, trabajadoras, usuarios y usuarias.
- Recomendación de lavado frecuente de **manos a las personas usuarias** y trabajadoras durante la estancia en las instalaciones.
- Asegurar la reposición permanente de **jabón en los dosificadores de los lavabos** y aseos para facilitar y garantizar el lavado de manos de las y los usuarios.
- Instalación de 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 las personas usuarias, antes y después de cada uso, complementario al servicio de limpieza del centro deportivo o gimnasio.
- Dichas estaciones de limpieza y desinfección dispondrán del siguiente material: **pulverizador desinfectante**, dispensadores de papel con papelera para depositar deshechos y dispensador de gel desinfectante de manos.
- Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.

## 2. CLIENTELA

- La obligación de cumplimiento de las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el Covid-19.
- La **prohibición del acceso** a las instalaciones de cualquier persona que tenga síntomas compatibles con el Covid-19 o haya estado en contacto con personas contagiadas.

9



- La obligatoriedad del uso de toalla en todos los espacios deportivos para protegerse tanto a uno o una misma como el equipamiento.
- Se recomienda el uso de calzado deportivo exclusivo para la actividad.
- Uso obligatorio de chanquetas.

### **3. TRABAJADORAS Y TRABAJADORES**

- En caso de tener fiebre o síntomas como tos y/o dificultad para respirar, el trabajador o trabajadora debe quedarse en casa, comunicarlo y llamar al teléfono de atención al COVID-19.
- Establecer medidas organizativas de las y los trabajadores.
- Facilitar los EPIs obligatorios y dar formación necesaria sobre su uso para su protección individual y la de las personas usuarias.
- Aumentar el personal de control.
- Instalación de mamparas protectoras en los puestos de trabajo y uso de pantallas de protección (recepción o atención al público) donde no se pueda garantizar una distancia mínima de seguridad de 2 metros.
- La empresa deberá actualizar la prevención de riesgos laborales de las empresas.
- Evitar, en la medida de lo posible, el uso compartido de equipos, herramientas, máquinas, vehículos, etc.
- Formación específica para todas y todos los profesionales, en detección de síntomas y prevención del Covid-19, así como seguir las medidas preventivas establecidas.
- Se comunicarán a la persona responsable del centro todos los aspectos que observen las y los trabajadores en su desempeño a fin de mejorar y/o corregir situaciones que se consideren de riesgo.

10



- Obligatoriedad de llevarse cada día su material dejando libres y limpias taquillas y zonas comunes. En las primeras fases se recomienda acudir con la ropa de trabajo.
- Se recomienda instalar lavadoras en el propio centro de trabajo para evitar contagios en los desplazamientos.
- Las y los profesionales de entrenamiento personal mantendrán la distancia de 2 metros con el usuario o usuaria, y las actividades de contacto (boxeo, artes marciales...) se programarán evitando los ejercicios que conlleven contacto.
- Establecimiento de un plan de coordinación que diariamente evaluará y hará seguimiento de las medidas higiénico sanitarias adoptadas para garantizar la seguridad de las personas trabajadoras y usuarias.
- Por último, se establecen igualmente una serie de pautas a poner en marcha de forma previa a la apertura de los centros, entre las que destacan la limpieza y desinfección profunda de las instalaciones previa a la reapertura mediante empresas o personal especializado en limpieza y productos homologados, así como exponer de manera visible al público un documento que acredite el trabajo realizado en este sentido, además de promover la formación del personal en los nuevos protocolos de reapertura (distanciamiento social, limpieza, vigilancia, ayuda, consultas,...) para garantizar su seguridad y la de usuarios y usuarias, etc.
- A la finalización de las sesiones se procederá durante 15' a una limpieza de la sala una vez que se encuentre vacía. Para ello habrá que tener en cuenta esta contingencia a la hora de programar los cursillos, reduciendo la duración de las sesiones.



### III. RECOMENDACIONES DEPORTE FEDERADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO.

#### 1. DEPORTES INDIVIDUALES

Para una esquematización de los deportes individuales en primer lugar clasificaríamos dos grupos: 1) los que se practiquen al aire libre (OUTDOOR) 2) los que se practiquen en instalaciones cerradas (INDOOR).

La clasificación se llevará a cabo en función de las siguientes variables:

- Grado de peligrosidad de contagio que tiene cada deporte en su forma habitual de práctica (escala: de menor a mayor).
- Entorno de práctica al aire libre o indoor.
- Las diferentes disciplinas de deporte adaptado estarán incluidas en la clasificación.



OUTDOOR			INDOOR		
AIRE LIBRE	AGUA AIRE LIBRE	CON INTERACCIÓN	DE CONTACTO	SIN INTERACCIÓN	DE AGUA
ATLETISMO	PIRAGUISMO	TENIS	BOXEO	HALTEROFILIA	NATACIÓN
AUTOMOVILISMO	SURF	TENIS DE MESA	KARATE	GIMNASIA	
GOLF	VELA	PADEL	LUCHA Y SAMBO	TIRO CON ARCO	
CAZA	ACTIV SUBACUÁTICAS	BADMINTÓN	TAEKWONDO	MONTAÑA: ESCALADA	
CICLISMO	PESCA Y CASTING	PELOTA	JUDO Y DD.AA.	DEPORTES DE INVIERNO: HIELO	
DEP. AÉREOS		SQUASH		TIRO OLIMPICO	
DEP. INVIERNO/HIELO	CONTACTO BAJO	BILLAR			
HÍPICA					
MONTAÑA					
MOTOCICLISMO	REMO				
PATINAJE					
PETANCA					
TIRO OLIMPICO					
TRIATLON Y DD.CC					
TIRO CON ARCO					
BOLOS					
<b>CONTACTO MODERADO/BAJO</b>	<b>CONTACTO ELEVADO</b>	<b>CONTACTO MODERADO</b>	<b>CONTACTO MUY ELEVADO</b>	<b>CONTACTO BAJO</b>	<b>CONTACTO BAJO</b>

*Euskadi, bien común*

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO



## Recomendaciones generales en caso de tener que utilizar instalaciones deportivas

Una vez realizada la clasificación de los deportes se propone establecer una serie de recomendaciones generales a tenerlas en cuenta en TODA instalación que se vaya a realizar la actividad o en los casos que, aunque no se realice la actividad tienen que hacer uso de una instalación para poder acceder al material para la práctica su deporte.

Estas son las recomendaciones generales:

- Existencia de una persona responsable designada para el cumplimiento de la normativa que se establece. Funciones de esta persona:
  - Colocar en lugar visible de la instalación documento gráfico informativo con las medidas higiénicas a tomar dentro de la instalación.
  - Control de la limpieza y desinfección diaria: antes, durante y después de la actividad.
  - Asegurar que las y los usuarios dispongan en todo momento de dispensadores de geles hidroalcohólicos, toallitas o pulverizadores desinfectantes.
  - Asegurar en los baños jabón para la limpieza de manos y eliminar los seca manos de aire. Asegurarse del vaciado de las papeleras y del aprovisionamiento de los rollos de papel.
  - Control del aforo de la instalación y de los cupos de personas practicantes en cada momento y en grupo.
  - Control de la distancia de seguridad.
  - Supervisión del cumplimiento de las obligaciones de las y los usuarios
  
- Obligaciones de las y los usuarios:
  - Disponer de material propio para el desarrollo de la práctica.
  - Cumplimiento de higiene de lavado de las manos.
  - Disponibilidad de mascarillas, guantes... individualmente.
  - Entrar con calzado diferenciado.
  - No se permiten pies descalzos en ningún tipo de superficie.



- Uso de toalla propia para la práctica de deporte.
- Uso de botellín propio.
- Limpieza a fondo antes de la utilización de la instalación, profundizando en los materiales e infraestructuras (colchonetas, tapices, tatamis...), que se van a utilizar en la práctica deportiva. Esta limpieza se debe de realizar también durante y después de la práctica deportiva, asegurándose de la limpieza entre utilizaciones.
- Obligatoriedad del mantenimiento de la distancia de seguridad entre participantes. Mínimo 2 metros.
- Extremar la limpieza en duchas y vestuarios. En la medida de lo posible ducharse en casa.
- En las primeras fases se deberá de realizar la práctica deportiva indoor con protección en los pies, en ningún caso sin calzado, se pueden utilizar calcetines antideslizantes para aquellos deportes que se practiquen sin calzado.

### **Propuestas por cada tipo de deporte**

Esquema general de la división de grupos

ESQUEMA GENERAL DE LA DIVISIÓN DE GRUPOS					
DEPORTES INDIVIDUALES PRACTICADOS AL AIRE LIBRE (OUTDOOR)		DEPORTES INDIVIDUALES PRACTICADOS EN EL INTERIOR (INDOOR)			
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
Individuales al aire libre	Individuales Agua	Interacción	Contacto	Sin interacción	Agua



## 1.1 DEPORTES INDIVIDUALES PRACTICADOS AL AIRE LIBRE o OUTDOOR.

### GRUPO 1. Deportes individuales al Aire Libre

Dentro de esta clasificación hay que diferenciar:

1. Deportes que pueden desarrollarse con su propio material y utilizando el entorno como “instalación”. Es decir, lo pueden practicar en la calle, carretera o medio natural. Estos serían los deportes:
  - a. Atletismo: Deportes de resistencia.
  - b. Ciclismo
  - c. Triatlón
  - d. Montaña
  - e. Patinaje (skate libre no en instalación)
  - f. Caza
  - g. Petanca.
  - h. Deportes aéreos

Estos deportes una vez que esté permitida la práctica deportiva podrían comenzar a entrenar. Cumpliendo con las normas generales y siguiendo los consejos de higiene personal establecidas.

Tenemos que señalar como prácticas diferenciadas del grupo anterior, aquellas que se realizan en una instalación al aire libre y de uso libre (rocódromos y “U” de skate):

Medidas adicionales a las indicadas anteriormente:

- Respetar los turnos individuales de práctica.
- En el caso del skate uso obligatorio de guantes y mantener todas las partes del cuerpo cubiertas (manga larga, pantalón largo) para evitar que fluidos como el sudor se queden en la instalación.

Por último, diferenciar en este grupo los deportes aéreos. La incorporación de estas prácticas no se haría en una primera fase.



2. Deportes que desarrollan su actividad en instalaciones deportivas municipales con control o vigilante y que comparten cierto material.
  - a. Atletismo: Saltos, lanzamientos y carreras en pista.
  - b. Rocódromo.
  - c. Velódromo.

Además de las pautas generales establecidas anteriormente a estas se les sumarían las siguientes recomendaciones:

- Entrenar en grupos reducidos. (Por categorías de edad, año de nacimiento...).
- Material común de la instalación:
  - Control de limpieza del material que se va a compartir, antes durante y al final de su uso. (Vallas, tacos de salida, Saltómetros, colchonetas, presas, redes, pelotas).
  - Para colocación y desplazamiento de grandes materiales uso obligatorio de guantes.

3. Deportes que desarrollan su actividad en instalaciones deportivas singulares y con gestión privada (sociales):
  - a. Golf.
  - b. Hípica.
  - c. Tiro olímpico.
  - d. Automovilismo
  - e. Motociclismo

Además de las pautas generales establecidas anteriormente a estas se les sumarían las siguientes recomendaciones:

- No utilizar el club social o áreas comunes hasta que las recomendaciones generales indiquen la apertura de servicios de ocio y hostelería.
- Si la práctica deportiva exige compartir cierto material controlar que esté desinfectado en todo momento: Antes, durante y después de su uso.
- En una primera fase están prohibidos los vehículos utilizados por más de una persona en el golf.

17



- En el caso del tiro olímpico se tendrán en cuenta las pautas tanto para el caso de las instalaciones abiertas como más cerradas.

## **GRUPO 2. Deportes individuales de agua aire libre (Piragüismo, remo, surf, Vela, Actividades subacuáticas, pesca y casting):**

La práctica individual de algunos de estos deportes no debería de acarrear mayores dificultades a la hora de comenzar a entrenar de forma individual en caso de tener a su disposición el material. Como puede ser: Piragüismo, surf, remo banco móvil (skiff), actividades subacuáticas, pesca y casting. Siempre y cuando las autoridades permitan la práctica en este medio.

El problema de estos deportes es el almacenamiento del material que tienen que utilizar para realizar su actividad. Normalmente este material lo guardan en clubes deportivos, aunque el carácter de la instalación sea público los ayuntamientos les ceden tanto su uso como la gestión de la misma. El control es más difícil ya que no hay una persona que se encargue de la vigilancia.

Por lo tanto, como se ha mencionado en el caso de las pautas generales, en primer lugar, el club tiene que designar a una persona responsable del protocolo de Coronavirus (COVID-19) y cumplir con las funciones y las recomendaciones generales desarrolladas al principio de este documento.

El remo banco fijo y banco móvil y el piragüismo con más de una o un deportista, sí que son modalidades con mayor contacto debido a la proximidad de las y los deportistas en las embarcaciones. Se deberían de:

- Practicar en fases más tardías que las prácticas individuales.
- Extremar las medidas de limpieza.
- Práctica deportiva en la embarcación con camiseta obligatoriamente y a poder ser de manga larga. Así como mallas largas preferiblemente.
- Prohibición de práctica deportiva en la embarcación sin calzado.



## 1.2 DEPORTES INDIVIDUALES PRACTICADOS EN INTERIOR o INDOOR.

### GRUPO 3. DEPORTES CON INTERACCIÓN (Tenis, tenis de mesa, squash, badminton y pelota)

La práctica de estos deportes normalmente se desarrolla en instalaciones tanto al aire libre como de interior. La interacción es través de un elemento móvil el cual siempre se toca por las y los practicantes. Importante la desinfección de las pelotas de juego.

Diferenciamos también la pelota que comparte espacio de juego. En la progresión comenzaríamos con el juego de 1:0 y posteriormente pasaríamos a la fase 1:1.

### GRUPO 4. DEPORTES DE CONTACTO. Judo y deportes asociados, Karate, taekwondo, Boxeo y Lucha y Sambo.

La mayoría de la actividad en estos deportes se desarrolla en gimnasios privados.

- Medidas de higiene extremas en cuanto a desinfección antes, durante y después de cada práctica de las superficies de contacto.
- Tener pulverizadores de desinfección a mano para su utilización en todo momento.
- Limitación de la participación de los grupos de entrenamiento, establecer turnos con cita previa. Se debe de garantizar el distanciamiento de 2m durante toda la sesión de entrenamiento.
- Utilización de calcetines antideslizantes para práctica de deportes que se practiquen descalzos: Judo, karate...
- Trabajo con Ukes o contacto de compañeros y compañeras en la parte avanzada del proceso cuando se pueda mantener mayor contacto y se comiencen las competiciones de estos deportes.

19



- Extremar la limpieza de materiales comunes a utilizar, en las primeras fases evitar su utilización.
  - Boxeo
    - Extremar la limpieza de material: guantes,
    - Saco de golpeo.
  - Taekwondo y karate:
    - Extremar la limpieza de Petos, Guantes, Casco, espinilleras...

## **GRUPO 5. DEPORTES SIN INTERACCIÓN. Halterofilia, Gimnasia, Tiro con arco y escalada, deportes de invierno: hielo.**

- Limpieza y desinfección de los materiales a utilizar.
- Cada deportista utiliza su material y en caso de tener que intercambiar materiales se debe hacer una rigurosa limpieza del mismo.
- En prácticas como la gimnasia no se puede ir sin calzado.
- Tanto en gimnasia como en deportes de hielo únicamente se podrá realizar la práctica de manera individual. Dejando para fases más avanzadas la práctica por parejas, en grupos...
- En el caso de la escalada recalcar las siguientes indicaciones:
  - Extremar la higiene de las manos antes y después de la práctica.
  - Evitar tocarse la cara.
  - Limpiar los pies de gato previa al uso, y limitar la zona donde pisan con gatos limpios.



## GRUPO 6. DEPORTES DE AGUA. Natación, Sincronizada...

Los deportes como la natación se pueden desarrollar en piscinas cubiertas y descubiertas. Se tendrán en cuenta las recomendaciones establecidas tanto para las instalaciones cerradas como abiertas.

Se hará hincapié en aquellas zonas donde el foco de contagio puede ser mayor.

- Los vestuarios deberán asegurar una limpieza a fondo permanente, garantizando una desinfección permanente durante el periodo de apertura al público.
- Prohibición de andar descalzos y descalzas por la instalación.
- Obligatoriedad de llevar toalla propia.
- Mantenimiento de distancia de seguridad.
- Utilizar las duchas de la propia piscina para quitar el cloro.
- No se utilizarán materiales tipo corchos, flotadores, .... Comunes. Cada deportista debe de tener su propio material.
- No se dejarán gafas ni gorros para uso colectivo, cada deportista debe de llevar su propio material.

Hemos dejado para el final y fuera de la clasificación los deportes de invierno. Debido a la temporada del año en el que nos encontramos, estos y estas deportistas necesitarían viajar a otros países para poder entrenar en la nieve. Sin embargo, dada la situación generada por la pandemia en el mundo, y a la vista de su evolución se hallan a la espera de que se abran las fronteras y en consecuencia la posibilidad de viajar.



## 2. DEPORTES DE EQUIPO

Para la propuesta de actuación y consideraciones se ha tenido en cuenta la siguiente distribución general de los deportes de equipo:

DEPORTES DE EQUIPO - INCLUIDOS DENTRO DEL PROGRAMA OLÍMPICO								
SE REALIZAN AL AIRE LIBRE					SE REALIZAN EN EL INTERIOR			
Fútbol	Rugby	Hockey Hierba	Voley Playa	Sofbol Beisbol	Baloncesto	Balonmano	Voleibol	Waterpolo
Contacto elevado	Contacto muy elevado	Contacto medio	Contacto bajo	Contacto bajo-medio	Contacto elevado	Contacto elevado	Contacto Bajo	Contacto elevado

En el caso de cualquier otro deporte de equipo se propondrían las mismas orientaciones.

Los deportes de equipo que realizan sus entrenamientos y competiciones en el interior de una instalación tendrían una fase de desescalada más compleja y tardía que las que la realizan al aire libre. Posibilidad de realizar parte de los entrenamientos de los deportes de equipo interior al aire libre. Para ello cada ayuntamiento podría hacer una propuesta de utilización de instalaciones públicas al aire libre o habilitar espacios públicos para ello.

### Consideraciones generales:

- Valorar la posibilidad de realizar o haber realizado test para saber: si la o el deportista esta inmunizado o tiene la enfermedad.
- Mantener las pautas de higiene.
- No compartir botellines, toallas...entre deportistas y todo aquel material deportivo que se pueda individualizar (petos, balones para uso individual, sticks, bates, guantes).
- Valorar el uso de mascarillas y guantes en las fases iniciales.

## **Consideraciones para los entrenamientos:**

- Nominar a una persona responsable general por club.
- Análisis previo de los grupos de riesgo entre deportistas y cuerpo técnico y su entorno.
- Empezar con las y los jugadores del mismo pueblo (valorar cuándo y cómo introducir en las dinámicas jugadores y jugadoras de otros pueblos).
- Distribuir a las y los deportistas en grupos reducidos y mantener siempre los mismos grupos con una única y misma persona técnica (distribución de espacios y tiempos).
- Organizar cuadrante de horarios y llevar control exhaustivo.
- Desplazamiento individual a los entrenamientos y sin público en la grada.
- Valorar la no utilización de los vestuarios.
- Directrices generales:
  - Grupos reducidos (siempre los mismos).
  - Mantener la distancia (no contacto).
  - Intensidad: baja-media (para evitar excesiva ventilación pulmonar y no provocar inmunodrepsiones agudas).
  - Duración: corta-media.
  - No contacto con el material entre deportistas (por ejemplo balón).
- Dependiendo de las tasas de contagio locales permitir: 1) entrenamiento en grupos reducidos (siempre los mismos); 2) entrenamientos grupales e ir orientando los entrenamientos, según la evolución de la situación a:
  - Grupos mayores.
  - Más contacto.
  - Aumento intensidad.
  - Aumento duración.
  - Contacto con material.
  - Utilización de los vestuarios (convendría organizarlo).

## **Consideraciones para los partidos:**

- Desplazamiento únicamente de jugadores y jugadoras y cuerpo técnico imprescindible en único vehículo (autobús).
- Proponer que las primeras competiciones sean aquellas que se disputen al aire libre.

23



- Considerar si el equipo de fuera ha de utilizar o no el vestuario. En caso afirmativo, tener previstas las medidas de desinfección necesarias antes e inmediatamente después de la utilización.
- Sin público o público reducido en un principio: no viajar las familias y amistades del equipo de fuera.
- Valorar si los arbitrajes pudieran ser realizados por miembros de los equipos (evitando desplazamiento de las y los árbitros).

**Consideraciones en caso de positivo dentro del equipo o contacto directo de algún o alguna miembro del equipo:**

- Aislamiento inmediato y realizar los protocolos instaurados en ese momento.
- Realizar mismo protocolo en caso de sospecha.
- Reinserción dependiendo de los protocolos instaurados en ese momento.





## IV. RECOMENDACIONES PARA LA ACTIVIDAD EN LAS PISCINAS.

### 1. OBJETIVOS

Los Objetivos del presente documento técnico son:

- Proporcionar normas para el uso de las instalaciones de piscinas.
- Definir procedimientos sencillos de limpieza y desinfección de instalaciones de piscinas para garantizar unos niveles adecuados de protección de la salud de las personas usuarias.
- Crear una guía práctica, útil y referencial para entidades gestoras de la CAPV.
- Recopilar normativa referente a la actividad en las piscinas.

### 2. CONTENIDOS

Con el presente informe se pretende responder a las siguientes cuestiones.

- Virus SARS-CoV-2.
- Actuaciones antes de la reapertura de la instalación.
- Medidas preventivas una vez abierta la instalación.

#### 2.1 VIRUS SARS-CoV-2 EN LAS PISCINAS

Para tener toda la información referente al Virus SARS-CoV-2 y su transmisión en piscinas, se facilita el documento del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CISC) sobre playas y piscinas en los enlaces que hay al final del documento.

#### 2.2 MEDIDAS ANTES DE LA REAPERTURA DE LA INSTALACIÓN

El objetivo de estas medidas es conseguir que tanto las instalaciones como el agua del vaso estén libres de microorganismos patógenos y de sustancias que puedan afectar negativamente la salud de la persona usuaria.

25



## 2.1.1 PERSONAL

Tal y como se especifica en otros apartados de esta guía, en este caso también, en el caso de la instalación con piscina también se deberá nombrar a una persona responsable.

### PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA SOCORRISTAS Y PERSONAL TRABAJADOR.

Cada entidad gestora de la instalación elaborará o actualizará el protocolo con todas las medidas en materia de prevención de riesgos laborales.

El protocolo deberá ajustarse y aplicarse conforme a lo establecido en el Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2, del Ministerio de Sanidad, en función de la naturaleza de las actividades, la evaluación del riesgo para las y los trabajadores y las características del agente biológico.

Al final del documento, se facilita el link sobre el procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2.

## 2.1.2 INSTALACIONES

### VENTILACIÓN DE ESPACIOS CERRADOS

Un aspecto importante a tener en cuenta es la ventilación de los espacios cerrados, tales como vestuarios y baños, botiquín y salas técnicas. El hacinamiento y la ausencia de ventilación son factores que favorecen la transmisión del virus.

Se recomienda abrir puertas y ventanas exteriores para aumentar la circulación de aire en el área. Esperar el tiempo que sea necesario antes de comenzar la limpieza y desinfección.

En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, estos deben conservarse en buen estado de mantenimiento, limpieza y grado de desinfección adecuado.



## PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN, PRODUCTOS DESINFECTANTES Y TRATAMIENTOS DEL AGUA DE LOS VASOS

El PLAN DE AUTOCONTROL de cada instalación se tendrá que reescribir teniendo en cuenta el artículo 6 de la orden cuyo enlace está al final del documento (véase artículo 6) de la Orden SND/414/2020, de 16 de mayo.

Por otro lado, ante la reapertura de cada una de las piscinas será necesaria su validación por el departamento de Sanidad.

Se facilita al final del documento el enlace tanto la normativa como la documentación sobre los criterios técnico-sanitarios de las piscinas de la Comunidad Autónoma de Euskadi.

Del mismo modo, se pone a disposición de las instalaciones con piscina al final de este documento un modelo como ejemplo para la petición de autorización de reapertura de las mismas.

Para finalizar este apartado, nos centraremos en los productos desinfectantes, es decir, en los biocidas. Los biocidas a utilizar para la desinfección de superficies serán aquellos del tipo de producto 2, referidos en el anexo V del Reglamento 528/2012.

Al final del documento se facilita el enlace al listado de productos referidos en el anexo V. (Vease anexo V)

## BARES Y ZONAS DEPORTIVAS

Los establecimientos de hostelería que se encuentren ubicados en la piscina, deberán seguir los protocolos correspondientes establecidos para este sector.

Para su revisión véase el capítulo IV de la Orden SND/414/2020, de 16 de mayo.

En las instalaciones deportivas y parque de juego, se garantizará la limpieza y desinfección previa a la apertura de la piscina; no pudiendo hacer uso de estas instalaciones hasta la oportuna fase de desescalada.

27



## 2.2 MEDIDAS TRAS LA APERTURA DE LA INSTALACIÓN

### 2.2.1 INTRODUCCION:

En la Comunidad Autónoma de Euskadi se realizan dos tipos de gestiones de vasos teniendo en cuenta la clasificación de las piscinas realizada en los artículos 43 y 44 Orden SND/414/2020, de 16 de mayo:

- Piscina uso deportivo. Enlace a la orden al final del document (véase artículo 43)
  - 1 calle por persona.
- Piscina uso polivalente y/o recreativo y Balneario y/o SPAs. Enlace a la orden al final del document (véase artículo 44)
  - Control aforo de un  $\frac{1}{3}$  y distancia 2m.

### 2.2.2 MEDIDAS BÁSICAS

- Las personas usuarias y trabajadoras de estas instalaciones tienen la responsabilidad de prevenir el contagio de la enfermedad poniendo los medios oportunos para evitar contagiar y ser contagiadas. Por ello, toda persona usuaria y/o trabajadora de estas instalaciones deberá observar las medidas de distancia social y el resto de medidas recomendadas.
- Las personas vulnerables también podrán hacer uso de estas instalaciones, siempre que su condición clínica esté controlada y lo permita, y manteniendo rigurosas medidas de protección.
- CONTROL INCIDENCIAS. Todas las operaciones correspondientes que se lleven a cabo, debido al COVID-19 deberán quedar anotadas y descritas en los registros correspondientes, como *operaciones ante situación excepcional de cierre por alerta sanitaria*, dentro del documento de autocontrol de la instalación.

### 2.2.3 MEDIDAS DE AFORO Y CONTROL DE ACCESOS

Se registrarán por la normativa específica a la fase correspondiente.

- El acceso de las personas usuarias a las instalaciones se realizará teniendo en cuenta su aforo y siempre respetando la posibilidad de que dentro de la misma se asegure una distancia preventiva mínima de al menos 2 metros. Estas medidas se aplicarán especialmente en la zona de recepción, los vestuarios y duchas y guardando la distancia entre taquillas mediante el cierre de algunas de ellas.
- Se propone como medida restrictiva de aforo al menos doblar la superficie por persona en los espacios al aire libre y triplicar en los espacios cubiertos. Estas medidas son indicativas, dependiendo de la configuración de la piscina y de la zona pública podrán establecerse medidas más restrictivas para asegurarse el distanciamiento social.

Para el acceso, dibujar o colocar bandas en el suelo de recepción que marquen las distancias mínimas entre personas (2 metros) que esperan en el mostrador. Poner las mismas indicaciones de mantener esa distancia en la puerta de entrada.

- La venta de abonos y entradas debe limitarse proporcionalmente al aforo permitido y definido en el punto 2.
- Una vez completo el aforo establecido, el usuario o usuaria no podrá acceder a la instalación hasta que no salgan otros u otras usuarias. Será la o el socorrista o el personal que designe el gestor o gestora de la instalación, responsable de supervisar el número de bañistas en cada uno de los vasos y restringir los accesos a los mismos y de acuerdo con la legislación vigente en la Comunidad Autónoma de Euskadi.
- En el caso de que la barrera de acceso sean tornos y sea necesario tocarlos con las manos/piernas, es preferible tenerlos bajados o tocarlos con la ropa.
- Si la instalación lo permite, utilizar una puerta de entrada y otra de salida para intentar evitar al máximo los cruces.

29



- Reorganizar el aparcamiento de la instalación de manera que se asegure la distancia mínima de seguridad de 2 metros.

## 2.2.4 MEDIDAS GENERALES PARA USUARIOS E USUARIAS

Se pondrá a disposición de las personas usuarias, al mismo tiempo cada instalación adaptará los recursos necesarios a la normativa vigente:

- Sistemas para la desinfección de manos a la entrada de la instalación. Se recomienda incorporar un sistema de limpieza y desinfección de calzado a la entrada de la instalación y uso de calzado exclusivo dentro de la misma.
- Una bolsa de plástico para material desechable que deberá depositar convenientemente cerrada en un cubo de basura (con tapa y pedal) a la salida de la instalación.
- Se favorecerá el pago con tarjeta de crédito o a través de aplicaciones móviles. Tras la utilización por el usuario o usuaria extremar las medidas de limpieza y desinfección del datáfono como la incorporación de guantes o bolsas que serán desinfectadas adecuadamente después de cada uso.
- Mensajes de prevención mediante carteles y/o megafonía. Los carteles recordarán a usuarios e usuarias de las piscinas que mantengan buenas prácticas de higiene pública, como ducharse antes de entrar a la piscina. Indicar también que ante cualquier síntoma deben abandonar la piscina. También se indicará que es recomendable lavar los trajes y las toallas de baño, para eliminar todas las bacterias o virus.

Todo el personal reforzará su higiene de manos mediante el lavado frecuente con agua y jabón y el uso de geles hidroalcohólicos.



## 2.2.5 MEDIDAS EN LAS ZONAS DE ESTANCIA O DE TRÁNSITO DE LAS Y LOS BAÑISTAS.

Se debe establecer una distribución espacial para garantizar la distancia de seguridad de al menos 2 metros entre las personas usuarias mediante señales en el suelo, limitando los espacios. Todos los objetos personales como toalla, botes de crema, calzado de uso exclusivo para las piscinas, mochilas, etc. deben permanecer dentro del perímetro de seguridad establecido, evitando contacto con el resto de usuarios.

Se deberá realizar:

- Limpieza y desinfección de las zonas de estancia y de tránsito de bañistas, al menos 2 veces al día, haciendo especial hincapié en las zonas más frecuentadas, vestuarios, aseos, taquillas, duchas y lavabos, utilizando para ello detergentes para eliminar las suciedades incrustadas y presentes en la superficie, seguido de una adecuada desinfección, utilizando para ello desinfectantes virucidas, tal como se cita en el apartado de Productos Biocidas.
- Se valorará, instalación por instalación, la posibilidad de prohibir el uso de tumbonas o hamacas para evitar posibles contagios o separarlas 2 metros siempre y cuando se garantice que su uso no es compartido y que se garantice su adecuada desinfección. También podrán utilizarse fundas desechables. Para la limpieza y desinfección de hamacas o sillas se utilizarán desinfectantes como lejía a una dilución 1:50, o desinfectantes con actividad virucida que se encuentran comercializados.
- En aquellas superficies en contacto con las manos de los usuarios o usuarias se deberá llevar a cabo una limpieza y desinfección más frecuente (pomos de las puertas de vestuarios, baños o duchas, barandillas, etc.).

Se intensificará, adecuadamente en función de su uso, la limpieza de los aseos y se deberá verificar que, en todo momento, estén dotados de jabón y/ o soluciones hidro-alcohólicas, papel desechable y que disponen de papeleras con tapadera y pedal, las cuales se vaciaran frecuentemente. Además, es

31



recomendable que se coloque en lugar visible (por ejemplo, en espejos, pared frontal del lavabo) un cartel informativo con el correcto lavado de manos.

- Vestuarios: Se reducirá el aforo de los vestuarios y se organizará su distribución de forma que se pueda mantener la distancia interpersonal mínima de 2 metros. Atendiendo a las características específicas de cada instalación.
- Se recomienda la clausura de las duchas de los vestuarios durante las fases de desescalada.
- En un primer momento, se prohibirán la realización de deportes colectivos, reuniones de más de 10 personas y la utilización de todo tipo de infraestructuras como parques de juego e instalaciones deportivas.
- Se recomienda la clausura de las fuentes de agua durante las fases de desescalada y fomentar el uso del botellín personal.
- En relación con las saunas y spas, aunque la información científica disponible sobre la supervivencia del virus en distintas condiciones ambientales es escasa, si indica una supervivencia reducida a temperaturas elevadas. Sin embargo, existe una variación en su sensibilidad a la temperatura en función del tipo de superficie en la que se encuentre el virus. Por lo que también en este tipo de instalaciones citadas como son saunas y spas deben extremarse las medidas de limpieza y desinfección.





## 2.2.6 CONTROL DE LA CALIDAD DEL AGUA DEL VASO

La calidad del agua del vaso se controlará según los criterios técnico- sanitarios citados en el apartado de instalaciones de este apartado (punto 2.2.2. sección Plan de limpieza y desinfección, productos de limpieza desinfectantes y tratamientos del agua delos vasos).

## 2.2.7 TOBOGANES, ZONAS DEPORTIVAS Y ZONAS DE JUEGO

En cada fase de desescalada se determinarán las condiciones de uso de este tipo de equipamientos.

## 2.2.8 IMPARTICIÓN DE CLASES Y ACTIVIDADES

En cada fase de desescalada se determinarán las condiciones de programación de cursos y escuelas, actividades acuáticas, clases colectivas y servicios.



## FUENTES Y ANEXOS PISICINAS

Documento del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CISC) sobre playas y piscinas.

[https://www.euskadi.eus/contenidos/recurso\\_tecnico/covid\\_fase\\_2/es\\_def/adjuntos/informe\\_playasypiscinas\\_csic.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/recurso_tecnico/covid_fase_2/es_def/adjuntos/informe_playasypiscinas_csic.pdf)

Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2.

[https://www.euskadi.eus/contenidos/recurso\\_tecnico/covid\\_fase\\_2/es\\_def/adjuntos/PreencionRRL COVID-19.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/recurso_tecnico/covid_fase_2/es_def/adjuntos/PreencionRRL COVID-19.pdf)

Orden SND/414/2020, de 16 de mayo.

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/16/pdfs/BOE-A-2020-5088.pdf>

Normativa y documentación sobre los criterios técnico-sanitarios de las piscinas de la Comunidad Autónoma de Euskadi.

[https://www.euskadi.eus/web01-a2ingsan/es/contenidos/informacion/sanidad\\_ambiental\\_piscinas/es\\_def/index.shtml](https://www.euskadi.eus/web01-a2ingsan/es/contenidos/informacion/sanidad_ambiental_piscinas/es_def/index.shtml)

REGLAMENTO (UE) No 528/2012 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 22 de mayo de 2012 relativo a la comercialización y el uso de los biocidas.

<https://www.boe.es/doue/2012/167/L00001-00123.pdf>

Carteles informativos.

[https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/recomedaciones\\_coronavirus/es\\_def/adjuntos/FOLLETO\\_PRIMAVERA\\_RECOMENDACIONES-castellano.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/recomedaciones_coronavirus/es_def/adjuntos/FOLLETO_PRIMAVERA_RECOMENDACIONES-castellano.pdf)



\_\_ de \_\_ de 2020

**ASUNTO: REAPERTURA DE PISCINAS DE VERANO: TEMPORADA 2020.**

Es objeto del presente escrito comunicar, en cumplimiento del Real Decreto 742/2013 y del Decreto autonómico 32/2003 relativo a normativa de piscinas, las previsiones de apertura que estamos preparando:

Previsión de apertura de la piscina del polideportivo de: \_\_\_\_\_.

Los Polideportivos o piscinas de \_\_\_\_\_ cuentan con instalaciones exteriores que se pueden ofrecer a las personas usuarias.

La utilización simultánea de las zonas de solárium y de piscina en dicho centro nos obliga a replantear el mantenimiento de las condiciones ambientales de las piscinas.

En las pautas recogidas en el documento emitido por Ministerio Sanidad el 14-05-2020 "*Recomendaciones para la apertura de la actividad en las piscinas tras la crisis COVID-19*" se establecen varias medidas para conseguir que tanto las instalaciones como el agua del vaso estén libres de microorganismos patógenos y de sustancias que puedan afectar negativamente la salud del usuario, y, en el caso de piscinas cubiertas, una calidad del aire adecuada en la que los usuarios puedan desarrollar sus actividades sin riesgos.

Son tres máximas que de forma continua destacan a lo largo del documento:

- Limpieza y desinfección
- Distanciamiento interpersonal
- Ventilación de espacios cerrados.

En esta fase preparatoria, vemos que el refuerzo de la ventilación por medios mecánicos o forzados, complementado con la apertura de todas las puertas disponibles, asegura en mayor medida las recomendaciones de ventilación de espacios cerrados:

*Un aspecto importante a tener en cuenta es la ventilación de los espacios cerrados, tales como vestuarios y baños, botiquín y salas técnicas. El hacinamiento y la ausencia de ventilación son factores que favorecen la transmisión del virus.*

*Se recomienda abrir puertas y ventanas exteriores para aumentar la circulación de aire en el área. Esperar el tiempo que sea necesario antes de comenzar la limpieza y desinfección.*

*En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, estos deben conservarse en buen estado de mantenimiento, limpieza y grado de desinfección adecuado.*

Esta medida, a la vez redundaría en permitir recorridos de las personas usuarias entre el acceso, vaso de piscina, solárium y aseos, de forma que se eviten concentraciones o cruces de personas, que afecten al distanciamiento interpersonal.

En este modo de funcionamiento propuesto las piscinas de \_\_\_\_\_ tendrían un comportamiento de piscina exterior puesto que no habría control de la humedad relativa y de la temperatura las cuales tenderán a igualarse con el ambiente exterior.

Teniendo en cuenta, esta nueva situación después del estado de alarma, se solicita se acepte esta propuesta de funcionamiento.

Atentamente,

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

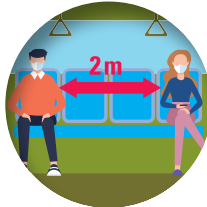
# RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL CORONAVIRUS EN EUSKADI

**EVITA LA TRANSMISIÓN  
REDUCE LOS CONTACTOS**

**¿SABES CÓMO Y DÓNDE  
UTILIZAR LA MASCARILLA?**

**ACTITUD EN LOS  
CENTROS DE TRABAJO**

**¿CÓMO ME PROTEJO EN EL TRANSPORTE PÚBLICO  
Y AL HACER LA COMPRA?**



**SI COMIENZAS CON SÍNTOMAS PONTE EN AISLAMIENTO  
Y CONTACTA CON TU CENTRO DE SALUD**

# EVITA LA TRANSMISIÓN

## REDUCE LOS CONTACTOS

1

### Lávate las manos

Siempre que toques objetos o superficies de contacto

---

2

### Mantén la distancia de seguridad (2 metros)

Evita contactos y proximidad con quienes no convivas

---

3

### Evita tocar superficies comunes. Si lo haces, lávate las manos

(Pomos, interruptores, dinero, barandillas, botones de ascensor...)

---

4

### Evita lugares públicos cerrados

Si no puedes mantener la distancia de seguridad, usa mascarilla

---

5

### Cuando llegues a casa, limpia lo que pueda estar contaminado

(Compras, llaves, monedas, móvil, gafas, ropa...)

---

6

### Extrema la precaución si eres grupo de riesgo

(embarazadas, mayores, personas con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas...)

## SI TIENES ESTOS SÍNTOMAS



**TOS**



**DOLOR DE GARGANTA**



**FIEBRE**  
**+37°**



**SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE**



**PÉRDIDA DE OLFATO**

## AISLAMIENTO



**PERMANECE EN CASA.**

PODRÍAS ESTAR CONTAGIADO



**CONTACTA CON TU CENTRO DE SALUD**

# ¿SABES CÓMO Y DÓNDE UTILIZAR LA MASCARILLA?



## ¿QUIÉN Y DÓNDE?

- Si vas a estar cerca de personas de riesgo
- Si perteneces al colectivo de riesgo
- En lugares cerrados donde no puedas mantener 2 metros de distancia

## ¿CÓMO?

Lávate las manos antes y después de su uso



Cubre bien la boca, nariz y barbilla, sin espacios entre la cara y la máscara. (no te la pongas al cuello ni en la cabeza)

Quítatela desde la sujeción de las orejas



Cámbiala cuando esté húmeda o se deteriore. Para desechar, en bolsa cerrada para evitar exposición

Guárdala en bolsa cerrada hasta su próximo uso, si es reutilizable



**NO TOQUES LA PARTE DELANTERA. SI LO HACES, LÁVATE LAS MANOS**

- Los guantes pueden transmitir el virus de igual modo que tus propias manos si no están limpios
- El uso de mascarilla siempre irá acompañado del lavado de manos

# ACTITUD EN LOS CENTROS DE TRABAJO

- Ventilar siempre que se pueda
- Reforzar la limpieza
- Mantener la distancia de seguridad
- Lavarse las manos
- Evitar el saludo con contacto físico



## SI ERES LA PERSONA EMPLEADORA

- Informa de las medidas de seguridad
- Provee al personal de productos de higiene
- Planifica las tareas para mantener la distancia de seguridad (2 metros). Si no es posible, valora medidas para prevenir la infección (Servicio de Prevención y Salud Laboral)
- Valora organizar la entrada al trabajo de manera escalonada
- Facilita el teletrabajo y reuniones telemáticas
- Si tu establecimiento es abierto al público, respeta aforo y ofrece material de seguridad



## SI ERES LA PERSONA EMPLEADA

- Sigue las recomendaciones
- Si el tipo de trabajo no lo requiere no es imprescindible usar mascarilla
- Si usas guantes y mascarilla al finalizar la tarea retíralos siguiendo las indicaciones y lávate las manos
- Si llevas uniforme, antes de salir, quitáelo, mételo en una bolsa, ciérrala y lleva al punto de lavado
- Evita compartir el material. Si lo haces, desinfectálo antes y después y lávate las manos
- Mantén tu zona de trabajo ordenada y libre de objetos para facilitar la limpieza
- Si notas síntomas, no acudas a trabajar, comunícalo a la empresa y contacta con tu centro de salud





## SI PERTENECES A GRUPOS DE RIESGO

---

**Personas de riesgo:** embarazadas, mayores de 60 años y personas con enfermedades previas (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer en tratamiento activo o inmunodepresión)

1. Consulta en la Unidad de Prevención y Salud de tu empresa y en tu centro de salud para la evaluación individual de tu riesgo
2. Si el personal facultativo te aconseja no trabajar, se considerará una situación asimilada a accidente laboral
3. Si mantienes actividad laboral, extrema las medidas de precaución (mascarilla, evita contacto y reuniones...)



## CUANDO LLEGUES A TU CASA...

---

- Quítate los zapatos antes de entrar en casa
- Deja bolso, llaves, cartera, móvil, etc. en un rincón junto a la entrada (caja o similar) y desinféctalos (con un paño con alcohol)
- Lávate las manos
- Lávate la ropa si has estado en lugares cerrados
- Quítate la ropa y no la sacudas
- Tómate la temperatura dos veces al día. Si es mayor de 37° no salgas de casa y contacta con tu centro de salud



### Recuerda:

- Si tienes síntomas o has estado con alguien con síntomas, ponte en AISLAMIENTO
- No salgas de casa y contacta con tu centro de salud
- Si te confirman la enfermedad, avisa a tus contactos próximos

# ¿CÓMO ME PROTEJO EN EL TRANSPORTE PÚBLICO Y AL HACER LA COMPRA?



Si tienes mascarilla,  
úsala



Lávate las manos antes  
de entrar y salir



Evita tocarle  
la cara



Mantén la distancia  
de seguridad (2 metros)



Evita tocar barandillas, pasamanos,  
pulsadores y superficies comunes.  
Si lo haces, lávate las manos.



Intenta evitar  
horas punta



No toques  
los productos  
que no vas a  
comprar



Mantén la distancia  
de seguridad  
(2 metros)



Intenta no ir  
en hora punta



Siempre que  
sea posible,  
paga con  
tarjeta



Transporta los  
productos en bolsa  
cerrada. Límpialos  
antes de guardarlos  
en casa



## ¡ATENCIÓN PERSONAS DE RIESGO!

Embarazadas, mayores de 60 años y personas con enfermedades previas (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer en tratamiento activo o inmunodepresión)

**EVITA EL TRANSPORTE PÚBLICO**  
**EVITA ACUDIR A LUGARES PÚBLICOS CERRADOS**  
**EVITA CONTACTO CON PERSONAS NO HABITUALES**

# MANTÉN CONTACTO TELEFÓNICO CON FAMILIARES Y AMISTADES

## SI LA SITUACIÓN TE SOBREPASA

### CONTACTA CON EL CONSEJO SANITARIO 900 20 30 50

## BIENESTAR EMOCIONAL



- Piensa que esta situación pasará
- El aislamiento sirve para evitar los contagios
- Crea una rutina para pasar el día
- Mantente en contacto a través del teléfono
- Piensa en positivo y relájate
- Infórmate pero sin sobreexposición

## ALIMENTACIÓN



- Prepara menús sanos y equilibrados
- Consume frutas, verduras y legumbres
- Hidrátate bien, bebe mucha agua
- Evita picar entre horas, bollería...

## ACTIVIDAD FÍSICA



- Realiza a diario actividad física: tareas del hogar, bailar, hacer tablas de ejercicios y caminar
- Evita el sedentarismo
- No permanezcas más de una hora seguida sin moverte del sofá o la silla

## HIGIENE DEL SUEÑO



- Crea una rutina de sueño
- Establece horarios de sueño regulares
- Planifica la hora de acostarte y levantarte
- No te quedes más tiempo en la cama
- No trasnoches delante del televisor

# MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO

SIEMPRE QUE SE PUEDA, HABITACIÓN DE USO EXCLUSIVO



■ Si necesitas salir de la habitación debes llevar mascarilla quirúrgica y mantener la distancia de seguridad

■ Para limpieza: usar agua con lejía

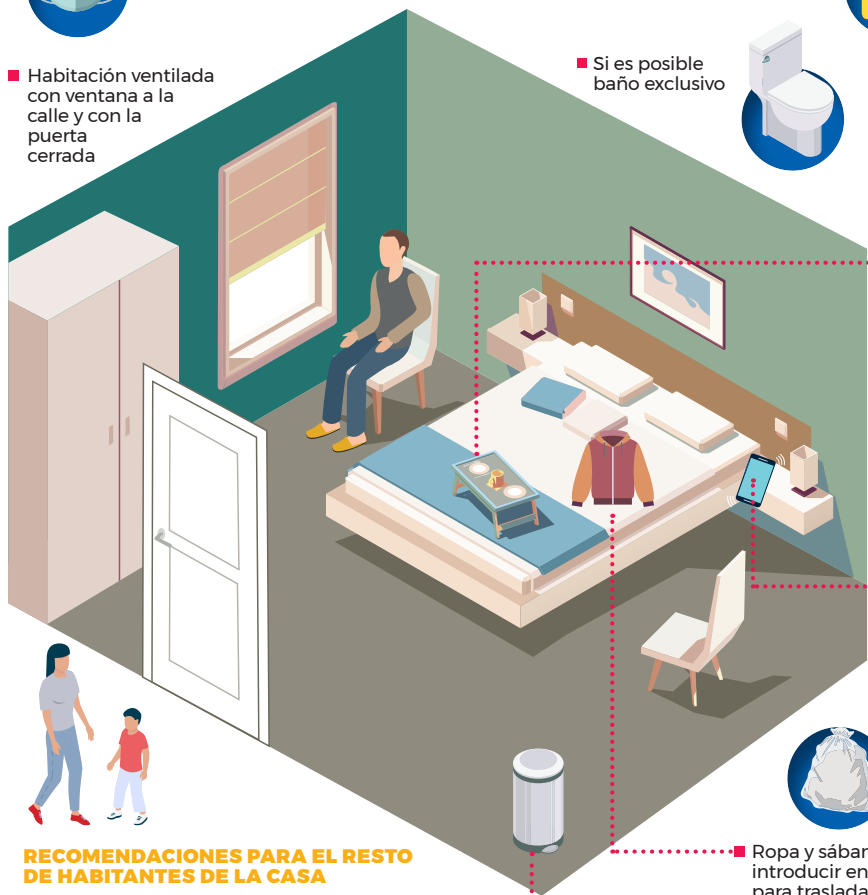


■ Habitación ventilada con ventana a la calle y con la puerta cerrada

■ Si es posible baño exclusivo



■ Vajilla: lavar a alta temperatura, si es posible en lavavajillas



■ Teléfono operativo para comunicarse



## RECOMENDACIONES PARA EL RESTO DE HABITANTES DE LA CASA

- No contactar con la persona en aislamiento
- Una única persona proporciona atención al paciente
- Lavarse siempre las manos después de contacto o utensilios de las persona aislada
- Limpiar con frecuencia las áreas de contacto: grifos, interruptores, pomos de las puertas...

■ Ropa y sábanas usadas: introducir en bolsa cerrada para trasladar a la lavadora



■ Cubo de basura: tapa automática, bolsa interior con cierre hermético



■ Correcto lavado de manos: 40-60 segundos con agua y jabón