

PROTOCOLO COVID-19

Federación Asturiana de Karate y Disciplinas Asociadas

The logo of the Federación Asturiana de Karate y Disciplinas Asociadas is centered on the page. It features a yellow crown at the top, a blue shield with a yellow cross and a smaller crown on top, and a yellow banner at the bottom with the word 'KARATE'. The banner is flanked by two yellow ribbons that curve upwards, with the words 'FEDERACION' on the left and 'ASTURIANA' on the right.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS	2
2.	SÍNTOMAS COVID-19	3
3.	MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19.....	5
4.	ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LOS CLUBES.....	6
5.	ACTIVIDADES DE LA FAKYDA.....	8
5.1.	MEDIDAS GENERALES.....	9
5.2.	MEDIDAS ESPECIFICAS PARA COMPETICIONES OFICIALES.....	11
6.	MEDIDAS ANTE UN POSIBLE CASO DE COVID-19	14



1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

El presente documento tiene como objetivo proporcionar a los clubes información relativa a los protocolos sanitarios para la vuelta a los entrenamientos, campeonatos y resto de actividades que la federación desarrolla, aportando el máximo de garantías para la salud los federados.

Los objetivos fundamentales son:

- **Garantizar** la realización de la actividad de la FAKYDA de acuerdo con los parámetros de protección de la **salud** para todos los colectivos de la FAKYDA, intentando establecer las máximas **precauciones** y las mejores prácticas sanitarias y de **seguridad** con la cooperación y colaboración de todos los miembros de la FAKYDA.
- **Cumplir** con las **medidas** y **recomendaciones** establecidas por el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España y la Consejería de Salud del Principado de Asturias.
- **Inculcar** hábitos higiénico-saludables frente al COVID-19 entre todos los federados para una vuelta a la actividad deportiva segura, **minimizar** los riesgos frente al Covid-19 y **concienciar** sobre la importancia de la prevención.
- **Aunar** en el presente protocolo todas las experiencias, medidas, ideas, etc., que se propongan por los federados de la FAKYDA.
- **Actualizar**, modificar o eliminar cualquier medida sanitaria adoptada según la evolución de la pandemia y acorde a las directrices y normas dadas por las autoridades competentes.

El riesgo cero no existe. Es labor de todos minimizar los riesgos.

2. SÍNTOMAS COVID-19



*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.

El COVID-19 afecta de distintas maneras en función de cada persona. La mayoría de las personas que se contagian presentan síntomas de intensidad leve o moderada y se recuperan sin necesidad de hospitalización.

Los **síntomas** más **habituales** son los siguientes:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio

Otros **síntomas menos comunes** son los siguientes:

- Molestias y dolores
- Dolor de garganta
- Diarrea
- Conjuntivitis
- Dolor de cabeza
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto
- Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.

Los **síntomas graves** son los siguientes:



- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- Dolor o presión en el pecho
- Incapacidad para hablar o moverse

Si alguna persona presenta síntomas graves deberá buscar atención médica inmediata. Siempre se debe llamar al médico o centro de atención sanitaria antes de presentarse en el lugar en cuestión.

Las autoridades sanitarias recomiendan que las personas que sufran síntomas leves y tengan un buen estado de salud general se confinen en casa. Es importante cumplir con este autoconfinamiento estrictamente por el bien del conjunto de la sociedad.

De media, las personas contagiadas empiezan a presentar síntomas en un plazo de 5 a 6 días desde que se infectan, pero pueden pasar hasta 14 días a que aparezcan los síntomas.



3. MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID-19

Se deben seguir las recomendaciones de los organismos de salud pública, tomando las precauciones adecuadas e informándonos bien para protegernos y cuidar de quienes nos rodean.

Para evitar la propagación del COVID-19:

- Mantener una **distancia** de seguridad con personas que tosan o estornuden.
- Utilizar la **mascarilla** obligatoriamente en cualquier espacio cerrado de uso público, así como en aseos y vestuarios.

¡Si no te encuentras bien, quédate en casa!

En caso de que tener fiebre, tos o dificultad para respirar deberás buscar atención médica. Primero deberás llamar por teléfono antes de acudir a cualquier proveedor de servicios sanitarios para que te dirijan al centro médico adecuado. De esta forma, te protegerás a ti y evitarás la propagación de virus y otras infecciones.

Mascarillas

Las mascarillas ayudan a prevenir que las personas que las llevan propaguen el virus y lo contagien a otras personas. Sin embargo, no protegen frente a la COVID-19 por sí solas, sino que deben combinarse con el distanciamiento físico.

Sigue las recomendaciones de los organismos de salud pública.



4. ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LOS CLUBES

MEDIDAS GENERALES:

- Se deberán **respetar** las **medidas** de **seguridad** e higiene para la población en general establecidas por las autoridades sanitarias.
- Los clubes deberán llevar un **control diario** y exhaustivo de los asistentes a los entrenamientos donde conste los días de asistencia, nombre y apellidos y número de teléfono. Se guardará dicho registro al menos **un mes**. El registro debe cumplir con las normas de **protección de datos** de carácter personal.
- Los **responsables** de cada club firmarán un **documento** de conocimiento y cumplimiento estricto del presente protocolo y serán los encargados de **informar** del mismo a sus usuarios, socios, voluntarios y trabajadores.
- El uso de mascarilla será **obligatorio** cuando no pueda respetarse la distancia de seguridad, excepto en aquellos momentos en los que haya una exigencia de aporte de oxígeno adicional. En los interiores, será obligatorio el uso de mascarilla aun cuando pueda respetarse la distancia de 1,5 metros, salvo en aquellos momentos en los que haya una exigencia de aporte de oxígeno adicional.
- Los usuarios, socios, voluntarios y trabajadores del club no deberán asistir a las actividades del club ante cualquier síntoma de enfermedad compatible con el COVID-19, por encontrarse en aislamiento tras confirmarse un diagnóstico (aun siendo asintomáticos o encontrándose bien) o por encontrarse en cuarentena domiciliaria al ser contacto estrecho de una persona diagnosticada.

ACCESO Y SALIDA DE LA INSTALACIÓN

- Se deberá asistir a la **hora** indicada por el club para evitar aglomeraciones y colas en la entrada. Se recomienda una asignación horaria escalonada para la entrada y salida.
- Se deberá respetar una **distancia** de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros y será obligatorio el uso de **mascarilla**.
- El uso de vestuarios y aseos se ajustará a la **normativa vigente** en cada momento.
- El aforo máximo en la instalación y la sesión de entrenamiento será el determinado por las autoridades sanitarias según la evolución de la pandemia.



ACTIVIDAD DEPORTIVA

- Las personas **responsables** de la actividad deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal en todo momento y **velar** por el cumplimiento de las normas higiénico-sanitarias por parte de los asistentes.



Todos los usuarios, socios, voluntarios y trabajadores son responsables directos del cumplimiento de estas normas.



5. ACTIVIDADES DE LA FAKYDA

Todas las personas que forman parte de la FAKYDA deben de ser conscientes de que su actuación personal y responsable es la vía sobre la que podrán garantizar su salud y la de los demás.

Sólo con el cumplimiento responsable de las medidas sanitarias y todos los requisitos del protocolo por parte cada persona (directivos, deportistas, técnicos, árbitros y jueces, organización, etc.) permitirá el desarrollo lo más seguro posible de las actividades oficiales de la FAKYDA.

- La vigilancia del cumplimiento del protocolo por todos los miembros de la FAKYDA.
- La comunicación inmediata y precoz a la FAKYDA de cualquier incidencia existente en cuanto al cumplimiento.
- La comunicación inmediata de cualquier indicio de posibles síntomas sospechosos de infección de la COVID-19.
- La adopción de medidas de aislamiento inmediato y la no presencia individual cuando se tenga sospecha de estar infectado, encontrarse en aislamiento, se haya estado en contacto con alguna persona de la que se tenga sospecha de estar infectada o se encuentre en cuarentena domiciliaria.

NUNCA ACUDIR A UNA ACTIVIDAD OFICIAL DE LA FAKYDA si se tiene sospecha de estar infectado, si se está en cuarentena domiciliaria o si se está en aislamiento hasta que se reciba AUTORIZACIÓN MÉDICA por parte de la autoridad sanitaria competente.

Toda persona y club que participa en una actividad de la FAKYDA:

- Lo hace voluntaria y libremente.
- Acepta las presentes medidas y los protocolos que se establezcan de forma libre y voluntaria.
- Es consciente de que no existe el riesgo cero y que la propia práctica deportiva del Karate y Disciplinas Asociadas puede suponer un riesgo que asume de forma libre y voluntaria.



5.1. **MEDIDAS GENERALES.**

- Se deberán **respetar** las **medidas** de **seguridad** e higiene vigentes establecidas por las autoridades sanitarias.
- Los participantes en cualquiera de las actividades de la FAKYDA deberán **cancelar** su asistencia ante cualquier **síntoma** compatible con el COVID-19 o por encontrarse en aislamiento o en cuarentena domiciliaria.
- Será **obligatorio** la **inscripción** previa en cualquier actividad de la FAKYDA con riguroso cumplimiento de los tiempos de inscripción detallados en las circulares de la actividad. No se permitirá el acceso de personas no inscritas.
- El tipo de **acceso** (puertas y horarios) a la instalación donde se celebre el evento, así como su **aforo** máximo, condiciones de **almacenamiento** (depósito de mochilas y enseres personales), uso de **duchas** y vestuarios, etc., se indicarán a los participantes inscritos con suficiente antelación a la celebración del evento.
- Se dispondrá de los elementos de **cartelería** y **señalización** necesarios y claramente visibles relativos al cumplimiento de las normas, uso de los espacios, recorridos, etc. Se emplearán todos los medios audiovisuales disponibles (megafonía, pantallas...) como **recordatorios** para el cumplimiento de las normas y la prevención de la salud.
- La FAKYDA deberá tener **registro** de todos los **participantes** en sus actividades donde conste al menos el nombre y apellidos y el día de celebración de la actividad. Se guardará dicho registro al menos **un mes**. El registro deberá cumplir con las normas de **protección de datos** de carácter personal.
- El uso de mascarilla será **obligatorio** cuando no pueda respetarse la distancia de seguridad, excepto en aquellos momentos en los que haya una exigencia de aporte de oxígeno adicional. En los interiores, será obligatorio el uso de mascarilla aun cuando pueda respetarse la distancia de 1,5 metros, salvo en aquellos momentos en los que haya una exigencia de aporte de oxígeno adicional.
- Los participantes se dirigirán directamente a las zonas previamente asignadas.
- Las personas **responsables** de la actividad deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal en todo momento y **velar** por el cumplimiento de las normas higiénico-sanitarias por parte de los asistentes.
- Cualquier **actividad** que **no** se **ajuste** a estos protocolos deberán realizar su **propio protocolo** específico.



- La FAKYDA se reserva la opción de ampliar y completar estas medidas en función de las características propias de la actividad, número de asistentes, aforo máximo permitido y cualesquiera otras medidas tomadas por las autoridades competentes.





5.2. MEDIDAS ESPECIFICAS PARA COMPETICIONES OFICIALES

ASISTENTES:

- **Clubes, Deportistas y Técnicos.**
- **Jueces y Árbitros.**
- **Personal de Organización.**
- **Equipo Médico.**
- **Presidente y directivos de la Federación Asturiana de Karate**

PRE-COMPETICIÓN.

- Las **instalaciones** donde se vayan a realizar las competiciones y el personal encargado de las mismas deben **cumplir** con todas las **normativas** sanitarias y de seguridad dictadas por el Gobierno del Principado de Asturias para la contención del COVID-19.
- Todas las **inscripciones** se realizarán por medio **telemático** pudiendo la FAKYDA acortar los plazos de inscripción en caso de ser necesario para garantizar la salud de los participantes. La **circular** de cada competición determinará las **medidas** concretas en relación con la inscripción, atendiendo a las recomendaciones de las autoridades.

COMPETICIÓN

- Se procurará disponer de un **circuito** zonal determinado para asegurar la asistencia y participación en la competición de manera segura y cumpliendo los protocolos sanitarios.
- El deporte del Karate y D.A. cuenta en todas sus competiciones con presencia de **personal médico** y sanitario de atención urgente, por lo que, la FAKYDA contará con la opinión y recomendaciones que manifiesten los médicos y personal sanitario presentes en la competición para una mejor adaptación y garantía de cumplimiento de medidas sanitarias.
- Todos los **participantes** deberán asistir provistos de los equipos de protección individual dictaminados por las autoridades sanitarias y por la FAKYDA. Es obligación de cada participante en la competición llevar su propia mascarilla y mantener la distancia social de 1,5 metros.
- Se portará la **mascarilla** y se mantendrá la **distancia** de seguridad.



- Todos los participantes deberán **atender** las recomendaciones e indicaciones del personal de **organización**.

ACCESO:

- Todos los **participantes** tendrán que acceder a la instalación de forma **individual**, manteniendo la **distancia** social, por categorías y edades, en el **horario** establecido por la organización y por la **puerta** de acceso determinada.
- Se **notificará** a cada participante (deportistas, técnicos, jueces y árbitros, organización, etc.) la **zona** asignada. Queda expresamente prohibido deambular por zonas no asignadas. Las personas que no respeten las zonas asignadas podrán ser invitadas a abandonar la instalación y se podrá dar traslado a las autoridades competentes de este incumplimiento del protocolo de COVID-19.
- Sólo se **permitirá** el acceso a la instalación deportiva de las personas autorizadas e **inscritas** en la competición.
- Una vez finalizada la competición particular de cada participante, éste deberá abandonar la instalación.

COMPETICIÓN:

- La **Dirección Técnica** de la Federación establecerá las medidas específicas a adoptar en cada competición atendiendo a las recomendaciones de las autoridades competentes, dentro de su competencia técnico-deportiva, con el objeto de reforzar el cuidado, la seguridad y la salud de todos los participantes:
 - Equipos de protección permitidos y obligatorios.
 - Limitación y supresión de modalidades o pruebas deportivas.
 - Modificaciones organizativas, reglamentarias y técnicas para el desarrollo de los encuentros y la competición.
 - Personal necesario para la realización del campeonato.
 - Número máximo de inscritos.

PÚBLICO

- La presencia de público estará supeditada a la normativa en vigor en cada momento para el control de la infección.
- Se mantendrá un asiento de distancia en la misma fila entre los distintos grupos de convivencia estable. Si no hay asientos fijos en interior se debe mantener una



distancia de 1,5 metros y en exterior de 1 metro entre sillas de distintos grupos de convivencia estable.

- El uso controlado de los espacios comunes por parte de los asistentes estará sujeto a un estricto control del personal del evento/competición.
- En el supuesto de que en las instalaciones se preste algún tipo de servicio de hostelería y restauración, la prestación de este se ajustará a lo previsto en las condiciones para la prestación del servicio en los establecimientos de hostelería y restauración.
- En espacios interiores cerrados está permitido el consumo de bebidas y comidas en estos establecimientos en las siguientes condiciones:
 - Contar con presencia de medidores de CO2 en los espacios cerrados, colocados en un lugar visible y lejos de ventanas o salidas del recinto, con un control periódico para confirmar que se mantiene por debajo de 800 ppm.
 - Disponer de sistema de ventilación o renovación de aire que permita mantener un adecuado nivel de CO2 o, en caso de que éste sea superado, su descenso de forma rápida y eficaz.
- Los entrenamientos se realizarán preferentemente sin público

Todos los participantes son responsables directos del cumplimiento de estas normas.

6. MEDIDAS ANTE UN POSIBLE CASO DE COVID-19

En el caso de la sospecha y detección de un positivo durante el desarrollo de una actividad oficial de la FAKYDA y siempre bajo la vigilancia de las autoridades sanitarias competentes, se procederá:

CASO SOSPECHOSO:

- **Aislar** en una sala con las debidas condiciones de seguridad sanitaria y con los suministros necesarios (con termómetro laser, mascarillas, geles, etc.) a la persona a la que se le detecte algún síntoma durante una actividad oficial.
- **Establecer** contacto con el **centro de salud** pública al que corresponda el lugar donde se celebra la actividad para cualquier necesidad y consulta sobre el protocolo a seguir en estos casos.
- **Disponer** del nombre y apellidos y **contacto** de todos los asistentes por si fuera necesarios.

CASO CONFIRMADO:

- En caso de confirmarse un **caso**, se colaborará y seguirán las **recomendaciones** de Salud Pública.
- Se notificará al centro de salud correspondiente o al sistema de información que determine el **Servicio de Vigilancia Epidemiológica**.
- **Desinfectar** las instalaciones.

