



RECOMENDACIONES PARA EL REINICIO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE REMO EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID-19

En Alicante, a 26 de junio de 2020

Federación de Remo de la Comunidad Valenciana

Calle Foguerer Jose Ramón Gilabert Davó s/n,

03005 Alicante – Telf.: 633 370 691

INDICE

1.- Introducción	pag.2
2.- Objetivos	pag.2
3.- COVID 19. Mecanismos de transmisión	pag.2
4.- Medidas preventivas a adoptar por deportistas y trabajadores de entidades deportivas	pag.3
5.- Material de protección individual aconsejados para el deporte	pag.7
6.- Reinicio de la actividad	pag.8
7.- Limpieza de material e instalaciones	pag.8
Referencias	pag.9
Anexos	pag.10

1. INTRODUCCIÓN

A nuestro criterio es indispensable además que todas las personas participantes en la actividad tengan conocimientos generales de las vías de transmisión y contagio así como de las medidas preventivas generales para garantizar el distanciamiento, tanto en los entrenamientos al aire libre como en los entornos cerrados, y debieran ser de obligado cumplimiento tanto para deportistas como otros trabajadores.

2. OBJETIVOS

- 1.- El objetivo principal es la práctica segura en el actual contexto de pandemia por COVID 19, del deporte de remo.
- 2.- Para ello consideramos imprescindible la formación específica a los entrenadores, monitores y trabajadores de las instalaciones deportivas.
- 3.- Así mismo se debe transmitir información a los deportistas y usuarios respecto a los síntomas de alerta para sospechar infección, mecanismos de transmisión, métodos de prevención e higiene y normas a seguir en lenguaje claro y comprensible para todas las edades y condiciones de los mismos.
- 4.- Consideramos además que se debe asegurar la no discriminación por ningún motivo de personas que hayan estado infectadas y actualmente estén asintomáticas, sin capacidad de transmitir la enfermedad y de alta médica.
- 5.- En todo momento se hará cumplimiento de las medidas y recomendaciones de la Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública y de cualquier otra que dicte la autoridad competente.
- 6.- Dada la incertidumbre actual respecto a la evolución futura de la situación epidemiológica, es necesario la verificación del estado de salud de deportistas y trabajadores periódicamente.

3. COVID 19. MECANISMOS DE TRASMISSION

Si bien es cierto que no nos encontramos en un contexto sanitario, creemos sin embargo imprescindible que tanto los entrenadores, como los monitores, jueces y resto de profesionales implicados en la práctica del remo, tengan la formación suficiente como para conocer los mecanismos patógenos del virus e identificar cualquier síntoma susceptible de tomar medidas, máxime cuando una gran parte de los deportistas son menores de edad.

El virus COVID 19 se elimina por las secreciones respiratorias de las personas infectadas tras entre 2 y 14 días de incubación, al hablar, al toser o al estornudar pudiendo caer directamente en otra persona cercana a menos de metro y medio (contacto directo) o cayendo sobre objetos o superficies que posteriormente tocará otra persona pudiendo infectarse al tocarse sus ojos, nariz o boca con las manos u objetos contaminados (contacto indirecto).

Los síntomas más habituales son la tos, dolor de garganta, fiebre y dolor de cabeza. También pueden presentarse síntomas menos frecuentes como los vómitos, dolor de garganta, pérdida del

olfato y el gusto, y lesiones dermatológicas. En fases más avanzadas cuando la enfermedad puede complicarse con neumonías puede aparecer sensación de fatiga.

Sabemos que existe un porcentaje aun no claramente determinado de personas que, estando infectadas, no tienen síntomas, y contagian, e incluso que hasta un 60 % de los pacientes que van a tener síntomas contagian 1-2 días antes de aparecer la clínica.

Por todos estos datos se hace imprescindible conocer y respetar las medidas de protección aconsejadas.

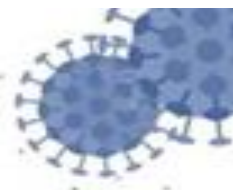
4. MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR POR DEPORTISTAS Y TRABAJADORES DE ENTIDADES DEPORTIVAS

4.1.- Antes de realizar la actividad deportiva (1) (2):

- Tomarse la temperatura y realizarse el autotest disponible en la web de la Generalitat Valenciana http://coronavirusautotest.san.gva.es/autotest_es.html). Si presentan cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no deben realizar ninguna actividad deportiva ni acudir al centro deportivo y tienen que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu ciudad o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.
- Si han estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de metro y medio durante un tiempo de al menos 15 minutos) o ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debe realizar deporte ni acudir al centro deportivo incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.
- Para el traslado hasta el lugar donde se desarrolle la actividad, se recomienda que si el deportista o trabajador de la entidad deportiva no utiliza un transporte individual (bicicleta, moto, coche particular) utilice mascarilla higiénica y guarde la distancia de seguridad de metro y medio con el resto de los viajeros.
- A su llegada al centro, deberá realizarse lavado de manos con solución hidroalcohólica, por lo que deben existir dispensadores disponibles.
- El entrenador podrá en cualquier momento termometrar al deportista para comprobar si presenta signos de infección.
- En los centros donde se realice la actividad deportiva deben procurarse los circuitos para que los deportistas accedan de una forma escalonada en horarios y grupos, evitando que puedan producirse aglomeraciones, estableciéndose unas zonas de entrada y de salida diferenciadas y bien definidas.
- Se recomienda colocar en los accesos carteles informativos bien visibles con las normas de seguridad a cumplir.

- En aquellos espacios que puedan considerarse de uso común, siempre deberá limitarse el aforo al máximo permitido para que puedan mantenerse las distancias de metro y medio de seguridad, por lo que se organizarán los horarios y actividades para que así sea.
- Se priorizarán los entrenamientos en espacios abiertos.
- Si el entrenamiento se realiza en las instalaciones de un club o federación, deberá existir un coordinador para el cumplimiento general del protocolo y de garantizar la disponibilidad de los suficientes materiales de protección (mascarillas, solución hidroalcohólica, material de limpieza)
- Tanto deportistas como entrenadores usaran mascarilla, mientras se prepare para la actividad deportiva. El uso de guantes ha sido desaconsejado por el Ministerio de Sanidad en sus últimas recomendaciones, pese a que el Consejo Superior de Deportes lo recomienda para las actividades deportivas.

¿Debo utilizar guantes cuando salgo a la calle para protegerme del coronavirus?



NO, cuando salimos a la calle, la limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el uso de guantes, porque:



✓ Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.



✓ Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados.



✓ Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo, requiere de una técnica específica. Se recomienda el lavado de manos después de su uso.



SÍ, es conveniente usar guantes de usar y tirar en los comercios para elegir frutas y verduras como se venía haciendo hasta ahora.



En el ámbito laboral se deberán seguir las recomendaciones específicas de Salud laboral

Un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión.

28 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

**#ESTE VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**



4.2.- Durante la actividad deportiva.

A. Entrenamientos fuera del agua al aire libre:

- El entrenamiento aeróbico mediante carrera continua se realizará preferentemente de manera individual. Siempre que se haga en grupo se respetará una distancia mínima de metro y medio entre los corredores.
- El entrenamiento en remoergómetro que se realice al aire libre deberá tener las máquinas distribuidas a un mínimo de 3 metros de distancia. Mientras que el deportista no esté sentado en el remoergómetro deberá utilizar mascarilla. Una vez finalizada la actividad deberá limpiar y desinfectar empuñadura, pedalina, enganches, pantalla y palanca del ventilador según protocolo de limpieza. Se favorecerá que cada deportista tenga un ergómetro asignado.
- En entrenamiento de fuerza, se favorecerá que se realice al aire libre, adaptando gimnasios a los espacios abiertos disponibles cuando las condiciones climatológicas lo permitan, y si no fuera posible se tendrá que realizar en un espacio lo suficientemente amplio para que cada deportista tenga 2,25 m² de superficie útil para el uso deportivo. Si usa guantes deberán ser correctamente higienizados con solución hidroalcohólica antes y después de la actividad. Cuando cada deportista termine el ejercicio deberá desinfectar el material utilizado. Siempre que el deportista se desplace desde su lugar de entrenamiento lo deberá hacer con mascarilla.

B. Entrenamientos fuera del agua en recinto cerrado:

- La maquinaria de entrenamiento deberá estar distribuida a un mínimo de metro y medio de distancia de tal manera que se pueda mantener 2,25 m² de superficie útil para cada deportista. Mientras que el deportista no esté sentado en el remoergómetro o utilizando la máquina deberá utilizar mascarilla. Una vez finalizada la actividad deberá limpiar y desinfectar todo el material manipulado: empuñadura, pedalina, enganches, pantalla, palanca del ventilador, barras, discos, colchonetas... El recinto deberá estar continuamente ventilado mediante la apertura de las ventanas o aumentando la renovación el aire en los sistemas de climatización. El acceso y salida de la sala se realizará de manera escalonada para evitar que no se cumpla la distancia de seguridad.

C. Entrenamientos en embarcaciones individuales y grupales de remo, RESOLUCIÓN de 26 de junio de 2020, de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública (6):

- Individual y grupales: Los deportistas deberán llevar mascarilla en todo momento, podrán prescindir de ella una vez hayan subido a la embarcación y comiencen la actividad.
- Individual y parejas: Se favorecerá que el deportista o los deportistas utilicen siempre la misma embarcación.
- Individual y parejas: El acceso al pantalán o zona de embarque se hará de manera individual o por parejas y escalonada. Únicamente habrá dos personas para poder

meter y sacar la embarcación al agua y deberán mantener la distancia de metro y medio mientras transportan la embarcación llevándola uno de proa y otro de popa. Si el ancho o largo del pantalán lo permite y se asegura una distancia mínima de metro y medio de distancia, la salida escalonada no hará falta que sea de uno en uno.

- Grupal: En el caso de embarcaciones colectivas se evitará el contacto físico entre los deportistas en la medida de lo posible.
- Distancia deportista-monitor/a: en el caso de remo en embarcaciones individuales, el monitor permanecerá en la embarcación de apoyo, manteniendo la distancia de seguridad de varios metros. En el caso de las embarcaciones grupales, el monitor irá dentro de la embarcación lo más alejado a los deportistas y con todas las medidas de protección (mascarilla ffp2 sin válvula y gafas).

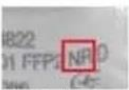
4.3.- Después de la actividad deportiva.

- Al terminar su actividad cada deportista, deberá limpiar todo el material utilizado usado según indicaciones de este documento.
- Cuando se requiera el uso de colchonetas o similares será imprescindible el uso de toallas propias encima de la superficie.
- Una vez terminada la actividad se recomienda de nuevo el uso de mascarillas higiénicas en las zonas comunes y siempre manteniendo el metro y medio de distancia en las zonas de tránsito.
- Se deberá realizar limpieza y desinfección de todos los espacios utilizados, mínimo dos veces al día, incidiendo en cualquier superficie de contacto frecuente como pomos, barandillas, bancos, sillas, percheros, y baños.

5. MATERIAL DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL ACONSEJADOS PARA EL DEPORTE

El deportista debe llevar mascarilla de protección antes de la actividad, mientras prepara su actividad y después de la actividad, pero dado que tanto el entrenamiento en ergómetro como en el agua suponen un consumo importante de oxígeno, no parece aconsejable el uso de mascarilla durante el mismo.

Por esta misma razón se aconseja que se minimice el número de personas presentes.

Equipo	Tipo	Foto	Protección del personal que la lleva contra organismos infecciosos	Barrera para no contagiar / evita la emisión de organismos infecciosos al ambiente	Observaciones
Mascarillas auto filtrantes desechables (Reutilizables solo las marcadas con "R" (solo algunos modelos de FFP2 y FFP3). Modelos "NR" (no reutilizable) de uso para un solo turno.  Diseñadas para trabajar de fuera hacia dentro Norma EN 149	FFP1 sin válvula de exhalación				Es un equipo de protección pero su eficacia de filtración mínima (78%) no garantiza protección suficiente frente a organismos infecciosos. Limita la propagación del contagio.
	FFP2 sin válvula de exhalación				Protege y limita la propagación del contagio.
	FFP3 con válvula de exhalación				Todas las mascarillas auto filtrantes FFP3 disponen de válvula de exhalación. Protege pero no limita la propagación del contagio.
	FFP2 con válvula de exhalación				Protege pero no limita la propagación del contagio.
Mascarilla quirúrgica NO EPI desechable Norma EN 14683. Trabaja de dentro a fuera.	I, II, y IIR				No es un equipo de protección. No protege pero limita la propagación del contagio. El tipo I sólo debe ser utilizado por pacientes, no por personal médico.
Mascarillas higiénicas NO EPI desechable (mascarilla sin marcado CE, no conforme a norma). Trabaja de dentro a fuera.	N.A.				No es un equipo de protección. No protege pero podría limitar la propagación del contagio. No sujeto a norma, eficacia no testada.
Semimáscara buconasal con filtros (diseñadas para trabajar de fuera hacia dentro) EN 140	Diferentes modelos				Todas disponen de válvula de exhalación. Protege pero no limita la propagación del contagio. Reutilizable

Si la mascarilla FFP2 lleva válvula facilita la entrada de aire filtrado, pero no el del exhalado y pondría en riesgo al deportista que está entrenando sin protección de mascarilla. Por lo tanto, la mascarilla de protección para entrenadores siempre será FFP2 sin válvula.

Para el resto de zonas comunes es suficiente una mascarilla higiénica (3).

6. REINICIO DE LA ACTIVIDAD

Se recomienda que los distintos grupos de deportistas no coincidan a la misma vez en las zonas comunes.

Debe existir, entre entrenamientos, un mínimo de tiempo que asegure que los deportistas no se crucen y que se pueda proceder a una limpieza adecuada del material utilizado.

Se recomienda que los accesos a las instalaciones se hagan por fuera del edificio social.

7. LIMPIEZA DEL MATERIAL E INSTALACIONES

Tomando como referencia el documento técnico del Ministerio de Sanidad de 6 de abril de 2020, se debe utilizar agua y jabón, también lejía, solución hidroalcohólica o cualquiera de los desinfectantes autorizados como virucidas (4)(5).

I. LIMPIEZA DEL REMOERGOMETRO

Tanto el mango, como el carro y el resto de zonas se limpiarán con lejía (mezcle 20 ml de lejía con 980 ml de agua obteniendo un litro, o su equivalente, por ejemplo: 10 ml de lejía con 490 ml de agua obteniendo 500ml). Debe utilizarse en el mismo día de la preparación y aclarar después. También se puede utilizar alcohol de limpieza o solución hidroalcohólica (puede usar alcohol común en concentración de 96%, diluido de la siguiente manera: mezcle 70 ml de alcohol con 30 ml de agua). No hace falta aclarar. Si utiliza un desinfectante comercial respete las indicaciones de la etiqueta. Utilice bayetas que después pueda lavar con lejía o papel desechable.

II. LIMPIEZA DE LAS EMBARCACIONES

- ✓ Casco de la embarcación: con agua y jabón.
- ✓ Agarres de la embarcación, carro y chumaceras: con agua y jabón y/o alcohol de limpieza.
- ✓ Regala, asientos, pedalinas, escalamos/toteles y cinchas: con agua y jabón y/o alcohol de limpieza.
- ✓ Carro de espuma: se lavará con agua y jabón y se dejará secar al sol.
- ✓ Cinchas de neopreno: se lavarán con agua, jabón y lejía y se dejarán secar al sol.
- ✓ Remos: se lavarán con agua y jabón y las empuñaduras de silicona se lavarán con espray multiusos y/o alcohol de limpieza para asegurar su desinfección.
- ✓ Será obligatorio el uso de una goma espuma o similar individual y personal que evitará el contacto directo con el carro o asiento.

III. LIMPIEZA DE LAS INSTALACIONES

Antes del inicio de actividad deberá hacerse una limpieza y desinfección general a fondo de todas las instalaciones y posteriormente al menos dos veces al día.

REFERENCIAS:

1. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (2020). *Preguntas y respuestas sobre el nuevo coronavirus (COVID-19)*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200402_Preguntas_respuestas_2019-nCoV.pdf
2. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2020). *Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo*. INSST. Recuperado de <https://www.insst.es/orientaciones-preventivas>
3. Presidencia del Gobierno (2020). *Medidas para la prevención de contagios del COVID-19*. Gobierno de España. Recuperado de https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Paginas/2020/10042020_buenaspracticass.aspx
4. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (2020). *Documentos técnicos para profesionales*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Recuperado de <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>
5. Ministerio de Sanidad (2020). *Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Recuperado de https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Medidas_higienicas_COVID-19.pdf
6. Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública (2020). RESOLUCIÓN de 26 de junio de 2020, de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública, de adopción de medidas adicionales complementarias de prevención y protección en materia de actividad deportiva, en aplicación del Acuerdo de 19 de junio, del Consell, frente a la Covid-19. [2020/5003]. Recuperado de http://www.dogv.gva.es/datos/2020/06/26/pdf/2020_5003.pdf

Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocar ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

¿A QUIÉN

se recomienda su uso?

A la población general sana



¿CUÁNDO

se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

11 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mcv.gob.es
@sanidadgob

UNITE
LO
PARAMOS
UNIDOS



LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y
PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?

-  Tras estornudar, toser o sonarse la nariz
-  Después del contacto con alguien que estornuda o tose
-  Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias
-  Antes de comer



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



40-60"



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



Recomendaciones para la limpieza en la vivienda



En tiempos de COVID-19 y para prevenir otras infecciones

Generalidades



Ventilar frecuentemente las habitaciones, 5 minutos/día como mínimo.

Lavado de ropa: no sacudir, **usar agua caliente** cuando sea posible.

Si hay un caso confirmado o caso sospecho de COVID-19 seguir las recomendaciones de **limpieza de aislamiento domiciliario**.

Zonas y superficies de especial interés



Cocina

Baño

Todas las superficies que se tocan con frecuencia

- › Pomos y manecillas de puertas, de ventanas, de cajones, de armarios
- › Barandillas y pasamanos
- › Interruptores, botones, pulsadores
- › Botones de ascensores
- › Teléfono, telefonillo
- › Mandos a distancia
- › Superficies que se tocan de electrodomésticos, mesas, sillas y otros muebles
- › Grifos
- › Utensilios de cocina

¿Cómo proceder?



Usar **agua y jabón** (o un limpiador común)



En caso de superficies que se toquen muy frecuentemente y en el baño, después del paso anterior, **desinfectar**.



Si usas lejía: mezclar 20 ml de lejía (de 3-5%) con 980 ml de agua, justo antes de limpiar. Dejar actuar 5 minutos y aclarar.
También puedes utilizar desinfectantes virucidas autorizados ([ver listado de productos en la web del ministerio](#))

- › Limpiar frecuentemente
- › Usar guantes y ropa de limpieza
- › Seguir las indicaciones de las etiquetas y no mezclar productos
- › Utilizar paños diferentes para desinfectar
- › Lavar y secar bien los materiales de limpieza
- › Lavarse siempre las manos al terminar

31 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

