

PROTOCOLO COVID-19

Medidas organizativas e preventivas para a práctica deportiva na
Escola de Atletismo no contexto derivado pola COVID-19

(actualizado a 1 de marzo de 2021)



– Escola de Atletismo –
Tempada 2020/2021



LUCUS CAIXA RURAL GALEGA

Estadio de Atletismo Gregorio Pérez Rivera
Avda. Filarmónica Lucense, 3, 27002, Lugo.
CIF: G-27033836
E-mail Club: atletismolucus@yahoo.es
E-mail Escola: escolalucus@gmail.com
Páxina web: www.atletismolucus.org



ÍNDICE DE CONTIDO

1.	CONTEXTUALIZACIÓN E XUSTIFICACIÓN	3
2.	MEDIDAS DE ORGANIZACIÓN	3
2.1.	MODIFICACIÓN DOS HORARIOS E TEMPO DE SESIÓN	3
2.2.	NOVAS NORMAS NA CHEGADA E RECOLLIDA DE ATLETAS	4
3.	MEDIDAS DE PREVENCIÓN E HIXIENE	5
3.1.	MEDIDAS BÁSICAS E XERAIS	5
3.2.	MEDIDAS ESPECÍFICAS ANTES DO ADESTRAMENTO	6
3.3.	MEDIDAS ESPECÍFICAS DURANTE O ADESTRAMENTO	7
3.4.	MEDIDAS ESPECÍFICAS DESPOIS DO ADESTRAMENTO	8
4.	MEDIDAS NAS COMPETICIÓNS DEPORTIVAS	8
5.	MEDIDAS NO TRANSPORTE EN AUTOBÚS	8
6.	PROCEDEMENTO DE INSCRICIÓN E/OU PROBA GRATUÍTA	9
7.	REFERENCIAS LEXISLATIVAS E PROTOCOLOS DE INTERESE	10



LUCUS CAIXA RURAL GALEGA

Estadio de Atletismo Gregorio Pérez Rivera
Avda. Filarmónica Lucense, 3, 27002, Lugo.
CIF: G-27033836
E-mail Club: atletismolucus@yahoo.es
E-mail Escola: escolalucus@gmail.com
Páxina web: www.atletismolucus.org



1. CONTEXTUALIZACIÓN E XUSTIFICACIÓN

A presente tempada 2020/2021 da Escola de Atletismo Lucus Caixa Rural Galega estará condicionada pola situación sanitaria derivada da pandemia pola COVID-19, unha enfermidade producida polo virus SARS-CoV-2. Neste contexto de pandemia mundial, faise necesario adoptar **novas medidas de organización, prevención e hixiene** para facer fronte a esta crise sanitaria, de xeito que nos permita retomar os adestramentos coa máxima seguridade, nun momento no que debe primar a protección e responsabilidade de todos/as.

2. MEDIDAS DE ORGANIZACIÓN

Co obxectivo de cumprir coas medidas de prevención e as limitacións de capacidade no ámbito deportivo, os adestramentos desta tempada organizaranse en grupos, segundo as indicacións das autoridades sanitarias e as restricións que se establezan en cada momento. Como consecuencia, esta tempada **asignaranse grupos específicos a cada atleta, que soamente poderá acudir no(s) grupo(s), día(s) e hora(s) asignado(s)**. De non ser así, non poderán levar a cabo o adestramento.

2.1. MODIFICACIÓN DOS HORARIOS E TEMPO DE SESIÓN

Para facilitar a organización dos grupos e cumprir coas restricións sanitarias, establécense as seguintes medidas con respecto aos horarios e días de adestramento:

- Ampliaranse os días de adestramento para todas as categorías, coa posibilidade de acudir de **luns a venres** en horario de tarde.
- Ofreceranse **dous horarios** de adestramento para cada categoría.
 - o Categorias SUB8 (2015-2014) e SUB10 (2013-2012).
 - De 16:30 a 17:30 horas.
 - De 18:00 a 19:00 horas.



LUCUS CAIXA RURAL GALEGA

Estadio de Atletismo Gregorio Pérez Rivera
Avda. Filarmónica Lucense, 3, 27002, Lugo.
CIF: G-27033836
E-mail Club: atletismolucus@yahoo.es
E-mail Escola: escolalucus@gmail.com
Páxina web: www.atletismolucus.org



- Categorias SUB12 (2011-2010) e SUB14 (2009-2008)
 - De 16:30 a 17:45 horas.
 - De 18:15 a 19:30 horas.
- Establecerase unha **marxe de media hora** entre as dúas quendas, co obxectivo de minimizar o contacto entre grupos, evitar aglomeracións na entrada e saída de atletas e levar a cabo as medidas de desinfección con carácter previo e posterior á(s) sesión(s). Como consecuencia, redúcese en 15' o adestramento das categorías SUB12 e SUB14 con respecto á tempada anterior.

2.2. NOVAS NORMAS NA CHEGADA E RECOLLIDA DE ATLETAS

Coa finalidade de evitar aglomeracións na entrada e saída dos distintos grupos e garantir as medidas de seguridade entre eles, deberán cumprirse as seguintes normas:

- As nais, pais ou representantes legais dos/as atletas **non poderán acceder ás instalacións** deportivas durante os adestramentos (salvo excepcións de causa maior), deberán agardar no lugar de recollida dos/as atletas.
- O lugar de chegada e recollida de atletas será o **aparcadoiro exterior das pistas** de atletismo do Estadio Gregorio Pérez Rivera (Figura 1), onde o/a monitor/a agardará por cada grupo e o trasladará ao interior da instalación.
- O/a atleta deberá presentarse no grupo correspondente, polo menos, **10 minutos antes** da hora de inicio, para a **toma de temperatura e traslado** ás instalacións co/a monitor/a. En caso de presentarse fóra da hora sen previo aviso, non poderá realizar o adestramento.



LUCUS CAIXA RURAL GALEGA

Estadio de Atletismo Gregorio Pérez Rivera
Avda. Filarmónica Lucense, 3, 27002, Lugo.
CIF: G-27033836
E-mail Club: atletismolucus@yahoo.es
E-mail Escola: escolalucus@gmail.com
Páxina web: www.atletismolucus.org



CAIXA RURAL
GALEGA



Figura 1. Lugar de chegada e recollida de atletas segundo o(s) grupo(s).

3. MEDIDAS DE PREVENCIÓN E HIXIENE

Nos seguintes puntos establécense as principais medidas de prevención e hixiene que deberán levarse a cabo para garantir a máxima seguridade e protección de todas as persoas vinculadas á Escola de Atletismo. Ademais das medidas básicas de carácter xeral, establécense medidas específicas para cada momento da sesión (antes, durante e despois dos adestramentos).

3.1. MEDIDAS BÁSICAS E XERAIS

Con carácter xeral, todas e todos os atletas, monitores/as, adestradores/as e familias deberán cumprir as seguintes **medidas básicas** para a prevención da COVID-19 no ámbito deportivo.

- Será **obligatorio o uso da máscara** para todas as persoas, aínda que se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal.



LUCUS CAIXA RURAL GALEGA

Estadio de Atletismo Gregorio Pérez Rivera
Avda. Filarmónica Lucense, 3, 27002, Lugo.
CIF: G-27033836
E-mail Club: atletismolucus@yahoo.es
E-mail Escola: escolalucus@gmail.com
Páxina web: www.atletismolucus.org



- Manterase en todo momento a **distancia de seguridade interpersoal** de, cando menos, 1'5 metros en posición estática (será superior en movemento).
- Levarase a cabo a desinfección correcta e frecuente de mans co **uso do xel hidro-alcólico**, así como a **desinfección do material deportivo** empregado; para o cal haberá produtos específicos na entrada do local do Club.

3.2. MEDIDAS ESPECÍFICAS ANTES DO ADESTRAMENTO

Como principal medida básica de prevención e antes de acudir aos adestramentos, todas e todos os atletas, monitores/as, adestradores/as e familias deberán **realizar unha auto-avaliación** para comprobar se presentan os síntomas de infección pola COVID-19. Poderán empregar o auto-test elaborado polo Servizo Galego de Saúde e a Xunta de Galicia, dispoñible no seguinte enlace (<https://coronavirus.sergas.gal/autotest/?lang=gl-ES>). En caso de presentar síntomas, non poderán acudir aos adestramentos nin á instalación deportiva, comunicarán a situación ao centro de saúde de referencia e, de xeito preventivo, manteranse en illamento domiciliario ata recibir as indicacións facultativas correspondentes.

Con carácter previo ás sesións e antes de acceder á instalación deportiva, levaranse a cabo as seguintes medidas específicas de prevención fronte á COVID-19:

- Dentro de cada grupo de adestramento, o/a monitor/a **tomará a temperatura** de cada atleta, empregando un termómetro infravermello sen contacto.
- A nai, pai ou representante legal do/a menor **deberá agardar** no lugar de chegada e recollida ata que se tome a temperatura do/a menor.
- **Non poderá realizarse o adestramento** nos seguintes casos:
 - o Se a temperatura do/a atleta é **superior a 37'5º**; deberá regresar coa nai, pai ou representante legal que o/a acompañase.
 - o Se o/a atleta ou algún contacto estreito se atopase en **illamento domiciliario e/ou corentena** nun período de tempo inferior a 14 días con respecto ao adestramento.
 - o Se o atleta ou algún contacto estreito obtivera un resultado **positivo por COVID-19** nun período de tempo inferior a 14 días con respecto ao adestramento.



LUCUS CAIXA RURAL GALEGA

Estadio de Atletismo Gregorio Pérez Rivera
Avda. Filarmónica Lucense, 3, 27002, Lugo.
CIF: G-27033836
E-mail Club: atletismolucus@yahoo.es
E-mail Escola: escolalucus@gmail.com
Páxina web: www.atletismolucus.org



3.3. MEDIDAS ESPECÍFICAS DURANTE O ADESTRAMENTO

Desde a chegada de atletas, durante o tempo de adestramento e ata o momento de recollida polas familias, deberán cumprirse as seguintes medidas específicas de prevención fronte á COVID-19:

- A **entrada e saída** da instalación deportiva realizarase a través de **portas diferenciadas** e debidamente sinalizadas, para evitar aglomeracións e facilitar a circulación.
- Será **obligatorio o uso da máscara** en todo o momento por parte de atletas, monitores/as, adestradores/as e familias, aínda que se manteña a distancia de seguridade interpersoal.
! O uso da máscara non será obrigatorio para os/as atletas especificamente durante a práctica de actividade física e deportiva, se o/a monitor/a correspondente así o indicase.
- Na relación entre atletas, monitores/as, adestradores/as e familias manterase en todo momento a **distancia de seguridade interpersoal** de, cando menos, 1'5 metros en posición estática (será superior en movemento).
- Con carácter previo e posterior ao adestramento, os/as atletas deberán **desinfectar correctamente as mans co xel hidro-alcólico**. Recoméndase que cada atleta dispoña do seu propio xel para hixienizar as mans cando sexa necesario.
- Cada atleta deberá traer a súa propia **botella de auga persoal**, preferiblemente sinalizada co seu nome para evitar intercambios. Non deberá usarse a fonte pública da instalación.
- Os vestiarios e/ou aseos da instalación poderán non estar dispoñibles para o uso. En calquera caso, non se empregarán salvo causas de forza maior, para evitar riscos.
- As mochilas e obxectos persoais dos/as atletas deixaranse no lugar habilitado para este fin, mantendo a distancia mínima de seguridade entre elas.
- O/a monitor/a responsable disporá dos produtos necesarios para a **desinfección do material** empregado, de ser o caso.

No suposto de que o/a atleta presentase síntomas notables que puideran ser compatibles coa COVID-19 durante o adestramento, o protocolo a seguir será:

- O/a atleta sospeitoso/a de COVID-19 será illado/a nun lugar seguro, separado/a do grupo e acompañado/a pola persoa responsable nese momento.



LUCUS CAIXA RURAL GALEGA

Estadio de Atletismo Gregorio Pérez Rivera
Avda. Filarmónica Lucense, 3, 27002, Lugo.
CIF: G-27033836
E-mail Club: atletismolucus@yahoo.es
E-mail Escola: escolalucus@gmail.com
Páxina web: www.atletismolucus.org



- A persoa responsable poñerase en contacto coa nai, pai ou representante legal do/a menor para a súa recollida na maior brevidade posible.

3.4. MEDIDAS ESPECÍFICAS DESPOIS DO ADESTRAMENTO

Co fin de garantir a protección e seguridade de todos/as fronte á COVID-19, todas as persoas vinculadas á Escola de Atletismo deberán cumprir as seguintes medidas específicas de prevención:

- En caso de que un/unha atleta ou algún contacto estreito se atope en situación de **illamento domiciliario e/ou corentena**, a familia deberá comunicar de inmediato esta información ao Club. O/a atleta con inscrición na Escola de Atletismo **non poderá acudir aos adestramentos** durante un período mínimo de 14 días de xeito preventivo.
- En caso de que un/unha atleta obtivese un **resultado positivo por COVID-19**, a familia deberá comunicar de inmediato esta información ao Club. A Escola de Atletismo informará ao(s) grupo(s) correspondente(s) da situación e **suspenderá os seus adestramentos** durante 14 días de xeito preventivo.

4. MEDIDAS NAS COMPETICIÓNS DEPORTIVAS

No suposto de celebrarse competicións deportivas durante a tempada 2020/2021, seguirase o establecido nos protocolos correspondentes da Secretaría Xeral para o Deporte, Federación Galega de Atletismo e/ou Real Federación Española de Atletismo.

5. MEDIDAS NO TRANSPORTE EN AUTOBÚS

Nas actividades deportivas e/ou competicións que requiran do uso de transporte en autobús, deberán cumprirse as seguintes medidas específicas de prevención fronte á COVID-19:

- O/a monitor/a ou persoa responsable **tomará a temperatura** dos/as atletas antes de subir ao autobús. En caso de que esta sexa superior a 37'5º, non poderá subir ao transporte.



LUCUS CAIXA RURAL GALEGA

Estadio de Atletismo Gregorio Pérez Rivera
Avda. Filarmónica Lucense, 3, 27002, Lugo.
CIF: G-27033836
E-mail Club: atletismolucus@yahoo.es
E-mail Escola: escolalucus@gmail.com
Páxina web: www.atletismolucus.org



CAIXA RURAL
GALEGA

- Será **obligatorio o uso da máscara** para atletas, monitores/as, adestradores/as e familias durante toda a viaxe, aínda que poida garantirse a distancia mínima de seguridade.
- Será obrigatorio **desinfectar as mans co xel hidro-alcólico** antes de subir ao autobús e no momento de baixar do transporte.
- Os/as atletas deberán manterse en **asentos fixos** durante a ida e volta no transporte en autobús, non poderán mudar o posto entre eles/as nin ocupar máis que o asento asignado.
- Manterase a **máxima separación posible** entre os asentos ocupados, sempre que sexa posible.
- Cando a duración do traxecto sexa inferior a dúas horas, **non estará permitido consumir alimentos** no interior do transporte. Na medida do posible, evitarase consumir bebidas.
- **Evitaranse conductas** como levantarse, berrar, compartir obxectos, tocar superficies comúns e calquera outra conducta que poida xerar un risco de contaxio ou transmisión do virus.
- Os/as atletas deberán traer cuberta a **autorización de transporte de menores** (dispoñible [AQUÍ](#)) e entregala ao monitor ou monitora correspondente antes da subida ao autobús.

6. PROCEDEMENTO DE INSCRICIÓN E/OU PROBA GRATUÍTA

Por mor das medidas recollidas neste protocolo e no contexto da actual situación sanitaria como consecuencia da COVID-19, toda persoa que desexe inscribirse e/ou probar sen compromiso na Escola de Atletismo a presente tempada 2020/2021 deberá **solicitalo a través do enderezo electrónico escolalucus@gmail.com**. Non poderá acudir aos adestramentos ata ter un grupo específico asignado, así como ter enviado previamente o **impreso de inscrición** ou **impreso de inscrición de proba gratuíta** ao e-mail da Escola de Atletismo, xunto coa **declaración responsable COVID-19** asinada. Os impresos están dispoñibles na páxina web do Club ou nos seguintes enlaces directos:

- ✓ [FICHA DE INSCRICIÓN ESCOLA](#)
- ✓ [FICHA DE INSCRICIÓN ESCOLA – PROBA GRATUÍTA](#)



LUCUS CAIXA RURAL GALEGA

Estadio de Atletismo Gregorio Pérez Rivera
Avda. Filarmónica Lucense, 3, 27002, Lugo.
CIF: G-27033836
E-mail Club: atletismolucus@yahoo.es
E-mail Escola: escolalucus@gmail.com
Páxina web: www.atletismolucus.org



! IMPORTANTE: coas restricións sanitarias actuais (recollidas no [Decreto 31/2021, do 25 de febreiro](#), e na [Orde do 25 de febreiro de 2021](#)), a práctica de actividade física e deportiva soamente poderá realizarse en grupo en caso do deporte federado, polo que será necesaria a **tramitación da licenza deportiva** para os/as atletas que se incorporen á nosa Escola de Atletismo. Aqueles/as atletas que se atopen en período de proba, deberán asumir previamente o importe da licenza deportiva para poder adestrar (será descontado da cota no suposto de incorporarse á Escola de Atletismo). Sentimos as molestias que esta medida poida ocasionar, pero debe ser así para cumprir coa normativa vixente.

7. REFERENCIAS LEXISLATIVAS E PROTOCOLOS DE INTERESE

- REAL DECRETO 926/2020, de 25 de outubro, polo que se declara o estado de alarma para conter a propagación de infeccións causadas polo SARSCoV-2.
- [DECRETO 31/2021, do 25 de febreiro](#), polo que se adoptan medidas no territorio da Comunidade Autónoma de Galicia para facer fronte á crise sanitaria, na condición de autoridade competente delegada no marco do disposto polo Real decreto 926/2020, do 25 de outubro, polo que se declara o estado de alarma para conter a propagación de infeccións causadas polo SARS-CoV-2.
- [ORDE do 25 de febreiro de 2021](#) pola que se establecen medidas de prevención específicas como consecuencia da evolución da situación epidemiolóxica derivada da COVID-19 na Comunidade Autónoma de Galicia.
- RESOLUCIÓN do 12 de xuño de 2020, da Secretaría Xeral Técnica da Consellería de Sanidade, pola que se dá publicidade do Acordo do Consello da Xunta de Galicia, do 12 de xuño de 2020, sobre medidas de prevención necesarias para facer fronte á crise sanitaria ocasionada polo COVID-19, unha vez superada a fase III do Plan para a transición cara a unha nova normalidade.
- RESOLUCIÓN do 17 de xullo de 2020, da Secretaría Xeral Técnica da Consellería de Sanidade, pola que se dá publicidade do Acordo do Consello da Xunta de Galicia, do 17 de xullo de 2020, polo que se introducen determinadas modificacións nas medidas de prevención previstas no Acordo do Consello da Xunta de Galicia, do 12 de xuño de 2020, sobre medidas de prevención



LUCUS CAIXA RURAL GALEGA

Estadio de Atletismo Gregorio Pérez Rivera
Avda. Filarmónica Lucense, 3, 27002, Lugo.
CIF: G-27033836
E-mail Club: atletismolucus@yahoo.es
E-mail Escola: escolalucus@gmail.com
Páxina web: www.atletismolucus.org



necesarias para facer fronte á crise sanitaria ocasionada polo COVID-19, unha vez superada a fase III do Plan para a transición cara a unha nova normalidade.

- XUNTA DE GALICIA. Secretaría Xeral para o Deporte. *Protocolo FISICOID-DXTGALEGO polo que se establecen as medidas para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito do deporte federado de Galicia* (dispoñible [aquí](#)).
- FEDERACIÓN GALEGA DE ATLETISMO. *Protocolo Fisicovid-Dxtgalego polo que se establecen as medidas para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito do deporte federado de Galicia* (dispoñible [aquí](#)).
- FEDERACIÓN GALEGA DE ATLETISMO. *Protocolo básico de actuación para o retorno ás competicións atléticas oficiais en Galicia* (dispoñible [aquí](#)).

Todo o non recollido anteriormente, seguirá o disposto nos protocolos publicados en materia de sanidade, educación, actividade física e deportiva e a instalación deportiva.