



**FEDERACION GALEGA DE DEPORTE ADAPTADO**

Rúa Fotógrafo Luís Ksado, 17 - Oficina 8 – 36209 VIGO

Tfno. 986 234 694 - Móvil 672407578

E-mail: [secretaria@fgda.gal](mailto:secretaria@fgda.gal) Web: [www.fgda.gal](http://www.fgda.gal)

Nº RGTR. DE ENTIDADES DEPORTIVAS DE GALICIA.-F-12172 (12/1/2015)  
N.I.F. G27816271



# PROTOCOLO BÁSICO FISICOVID- DEPORTE GALEGO PARA A VOLTA Á ACTIVIDADE DEPORTIVA

**Federación Galega de Deporte Adaptado**

ACTUALIZACION DO 02-11-2020

## INTRODUCCIÓN

O obxectivo primordial deste protocolo é limitar ao máximo posible a capacidade de transmisión do coronavirus desde o primeiro desprazamento cara a instalación, espazo de práctica ou centro deportivo, durante o feito deportivo, e despois do mesmo. A través das condutas idóneas das persoas implicadas no feito deportivo, estas, probablemente poidan ser influíntes nas condutas positivas doutros moitos cidadáns de Galicia, en entornos familiares, locais, profesionais, escolares, etc.

### **A COVID-19: SÍNTOMAS E FORMA DE CONTAXIO.**

Segundo o establecido polas autoridades sanitarias, os síntomas máis habituais da COVID-19 son a febre, a tose seca e o cansancio. Pode haber outros síntomas atípicos e pouco frecuentes como pode ser dor de garganta, perda do gusto ou olfato e dores musculares, entre outros. Unha persoa pode contraer a COVID-19 por contacto con outra que estea infectada polo virus.

A enfermidade propágase principalmente de persoa a persoa a través das gotículas que saen despedidas da nariz ou a boca dunha persoa infectada ao toser, estornudar ou falar. Unha persoa pode contraer a COVID-19 se inhala as gotículas procedentes dunha persoa infectada polo virus. Por eso é importante manterse alomenos a 1,5 metros de distancia dos demais ou uso de máscara se non se pode garantir esa distancia interpersoal de seguridade.

Cabe salientar tamén, que estas gotículas infectadas polo coronavirus poden manterse estables durante varias horas en pequenas partículas flotantes, coñecidas como aerosoles. Daí a importancia de levar a cabo unha correcta e continua ventilación dos espazos pechados. Por outra banda, é importante sinalar que estas partículas poden caer sobre os obxectos e superficies, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc. de modo que outras persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo tócanse os ollos, o nariz ou a boca. Por elo é importante lavarse as mans frecuentemente con auga e xabón ou con un desinfectante a base de alcól, evitar tocarse os ollos, a boca ou o nariz.

### **OBXECTO E METODOLOXÍA**

O obxecto deste protocolo é establecer a metodoloxía a seguir polos diferentes estamentos da Federación Galega de deporte adaptado no establecemento das medidas de prevención necesarias para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito do deporte federado de Galicia.

En todo caso, este tamén é un proceso de análise flexible, formativo e continuo, que require dunha revisión permanente das situacións de contaxio e das medidas, atendendo á normativa que se vaia establecendo por parte das autoridades sanitarias, así como das situacións que vaian xurdindo en cada contexto deportivo.

### **MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID-19**

Todos os axentes que participan directa ou indirectamente na realidade deportiva deberán adoptar as medidas necesarias para evitar a xeración de riscos de propagación da enfermidade COVID-19, así como a propia exposición a ditos riscos. Este deber de cautela e protección será igualmente exixible aos titulares de calquera actividade deportiva.

Tralo proceso de recollida de información e análise das potenciais situacións de contaxio e en atención ao sinalado polas autoridades sanitarias, establécense unha serie de recomendacións xerais, para todos os estamentos que componen a nosa Federación.

## **MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPEZA DE SUPERFICIES E MATERIAL**

Con carácter xeral, sen prexuízo das medidas específicas establecidas pola federación deportiva ou no protocolo da instalación correspondente, respecto á limpeza e desinfección de espazos, materiais e superficies deberanse ter en conta as seguintes:

- Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada en auga a temperatura ambiente ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e debidamente autorizados e rexistrados. No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta. Así mesmo, non se deben mezclar produtos diferentes.
- Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotaranse de xeito seguro, e procederase posteriormente ao lavado de mans.
- Cando existan postos de traballo compartidos por máis dunha persoa do staff, estableceranse os mecanismos e procesos oportunos para garantir a hixienización destes postos.
- Procurarase que os equipamentos ou ferramentas empregados sexan persoais e intransferibles, ou que as partes en contacto directo co corpo da persoa dispoñan de elementos substituíbles. No caso daqueles equipamentos que deban ser manipulados por diferente persoal, procurarase a dispoñibilidade de materiais de protección ou o uso de forma recorrente de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con carácter previo e posterior ao seu uso.
- Realizar tarefas de ventilación periódica nos espazos utilizados e, como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire. Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos pomos, por exemplo. Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.
- Disporase de papeleiras pechadas e con accionamento non manual, para depositar panos e calquera outro material desbotable, que se deberán limpar de forma frecuente, e, polo menos, unha vez ao día. Así mesmo, estas papeleiras deberían contar con bolsa desbotable que se cambie alomenos unha vez ao día.

## **MEDIDAS PARA OS AXENTES QUE DIRECTA OU INDIRECTAMENTE PARTICIPEN NA PRÁCTICA DEPORTIVA (Staff, deportistas, acompañantes, público, etc.)**

### **Medidas Xerais:**

- Cumprir todas as medidas de prevención que estableza a Entidade deportiva no seu protocolo.
- Deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal e utilizar máscara, salvo no caso dos deportistas coas excepcións establecidas neste protocolo únicamente no

momento do adestramento. Cando non se utilice, é importante gardala axeitadamente para evitar que adquira e transmita o coronavirus

- Deberase manter a distancia de seguridade interpersoal e utilizar máscara. Cando non se utilice, é importante gardala axeitadamente para evitar que adquira ou transmita o coronavirus.
- Sempre que sexa posible, os deportistas, durante a práctica deportiva deberán manter a distancia de seguridade interpersoal. A estes efectos, o protocolo federativo deberá establecer as medidas de tratamento de risco de contaxio adaptadas á casuística.
- Evitar lugares concurridos.
- Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.
- Utilizar panos desbotables e tiralos á papeleira, tras cada uso.
- Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Eso significa cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou estornudar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
- Lavar con frecuencia as mans con agua e xabón ou con xel hidroalcohólico. Hai que prestar especial atención a un posible uso inadecuado do xel hidroalcohólico por parte dos menores para evitar accidentes, o que pode suceder por exemplo, cando despois de botalo nas mans as levan á cara, ollos, nariz ou boca.
- Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
- Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19: Toma de temperatura, febre, tos ou falta de alento? Ante calquera síntoma, non acudir a actividade, e comunícalo
- Todos os axentes que directamente ou indirectamente participen na práctica deportiva deben facer unha vixilancia activa dos seus síntomas e levar a cabo un rexistro da temperatura corporal tres veces ao día, pola mañá y pola noite nas súas casas e cando chegan ao adestramento. Ante calquer síntoma compatible coa COVID-19 non levar ao deportista ao adestramento e avisar ao adestrador en caso de que acudira a algún adestramento previo para facer un control preventivo do resto de grupo afectado.
- Si se estivo en contacto con unha persoa afectada pola COVID-19 ou si a persoa ten algún síntoma, aínda que sexa leve, se deberán respetar os tempos establecidos de cuarentena e ter o visto e prace do médico para o reinicio de calquer tipo de actividade física.
- No caso de asistencia de público en eventos deportivos, tal como marcan as autoridades competentes, deberán permanecer sentados e non superar o setenta e cinco por cento da capacidade permitida na instalación, cun límite máximo de trescentas persoas para lugares pechados.
- Se inhabilitarán servizos que non sexan completamente seguros dende o punto de vista sanitario con especial incidencia en fontes de auga, aparatos de secado de aire
- Evitar o uso de máquinas expendedoras. En caso contrario, será obrigatorio o uso de hidroxel desinfectante antes do seu emprego, debendo estar dispoñible xunto ás máquinas.

### **Desprazamentos aos adestramentos e ás competicións:**

- Non compartir vehículo particular con outras persoas non conviventes, sempre que sexa posible. De non ser así, priorizar formas de desprazamento que favorezan a distancia

interpersoal e, en todo caso, utilizar máscara. Ademáis é importante un asiduo lavado de mans ou emprego de xel hidroalcolico antes de entrar e despois de saír do vehículo.

### **Alimentos, bebidas ou similares:**

- Non se deben compartir alimentos bebidas ou similares. Recoméndase marcar os envases utilizados para evitar confusións.

### **OUTRAS MEDIDAS**

#### **Medidas organizativas**

- Todos os accesos teñen que ser escalonados para evitar aglomeracións, respetando a distancia de seguridade cerca do control de entrada e zonas común (hall, vestiarios...). De ser posible habilitarase un acceso de entrada e outro da saída para evitar concentración de persoas. Este control debe garantir o cumprimento estrito do aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria, establecendo medidas para organizar aos usuarios que permanezan no exterior do recinto de adestramento ou competición en espera de acceder a él cando o permita o aforo.
- Recoméndase a instalación de alfombrillas ou máquinas desinfectantes de calzado, de non ser posible, o calzado da calle gardarase nunha bolsa e se accederá á instalación, cun calzado específico para a práctica deportiva (deportistas, adestradores, e calquera persoa do staff).
- Só está permitida a entrada de deportistas e persoal técnico á instalación.
- Modificación dos sistemas de adestramento para unha adaptación progresiva á actividade física co fin de evitar lesións.
- Establecer un sistema de uso de vestiarios, asegurando a distancia social de mínimo 1,5m, tendo en conta o aforo da sala. Asegurar as medidas con respecto á roupa da calle que deberá gardarse de forma individual e con seguridade en bolsas e taquillas, así como o calzado. As bolsas/mochilas deberán manter a distancia mínima de 1,5m entre elas.
- A entidade responsable da actividade deberá garantir que os deportistas dispoñan do material de prevención, xa sexa porque o pon a disposición o titular da instalación, a entidade organizadora da actividade ou porque o traen os deportistas, staff, etc.
- Evitar, na medida do posible, o uso de materiais compartidos durante a actividade.
- Se isto non fora posible, garantirase consonte o establecido no punto anterior a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado por parte dos axentes participantes e estableceranse os mecanismos de desinfección correspondentes.
- Promoverase o pagamento con tarxeta ou outros medios que non supoñan contacto físico entre dispositivos, así como a limpeza e desinfección dos equipamentos precisos para iso.

## Medidas de información

- A Entidade organizadora da actividade informará a todos os axentes que participen directa ou indirectamente na actividade sobre os riscos e medidas sanitarias e de hixiene que deben cumprir de forma individual. Deberá existir unha comunicación continua con todos os axentes da realidade deportiva.
- Facilitaralle ao Staff, deportistas e outros axentes alleos á práctica deportiva, información sobre as medidas de hixiene e seguridade mediante cartelería en puntos clave dos espazos de práctica e acceso á mesma, na páxina web ou redes sociais da entidade e/ou mediante a entrega de documentos, preferiblemente por vía telemática.
- Deberase contar cunha sinalización visible sobre as medidas hixiénico-sanitarias e de prevención establecidas no desenvolvemento da actividade.
- Cando as instalacións onde se desenvolva a práctica deportiva dispoña de ascensor ou montacargas, promoverase a utilización das escaleiras sempre atendendo ás necesidades dos deportistas.

## Medidas de formación

- Deberase promover a formación, especialmente entre o staff para:
  - Adaptar as actividades ás medidas e recomendacións marcadas polas autoridades sanitarias (distanciamento interpersoal, emprego de máscara, etc.). Revisión das actividades a desenvolver, suprimindo aquelas que promoven o contacto físico e primando as que poden levarse a cabo dun xeito máis individual ou con maior distanciamento, intentando non perder a dinámica de grupo, de ser así a especificidade da súa práctica deportiva.
  - Formación sobre as medidas hixénico-sanitarias de carácter persoal recomendables, tales como a necesidade dun correcto e asiduo lavado de mans, o emprego de xel hidroalcolico, a colocación correcta da máscara, etc. Co obxectivo de implementar estas medidas do contexto da práctica deportiva e tamén para trasladarllas aos deportistas e ao seu entorno co obxectivo de que se consoliden estes hábitos hixiénico-sanitarios.
  - Recoméndase que antes das primeiras sesións de adestramento, o staff realicen algún simulacro para axustar as medidas propostas neste protocolo á súa realidade e espazos concretos.

## COORDINADOR DO PROTOCOLO FEDERATIVO

A FGDA designa a Domingo Salinas Costa coordinador para a implementación e seguimento do protocolo federativo, que será o interlocutor coa Secretaría Xeral para o Deporte, informandoa sobre as incidencias que se produzan no seu desenvolvemento. Este coordinador asumirá as funcións que se establezan no respectivo protocolo.

## COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO DO CLUB/ENTIDADE DEPORTIVA.

Cada club/entidade deportiva designará un coordinador da implementación, cumprimento e seguimento do protocolo federativo, que será o único interlocutor en canto a este protocolo se

refire coa Real Federación Galega de Fútbol, informándoa sobre as incidencias que se produzan no seu desenvolvemento.

Co obxecto de manter unha comunicación fluída entre a Real Federación Galega de Fútbol, a Secretaría Xeral para o Deporte e as entidades deportivas que conforman a federación, é necesario que cada unha destas últimas conte cun/cunha COORDINADOR/A FISICOVID-DXTGALEGO e llo comunique á Federación. Preténdese definir interlocutores entre os estamentos federativos e a administración deportiva e sanitaria, para poder ter unha comunicación fluída entre todos os interlocutores na loita contra a COVID19 e tamén para colaborar no desenvolvemento de actividades deportivas seguras.

As funcións dese coordinador serían: implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da Federación, e ser o interlocutor coa federación deportiva correspondente para a comunicación das incidencias que poidan xurdir no entorno da entidade respecto a presenza de sintomatoloxía COVID19 e incluso de casos positivos.

## **PROCEDIMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FEDERACIÓN E SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE)**

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre o club/entidade deportiva, a Federación Galega de Deporte Adaptado e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar á entidade organizadora da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federación e autoridades deportivas e sanitarias):

1. No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicárase o procedemento establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 deste protocolo e a continuación, o COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO designado pola entidade deberá contactar co seu interlocutor FISICOVID-DXTGALEGO da Federación para informar telefónicamente ou por email sobre a situación.
2. A Federación deberá así mesmo informar á Secretaría Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do organizador do adestramento/competición sobre o desenvolvemento da actividade a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da actividade, etc.).
3. No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, tamén se debe informar á Federación e á Secretaría Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado nos dous parágrafos anteriores

## **COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19**

No caso de que un membro do staff, deportista, etc., teña sintomatoloxía do virus COVID-19, deberá informar de xeito inmediato ao servizo galego de saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>). Neste senso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un

cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros. Debe insistirse na importancia dunha autoavaliación diaria de posible sintomatoloxía por parte dos dirixentes, técnicos, axudantes, deportistas, acompañantes, público e voluntarios, antes de acudir a cada sesión de práctica deportiva.

En caso de detección dun sospeitoso por COVID-19 no entorno da práctica deportiva, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. A persoa afectada retirarse do grupo e conducirse a outro espazo, facilitándolle unha máscara cirúrxica. Este espazo deberá ser elixido previamente, e debería contar con ventilación adecuada, e unha papeleira de pedal con bolsa, onde tirar a máscara e panos que se poidan desbotar. Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa ou co teléfono de referencia (900 400 116), e seguirán as súas instrucións. Se se percibira gravidade chamarase ao 061. Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco.

Será preciso tamén illar o contedor/papeleira onde se depositaran os panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito no lugar onde se determine.

En todo caso, seguiranse en todo momento as recomendacións das autoridades sanitarias.





## FEDERACION GALEGA DE DEPORTE ADAPTADO

Rúa Fotógrafo Luis Ksado, 17 - Oficina 8 – 36209 VIGO

Tfno. 986 234 694 - Móvil 672407578

E-mail: [secretaria@fgda.gal](mailto:secretaria@fgda.gal) Web: [www.fgda.gal](http://www.fgda.gal)

Nº RGTR. DE ENTIDADES DEPORTIVAS DE GALICIA.-F-12172 (12/1/2015)  
N.I.F. G27816271



# PROTOCOLO BÁSICO FISICOVID- DEPORTE GALEGO PARA A VOLTA Á ACTIVIDADE DEPORTIVA

## ANEXO I – ADESTRAMENTOS E COMPETICIONS

Federación Galega de Deporte Adaptado

ACTUALIZACION DO 02-11-2020

**Sempre que sexa posible, durante a práctica da actividade deportiva deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros. Cando a actividade deportiva poida supor contacto físico ou non se garanta a distancia de seguridade de 1,5 metros entre as persoas que a practican, deberá utilizarse a máscara.**

#### **PAUTAS XERAIS DE ACTUACION ADESTRAMENTOS:**

- E IMPORTANTE A utilización de máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e o máis axeitadas para o deporte.
- O deportista/staff deberá levar unha ou varias máscara de reposto.
- A entidade organizadora da actividade debería contar sempre con máscaras de reposto.
- Cada club deberá desenvolver un proceso formativo práctico básico sobre o uso da máscara na práctica deportiva (adestradores e staff) e incidir na correcta colocación da máscara durante as tarefas de adestramento e na competición.
- Realización diaria de autotest (temperatura, tos, cansancio..) por parte dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. antes de dirixirse cara o lugar da práctica, que interactúen no adestramento/competición.
- Establecer grupos de adestramento de composición estables e incrementando nas tarefas o número de membros de forma progresiva (parellas, grupos de parellas, etc.). Tamén será progresiva, controlada e rexistrada a interacción entre compoñentes dos diferentes grupos estables de inicio.
- Toma de temperatura en cada adestramento/competición dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. que interactúen no adestramento/competición.
- Regulación e control dos tempos de aproximación e contacto.
- Hai que tender a non quitar e poñer a máscara durante a práctica no adestramento, excepto para repoñela, corrixir axeitadamente a súa colocación ou en tempos de pausa na zona e na forma que se determine, procurando que estas pausas sexan ao aire libre ou nun espazo axeitadamente ventilado, e sempre a máis de 1,5 metros dos demais.
- Cando se organizan as sesións cunha combinación e secuencia ben definida e controlada que alterna un tempo de esforzos en proximidade e contacto e outro de esforzos a máis de 1,5 metros do compañeiro/adversario, nesta parte da práctica o recomendable é utilizar a máscara sempre, sobre todo en interiores.
- Na medida do posible, utilizar espazos ao aire libre e/ou coa mellor ventilación posible. Cando a actividade sexa en interiores e se desenvolva con máscara, de ser necesario, facilitaranse pausas de recuperación ao aire libre ou en zona axeitadamente ventilada, sen correntes de aire e mantendo a distancia de seguridade de 1,5 metros.
- Establecer medidas informativas de concienciación para deportistas, staff, etc. co obxecto de reducir o risco de contaxio na vida social (insistir en que se deben evitar aglomeracións, zonas con máis risco, incrementar medidas de protección en reunións familiares/sociais, etc...).

- Control exhaustivo da sintomatoloxía e posible transmisión a través do procedemento de comunicación do club/deportistas/staff/familias coas autoridades sanitarias segundo estableza este protocolo.
- No caso da competición, valorar adaptacións que diminúan ao máximo a exposición ao risco en canto a proximidade, intensidade, tempo, duración acumulada, pausas, densidade de persoas nas accións, etc
- Na medida do posible, nos adestramentos axustar a sesión para reducir o tempo no que non se poida manter a distancia de seguridade e no que haxa contacto físico. Incrementar progresivamente este tempo de interacción directa, sen chegar a exceder o límite determinado segundo número de contactos, frecuencia dos mesmos, intensidade e pausas, para cada idade/categoría.
- Na medida do posible, non usar os bancos (pausas, charlas, etc.) En caso de ser necesario, determinarase a asignación previa dos asentos para o seu uso, garantindo a distancia de seguridade. Desinfectarase despois de cada uso.

#### PAUTAS XERAIS DE ACTUACION EN COMPETICIONS:

É IMPORTANTE a utilización de máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e o máis axeitadas para o deporte.

- Deportista/staff deberá levar unha ou varias máscara de reposto.
- A entidade organizadora da actividade debería contar sempre con máscaras de reposto.
- Cada club deberá desenvolver un proceso formativo práctico básico sobre o uso da máscara na práctica deportiva (adestradores e staff) e incidir na correcta colocación da máscara durante as tarefas de adestramento e na competición.
- Realización diaria de autotest (temperatura, tos, fatiga..) por parte dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. antes de dirixirse cara o lugar da práctica, que interactúen no adestramento/competición.
- Establecer grupos de competición de composición estables por cada un dos equipos/grupos .
- Toma de temperatura en cada competición dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. que interactúen na competición.
- Regulación e control dos tempos de aproximación e contacto.
- Non se pode quitar a máscara durante a práctica na competición, excepto para repoñela, corrixir axeitadamente a súa colocación ou en tempos de pausa na zona e na forma que se determine, procurando que estas pausas sexan ao aire libre ou nun espazo axeitadamente ventilado, e sempre a máis de 1,5 metros dos demais.
- Na medida do posible, utilizar espazos ao aire libre e/ou coa mellor ventilación posible. Cando a actividade sexa en interiores, facilitaranse pausas de recuperación ao aire libre ou en zona axeitadamente ventilada, sen correntes de aire e mantendo a distancia de seguridade de 1,5 metros.
- Establecer medidas informativas de concienciación para deportistas, staff, etc. co obxecto de reducir o risco de contaxio na vida social (insistir en que se deben

evitar aglomeracións, zonas con máis risco, incrementar medidas de protección en reunións familiares/sociais, etc...).

- Control exhaustivo da sintomatoloxía e posible transmisión a través do procedemento de comunicación do club/deportistas/staff/familias coas autoridades sanitarias segundo estableza este protocolo.
- No caso da competición, valorar adaptacións que diminúan ao máximo a exposición ao risco en canto a proximidade, intensidade, tempo, duración acumulada, pausas, densidade de persoas nas accións, etc

## USO DE VESTIARIOS

- Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación.
- No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento/competición deberán chegar debidamente cambiados/as da casa.
- No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un número de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións.
- Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.
- Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberan levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas
- Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza.
- Evitar falar, berrar, celebracións , etc... mentres esteamos no vestiario.

## USO DE BAÑOS

- Atender ao establecido pola normativa en vigor e polo titular da instalación.
- Uso de máscara.
- Manter a distancia de seguridade interpersonal.
- Respetar as quendas de uso para cumprir aforos.
- Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír

## ANEXO II - TABOA DE ADESTRAMENTO

**Sempre que sexa posible, durante a práctica da actividade deportiva en calquera que sexa a especialidade deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros. Cando a actividade deportiva poida supor contacto físico ou non se garanta a distancia de seguridade de 1,5 metros entre as persoas que a practican, deberá utilizarse a máscara.**

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
ANTES	STAFF E DEPORTISTA	Contaxio persoa a persoa ou por espazo de uso simultáneo	Os participantes comparten vehículo para acudir a actividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Uso da máscara.</li> <li>-Evitar compartir transporte con xente coa que non se convive.</li> <li>-Distanciamento máximo no caso de compartir transporte con persoas coas que non conviven.</li> <li>-Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo, na medida do posible.</li> <li>-Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinto, manillas das portas, etc.)</li> </ul>
ANTES	STAFF	Contaxio por contacto persoa a persoa	Saúdo entre o adestrador e os participantes na actividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toda a actividade, dende a saída da casa, débese facer coa máscara.</li> <li>- Recordatorio da distancia de seguridade.</li> <li>- Evitar saúdos con contacto físico</li> </ul>
ANTES	STAFF	Contaxio por contacto persoa a persoa	Os participantes antes da primeira sesión entregan ao técnico a declaración responsable recoñecendo que comprobaron antes de saír de casa que non teñen síntomas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilitase unha mesa para que se deposite o documento, non se recolle en man.</li> <li>- De ser posible, enviarase de forma telemática (mensaxería electrónica, correo electrónico...)</li> <li>- Lavado de mans/desinfección despois de manipular os documentos.</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTA	Contaxio por contacto persoa a persoa e por vía aérea (espazos de uso simultáneo / secuencial).	Os participantes comprobán a súa temperatura antes de acceder ao espazo de práctica deportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de temperatura de todos os membros do staff e todos os deportistas</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTA	Contaxio por contacto persoa a persoa e por vía aérea (espazos de uso simultáneo / secuencial).	Os participantes da actividade (xogadores, técnicos e/ou outro persoal) acceden a instalación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguiranse as indicacións do titular da instalación.</li> <li>- Utilizarase a máscara en todo momento, respectarase a distancia de seguridade e farase o lavado de mans a entrada e saída da instalación.</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTA	Contaxio por contacto persoa a persoa	Entrega de roupa de adestramento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prohibido o intercambio de petos, sudaderas ou roupa de adestramento entre xogadores/as.-</li> <li>- De ser posible, entregar a roupa de adestramento a cada xogador/a de uso individual para toda a tempada.</li> </ul>

ANTES	DEPORTISTA	Contaxio por contacto perso a perso a	Cambio de roupa e preparación do material individual para levar a cabo a sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lavado de mans antes do inicio da actividade.</li> <li>– Recordatorio da obrigación a distancia de seguridade.</li> <li>– Marcado de zonas para deixar a bolsa sen contacto entre bolsas.</li> </ul>
ANTES	DEPORTISTA	Contaxio por contacto perso a perso a	Utilización de vestiarios para cambio de roupa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– En primeiro lugar haberá que atender ao que estableza a normativa en vigor e o titular da instalación respecto ao seu uso.</li> <li>– No caso de non poder desinfectar e ventilar os vestiarios axeitadamente PROHÍBESE O SEU USO, polo que os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente uniformados/as da casa.</li> <li>– Unicamente estará permitida a súa utilización no caso de ser posible a desinfección entre a entrada e saída de persoas así como a ventilación continuada do espazo.</li> <li>– No caso de que así sexa, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinante pola normativa e a un número de persoas que permitan manter a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todo caso.</li> <li>– Para cumprir axeitadamente esta premisa, organizaránse os quendas que sexan necesarios coa correspondente desinfección entre estes.</li> <li>– Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberá levarse á zona designada tal e como se indica nos seguintes puntos:</li> <li>– Se se usa o vestiario limitar o uso ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. De ser necesario ducharse, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e/ou cabeza.</li> <li>– Evitar falar, berrar, etc... no vestiario.</li> </ul>
ANTES	STAFF DEPORTISTAS ÁRBITROS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por perso a perso a	Almacenaxe de mochilas	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Habilitar unha zona específica para que os membros do equipo poidan deixar os seus equipamentos persoal.</li> <li>– Esta zona debe ser privada e dun tamaño suficiente para poder separar o equipamento de maneira segura. Idealmente ó aire libre ou ben ventilada.</li> <li>– O acceso a esta zona debe ser limitado e controlado en todo momento polo persoal do club ó que se lle asigne esta función.</li> </ul>
ANTES	STAFF DEPORTISTAS ÁRBITROS OUTROS ALLEOS	Contaxio por contacto usos secuencial	Persoas que acceden a instalación con calzado da rúa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Non se pode acceder a pista de xogo co mesmo calzado que se utilizou para acudir a instalación.</li> <li>– Instalación de alfombra desinfectante ou similar.</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTA	Contaxio por contacto perso a perso a  Contaxio por contacto de uso simultáneo / secuencial.	Preparación do material preciso para levar a cabo a práctica da actividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir persoas que realiza a tarefa con antelación o inicio da actividade.</li> <li>– Facelo de forma individual preferentemente. De ser preciso varias persoas, deben manter as distancias de seguridade e usar máscara.</li> <li>– Desinfección do material utilizado seguindo as indicacións de sanidade antes do gardado ou do uso por parte do seguinte grupo.</li> <li>– Limpeza das mans unha vez rematada a tarefa de recollida.</li> </ul>

ANTES	STAFF E DEPORTISTA	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo) e contacto perso a persoa	Entrega bebidas ou avituallamento para a actividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>– O material que se entregan deben estar desinfectadas antes. Preferiblemente, serán os deportistas os que leven a súa propia botella da casa.</li> <li>– Definir un espazo previo sen que haxa contacto entre participantes e marcar os envases co nome de cada persoa para evitar confusións.</li> <li>– Estipular previamente como será o reparto minimizando riscos por proximidade ou contacto, prohibindo a entrega en man.</li> </ul>
DURANTE	DEPORTISTA	Contaxio por contacto perso a persoa	Celebracións	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Respectar distancia de seguridade.</li> <li>– Buscar formas alternativas sen contacto entre persoas.</li> <li>– Prohibido o contacto (recordatorio)</li> </ul>
DURANTE	DEPORTISTA	Contaxio por contacto perso a persoa	Contacto por situacións de xogo/adestramento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Uso da máscara por parte dos xogadores.</li> <li>– Os staff debe organizar as sesións baixo a premisa de minimizar as situacións de contacto, e contando cos espazos precisos para desenvolver os exercicios</li> <li>– No caso da práctica de deporte colectivo, recoméndase ter en consideración a GUÍA DXTGALEGO nº2 (<a href="https://deporte.xunta.gal/sites/w_deport/files/documentacion/paxina_estatica/xunta-deportes-protocolo-galego_parte2.pdf">https://deporte.xunta.gal/sites/w_deport/files/documentacion/paxina_estatica/xunta-deportes-protocolo-galego_parte2.pdf</a>) para o cálculo do espazo por deportista</li> </ul>
DURANTE	DEPORTISTA	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa	Descanso entre tarefas propias do adestramento	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Delimitar espazos para cada compoñente de maneira previa.</li> <li>– Avituallamento individualizado.</li> <li>– Respectar distancia mínima de seguridade.</li> <li>– Lavado de mans antes e despois do descanso.</li> </ul>
DURANTE	STAFF	Contaxio por vía aérea	Conversas entre técnicos/xogadores para explicar tarefas no adestramento	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter a distancia de seguridade.</li> <li>– Utilización de máscara sempre por parte dos técnicos</li> <li>– Limpeza de mans despois de tocar material común.</li> </ul>
DURANTE	OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea	Observación do adestramento ou competición dende a grada por pais/titores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cumprir a normativa respecto ao aforo permitido na instalación para o público</li> <li>– Habilitar unha zona do graderío da instalación ou similar para os deportistas que teñen que agardar para ser recollidos.</li> <li>– Uso da máscara obrigatoria durante TODA a estancia na instalación e manter sempre a distancia de seguridade</li> <li>– Establecer zonas diferentes de ENTRADA e SAÍDA da instalación.</li> <li>– Dispor de xel hidroalcolico para o uso continuado dos asistentes á actividade por parte da entidade deportiva ou titular da instalación.</li> </ul>
DURANTE	STAFF E DEPORTISTA	Por contacto con material uso secuencial	Utilización de material de adestramento común (mesas de apoio, aros ou similar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Desinfección antes e despois de cada sesión.</li> <li>– Manipulación por unha única persoa preferiblemente para a súa colocación e retirada.</li> </ul>
DURANTE	STAFF E DEPORTISTA	Por contacto con material uso alterno	Uso de material específico deportivo ( palas de pádel, raquetas bádminton , palas de tenis de mesa, elementos de flotabilidade piscina...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomendará na medida do posible que cada deportista traia o seu propio material</li> <li>- No caso de ter que compartilo, habería que desinfectalo</li> <li>- No caso das cadeiras de rodas, uso individual e desinfección antes de cada uso</li> </ul>

DURANTE	STAFF E DEPORTISTA	Material deportivo de uso Simultáneo (BOCCIA Y SLALOM)	Tanto o auxiliar como o deportista teñen que tocar a mesmo material	- Desinfectar as bolas sempre que se recollan e antes de darllas ao deportista
DURANTE	STAFF E DEPORTISTA	Por contacto con material uso alterno.	Utilización de cadeiras e bancos para descansos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na medida do posible, non usar os bancos (pausas, charlas, etc.) En caso de ser necesario, determinarase a asignación previa dos asentos para o seu uso, garantindo a distancia de seguridade de +1,5 m.</li> <li>- Debe utilizarse a máscara se a espera ou descanso vai máis alá ca o propio do cambio entre tarefas.</li> <li>- Desinfectarase despois de cada uso, con unha solución de auga/lexía nas cantidades indicadas polas autoridades sanitarias ou con un pulverizador/pano e xel hidroalcohólico.</li> <li>- Avisarase os participantes que teñan coidado coa pel/roupa e farase secado con papel desbotable unha vez desinfectado.</li> </ul>
DURANTE	STAFF E DEPORTISTA	Espazos de uso simultáneo	o adestrador e o deportista comparten o espazo de adestramento	- Utilización sempre dos mesmos boxes polos deportistas e auxiliares
DURANTE	STAFF PROPIO	Persoa a persoa	Adestramento dun deporte colectivo adaptado a nova situación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asignación de grupos reducidos co obxectivo de diminuír o contacto</li> <li>- Plantexar tarefas individuais e grupais sen contacto físico, moito traballo técnico (circuitos, postas, etc.).</li> </ul>
DURANTE	STAFF E DEPORTISTA	Persoa a persoa	Axuda do auxiliar ao seu deportista para poder entrenar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso da mascarilla</li> <li>- Na medida do posible o mesmo auxiliar por deportista</li> </ul>
DURANTE	OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Un pai/nai acude a recoller o seu fillo/a antes do final programado da sesión de adestramento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedirase os pais/nais que si se vai a dar dita situación, avisen con anterioridade.</li> <li>- O pai/nai deberá usar máscara sempre.</li> <li>- Non pode acceder a zoa de adestramento, debe esperar no perímetro e mantendo a distancia de seguridade.</li> <li>- O neno/a será acompañado polo staff mantendo a distancia de seguridade.</li> </ul>
DURANTE	OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Fisioterapeutas ou médicos que deben facer traballo de manipulación dos participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tanto persoal sanitario como xogadores usarán a máscara.- Desinfección do material antes e despois da atención de cada persoa.- Uso do equipo de protección individual necesario segundo se establece nos protocolos do colectivo de fisioterapeutas, médicos, etc.. (luvas, máscara, bata, gafas, etc...)- Evitar o tratamento fisioterápico en sala sempre que sexa posible.- No caso de usar unha sala, ventilala de forma continuada e procurar que sexa exclusivamente para este uso. De non ser posible usala unicamente para tratamento de fisioterapia, desinfectar en profundidade no caso de cambiar de uso.- Desinfección da padiola e do material de fisioterapia despois de cada tratamento.</li> <li>- Uso de xel desinfectante antes e despois de cada tratamento tanto por parte do profesional de fisioterapia como do/a deportista.</li> </ul>
DURANTE	OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Utilización de baños	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeiro atenderase ao establecido pola normativa en vigor e polo titular da instalación.</li> <li>- Usar máscara e manter sempre a distancia de seguridade interpersoal se interactúan varias persoas.</li> <li>- Respetaranse as quendas de uso para cumprir cos aforos.</li> <li>- Farase lavado de máns ou uso de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír do baño.</li> </ul>



DURANTE	STAFF	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Utilización de almacéns	<ul style="list-style-type: none"> <li>– O acceso ó almacén deberá estar limitado a unha ou varias persoas, que serán os/as encargados/aa da correcta manipulación/desinfección do material.</li> <li>– No caso de que sexa un almacén compartido por varios clubs, evitar en todo momento compartir espazo entre os distintos clubs.</li> <li>– Usar máscara e manter sempre a distancia de seguridade interpersoal se interactúan varias persoas.</li> </ul>
DURANTE	STAFF E DEPORTISTA	Contaxio persoa a persoa	Rotura da máscara	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alonxarse a distancia de seguridade e cambiala máscara e deberán sempre ter recambios de máscara por se isto pasa.</li> </ul>
DURANTE	STAFF E DEPORTISTA	Contaxio persoa a persoa	Desprazamento da máscara	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Alonxarse a distancia de seguridade e cambiala máscara e deberán sempre ter recambios de máscara por se isto pasa.</li> </ul>
DURANTE	ARBITROS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial)	Uso de silbatos por parte do adestrador	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utilización de silbatos electrónicos ou outros sistemas de aviso.</li> <li>– Os técnicos usaran a máscara durante toda a sesión.</li> </ul>
DESPOIS	OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Interaccións entre pais ou pai/nai-adestrador ao finalizar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Uso de máscaras e respectar a distancia de seguridade.</li> <li>– Realizalas de xeito virtual en caso de ser necesarias prolongadas.</li> </ul>
DESPOIS	DEPORTISTA	Contaxio por contacto (material NON deportivo de uso simultáneo)	Intercambio de xoguetes, cromos, prestar o teléfono móbil etc	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Prohibición de levar ditos obxectos aos adestramentos.</li> <li>– Informar ás familias por escrito sobre estas precaucións.</li> </ul>
DESPOIS	STAFF	Contaxio persoa a persoa ou por contacto (material de uso simultáneo).	Recollida de material utilizado na actividade por varios membros do grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Definir persoa que realiza a tarefa con antelación o inicio da actividade.</li> <li>– Facelo de forma individual preferentemente. De ser preciso varias persoas, deben manter as distancias de seguridade e de non ser posible, usar máscara.</li> <li>– Desinfección do material utilizado seguindo as indicacións de sanidade antes do gardado ou do uso por parte do seguinte grupo.</li> <li>– Limpeza das mans unha vez rematada a tarefa de recollida.</li> </ul>

### ANEXO III -TABOA DE COMPETICION

**Sempre que sexa posible, durante a práctica da actividade deportiva en calquera que sexa a especialidade deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros. Cando a actividade deportiva poida supor contacto físico ou non se garanta a distancia de seguridade de 1,5 metros entre as persoas que a practican, deberá utilizarse a máscara.**

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
ANTES	STAFF	Contaxio por contacto perso a perso	Saúdo entre o adestrador e os participantes na actividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toda a actividade, dende a saída da casa, débese facer coa máscara.</li> <li>- Recordatorio de distancia de seguridade.</li> <li>- Evitar saúdos con contacto físico.</li> </ul>
ANTES	STAFF	Contaxio por contacto perso a perso	O participantes informan ao técnico o recoñecendo que comprobaron antes de saír de casa que non teñen síntomas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilitase unha mesa para que se deposite o documento, non se recolle en man.</li> <li>- De ser posible, enviarase de forma telemática (mensaxería electrónica, correo electrónico...)</li> <li>Lavado de mans/desinfección despois de manipular os documentos.</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTAS	Contaxio perso a perso ou por espazo de uso simultáneo	Os participantes comparten vehículo para acudir a actividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso da máscara.</li> <li>- Evitar compartir transporte con xente coa que non se convive.</li> <li>- Distanciamiento máximo no caso de compartir transporte con persoas coas que non conviven.</li> <li>- Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible.</li> <li>- Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTAS	Contaxio por contacto perso a perso e por vía aérea (espazos de uso simultáneo / secuencial).	Os participantes comprobán a súa temperatura antes de acceder ao espazo de práctica deportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de temperatura de todos os membros do staff e todos os deportistas</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTAS	Contaxio por contacto perso a perso e por vía aérea (espazos de uso simultáneo / secuencial).	Os participantes da actividade (xogadores, técnicos e/ou outro persoal) acceden a instalación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguiranse as indicacións do titular da instalación.</li> <li>De forma xenérica, utilizarase a máscara, respectarase a distancia de seguridade e farase o lavado de mans a entrada e saída da instalación.</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTAS	Contaxio por contacto perso a perso	Entrega de roupa de adestramento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prohibido o intercambio de petos, sudaderas ou roupa de adestramento entre xogadores/as.</li> <li>- De ser posible, entregar a roupa de partido a cada xogador/a de uso individual para toda a tempada</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTAS	Contaxio por contacto perso a perso Contaxio por contacto de uso simultáneo / secuencial.	Preparación do material preciso para levar a cabo a práctica da actividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir persoas que realiza a tarefa con antelación o inicio da actividade.</li> <li>- Facelo de forma individual preferentemente. De ser preciso varias persoas, deben manter as distancias de seguridade e, usar máscara.</li> <li>- Desinfección do material utilizado seguindo as indicacións de sanidade antes do gardado ou do uso por parte do seguinte grupo.</li> <li>- Limpeza das mans unha vez rematada a tarefa de recollida.</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTAS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso	Entrega bebidas ou avituallamento para a actividade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O material que se entregan deben estar desinfectadas antes. Preferiblemente, serán os deportistas os que leven a súa propia botella da casa.</li> </ul>

		simultáneo) e contacto persoa a persoa		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definir un espazo previo sen que haxa contacto entre participantes e o material que se entrega.</li> <li>- Estipular previamente como será o reparto minimizando riscos por proximidade ou contacto.</li> <li>- Non está permitido a entrega en man de ningún tipo de avituallamento.</li> <li>- Marcar os envases co nome de cada persoa para evitar confusións</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTAS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa	Almacenaxe de mochilas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilitar unha zona específica para que os membros do equipo poidan deixar os seu equipamento persoal.</li> <li>- Esta zona debe ser privada e dun tamaño suficiente para poder separar o equipamento de maneira segura. Idealmente ó aire libre ou ben ventilada.</li> <li>- -O acceso a esta zona debe ser limitado e controlado en todo momento polo persoal do club ó que se lle asigne esta función.</li> </ul>
ANTES	STAFF E DEPORTISTAS	Contaxio por contacto usos secuencial	Persoas que acceden a instalación con calzado da rúa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Non se pode acceder a pista de xogo co mesmo calzado que se utilizou para acudir a instalación.</li> <li>- Instalación de alfombra desinfectante ou similar.</li> </ul>
ANTES	DEPORTISTAS	Contaxio por contacto persoa a persoa	Cambio de roupa e preparación do material individual para levar a cabo a sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavado de mans antes do inicio da actividade.</li> <li>- Recordatorio da obrigación a distancia de seguridade.</li> <li>- Marcado de zonas para deixar a bolsa sen contacto entre bolsas.</li> </ul>
ANTES	DEPORTISTAS	Contaxio por contacto persoa a persoa	Utilización de vestiarios para cambio de roupa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En primeiro lugar haberá que atender ao que estableza a normativa en vigor e o titular da instalación respecto ao seu uso.</li> <li>- No caso de non poder desinfectar e ventilar os vestiarios axeitadamente PROHÍBESE O SEU USO, polo que os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente uniformados/as da casa.</li> <li>- Unicamente estará permitida a súa utilización no caso de ser posible a desinfección entre a entrada e saída de persoas así como a ventilación continuada do espazo.</li> <li>- No caso de que así sexa, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinante pola normativa e a un número de persoas que permitan manter a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todo caso.</li> <li>- Para cumprir axeitadamente esta premisa, organizaráanse os quendas que sexan necesarios coa correspondente desinfección entre estes.</li> <li>- Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberá levarse á zona designada tal e como se indica nos seguintes puntos:</li> <li>- Se se usa o vestiario limitar o uso ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. De ser necesario ducharse, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e/ou cabeza.</li> <li>- Evitar falar, berrar, etc... no vestiario.</li> </ul>
ANTES	DEPORTISTAS	Espazos de uso simultáneo	Acceso á instalación deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Será obrigatorio a limpeza de calzado, se é o caso das rodas das cadeiras de rodas. Comprobar na instalación si existe algunha zona específica para tal efecto.</li> <li>- Uso doutro calzado diferente na competición</li> <li>- Xel hidro alcohólico na entrada da instalación.</li> </ul>
DURANTE	STAFF	Contaxio por vía aérea	Conversas entre técnicos/xogadores para dirixir o encontro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a distancia de seguridade sempre que sexa posible.</li> <li>- Utilización da máscara durante o encontro.</li> <li>- Utilización de material individual (carpeta, pizarra...)</li> <li>- Únicamente o adestrador principal poderá retirar a máscara en momentos puntuais para dar instrucións aos deportistas que estean xogando en pista se fora imposible que o escoitaran coa</li> </ul>

				máscara posta e nese caso deberá estar a máis distancia ca 1,5 metros e non dirixirse cara a cara aos deportistas. En ningún caso poderá quitar a máscara nos tempos mortos, nin para dirixirse aos deportistas que estean no banquiño, árbitros, mesas, etc
DURANTE	STAFF	Material deportivo de uso Simultáneo	Uso de implementos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se o uso é compartido como o material específico de atletismo desinfectaranse despois de cada uso</li> <li>- Desinfección continuada de mans, nos cambios de deportistas (deporte de equipo), descansos e sempre que sexa posible tras manipular o material</li> </ul>
DURANTE	STAFF	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Utilización de almacéns	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O acceso ó almacén deberá estar limitado a unha ou varias persoas, que serán os/as encargados/aa da correcta manipulación/desinfección do material.</li> <li>- No caso de que sexa un almacén compartido por varios clubs, evitar en todo momento compartir espazo entre os distintos clubs.</li> <li>- Usar máscara e manter sempre a distancia de seguridade interpersonal se interactúan varias persoas.</li> </ul>
DURANTE	STAFF	Espazos de uso simultáneo	Control e medición das probas individuais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os xuíces e colaboradores estarán con mascarilla</li> <li>- Xel hidro alcohólico</li> </ul>
DURANTE	STAFF	Espazos de uso simultáneo	Publicación e consulta de resultados	- Para evitar aglomeración nunha zona concreta de publicación de resultados, tratarase de publicalos online nas RRSS da FGDA.
DURANTE	STAFF	Espazos de uso simultáneo	Cámara de chamadas. (Atletismo, Natación, Campo a Través, Remoergómetro)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cámara de chamadas. (Atletismo, Natación, Campo a Través, Remoergómetro)</li> <li>- Xel hidro alcohólico.</li> <li>- Distancia de seguridade de Deportistas e técnicos e uso de mascarilla</li> </ul>
DURANTE	STAFF E DEPORTISTAS	Uso de botellas e vasos	Hidratación durante a competición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todosos participantes con mascarilla para el reparto.</li> <li>- Non compartir a botella de auga.</li> <li>- Personalizar a botella ou usar un bote propio.</li> </ul>
DURANTE	STAFF E DEPORTISTAS	Contaxio por contacto persoa a persoa e por vía aérea	Mentres agardan para competir	- Prohibir a interacción entre staff e deportistas dos distintos clubs
DURANTE	STAFF E DEPORTISTAS	Por contacto con material uso alterno	Uso de material específico deportivo ( palas de pádel, raquetas bádminton , palas de tenis de mesa, elementos de flotabilidade piscina...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomendará na medida do posible que cada deportista traia o seu propio material</li> <li>- No caso de ter que compartilo, habería que desinfectalo</li> <li>- No caso das cadeiras de rodas, uso individual e desinfección antes de cada uso</li> </ul>
DURANTE	STAFF DEPORTISTAS	Contaxio aéreo – espazos de usos simultáneo	Xogadores e técnicos que están na bancada durante o encontro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Non se permiten bancos corridos, deberán utilizarse cadeiras dispostas para que manteñan a distancia de seguridade a partir da prolongación da liña de ataque do seu campo ou estableceranse en ese mesmo espazo unha distribución que permita manter as distancias de seguridade.</li> <li>- Determinarase a asignación previa dos asentos para o seu uso, garantindo a distancia de seguridade +1,5 m</li> <li>- Disporán de un dispensador de xel desinfectante e papeleira con recollida selectiva de residuos en cada bancada.</li> <li>- Utilizaran máscara mentres non participen no encontro.</li> <li>- Cada equipo disporá de un sistema para gardar as máscaras dos xogadores que participen no encontro, sen que entren en contacto unhas con outras.</li> </ul>
DURANTE	STAFF E DEPORTISTAS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial)	Rotura da máscara	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alonxarse a distancia de seguridade e cambiala máscara</li> <li>- Deberán sempre ter recambios de máscara por se esto pasa.</li> </ul>

DURANTE	STAFF E DEPORTISTAS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial)	Desprazamento da máscara	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alonxarse a distancia de seguridade e cambiala máscara</li> <li>- Deberán sempre ter recambios de máscara por se esto pasa.</li> </ul>
DURANTE	STAFF E DEPORTISTAS	Material deportivo de uso Simultáneo	Tanto o auxiliar como o deportista teñen que tocar a mesmo material	- Desinfectar as bolas sempre que se recollan e antes de darllas ao deportista
DURANTE	STAFF E DEPORTISTAS	Espazos de uso simultáneo	o adestrador e o deportista comparten o espazo	- Utilización sempre dos mesmos boxes polos deportistas e auxiliares
DURANTE	STAFF E DEPORTISTAS OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Utilización de baños	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeiro atenderase ao establecido pola normativa en vigor e polo titular da instalación.</li> <li>- Usar máscara e manter sempre a distancia de seguridade interpersoal se interactúan varias persoas.</li> <li>- Respectarase as quendas de uso para cumprir cos aforos.</li> <li>- Fase lavado de máns ou uso de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír do baño.</li> </ul>
DURANTE	ÁRBITROS	Contaxio por vía aérea	Uso de silbatos por parte do arbitro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización de silbatos electrónicos ou outros sistemas de aviso.</li> <li>- Os árbitros usaran a máscara de principio a fin.</li> </ul>
DURANTE	DEPORTISTAS	Contaxio por contacto persoa a persoa	Celebracións	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respectar distancia de seguridade.</li> <li>- Buscar formas alternativas sen contacto entre persoas.</li> </ul>
DURANTE	DEPORTISTAS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa	Descanso nos intervalos e tempos mortos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delimitar espazos para cada compoñente de maneira previa.</li> <li>- Avituallamento individualizado.</li> <li>- Respectar distancia mínima de seguridade.</li> <li>- Lavado de mans antes e despois do descanso.</li> </ul>
DURANTE	DEPORTISTAS	Persoa a persoa	Saúdos ao inicio e final da competición.	- Evitar saudarse e despedirse utilizando calquera tipo de contacto
DURANTE	DEPORTISTAS	Persoa a persoa	Uso de banquillos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na medida do posible manterase unha distancia de seguridade.</li> <li>- No cambio de partidos, desinfectarase para o seguinte partido.</li> <li>- Obrigatorio o uso da máscara para todos os participantes mentras se estea no banquillo</li> </ul>
DURANTE	DEPORTISTAS	Persoa a persoa	Cámara de chamadas. (Atletismo, Natación, Campo a Través, Remoergómetro)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso obrigatoria da mascarilla.</li> <li>- Xel hidroalcohólico.</li> <li>- Distancia de seguridade de Deportistas e técnicos e uso de mascarilla.</li> <li>- Non permitir interacción entre distintos equipos</li> </ul>
DURANTE	DEPORTISTAS	Espazos de uso simultáneo	Acceso/saída a la pista de competición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se delimitará unha zona de entrada e outra de saída. Paneles indicativos</li> <li>- Xel hidroalcohólico no acceso e saída da pista</li> <li>- Control de limpeza de calzado. Existe no mercado alfombrillas desinfectantes</li> </ul>
DURANTE	DEPORTISTAS	Espazos de uso simultáneo	Estancia na grada/pista	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delimitaremos na grada o espazo que deben ocupar os clubs nos seus momentos de espera previos á competición.</li> <li>- No caso de deportistas con mobilidade reducida, habilitarase unha zona na pista.</li> <li>- Se terá en conta a distancia de seguridade</li> <li>- Uso de mascarilla</li> </ul>
DURANTE	DEPORTISTAS	Espazos de uso simultáneo	Publicación e consulta de resultados.	- Para evitar aglomeración nunha zona concreta de publicación de resultados, tratarase de publicalos online nas RRSS da FGDA.
DURANTE	DEPORTISTAS	Espazos de uso simultáneo	Charlas técnicas durante a competición na pista de xogo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter a distancia de seguridade</li> <li>- O técnico con mascarilla.</li> </ul>
DURANTE	Deportistas	Persoa a persoa	Axuda do auxiliar ao seu deportista para poder entrenar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso da mascarilla</li> <li>- Na medida do posible o mesmo auxiliar por deportista</li> </ul>

DURANTE	Deportistas	Material deportivo de uso Simultáneo	Tanto o auxiliar como o deportista teñen que tocar o mesmo material	- Desinfectar as bolas sempre que se recollan e antes de darllas ao deportista
DURANTE	OUTROS ALLEOS	Espazos de uso simultáneo	Estancia de familiares e público en xeral na competición.	- No caso de que esté permitido, se habilitará unha zona específica na grada e mantendo o aforo recomendado e distancia de seguridade. - Si a instalación reúne as condicións o seu acceso será diferente ao dos deportistas e técnicos - Terán que pasar por unha zona de desinfección.
DURANTE	OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea	Observación da competición dende a grada polo público.	- Soamente poderán esperar na grada no caso de que o titular da instalación teña un protocolo (número de persoas permitido, control do acceso, uso de máscara...). De non ser o caso, non se permite agardar ou ver a competición dende as gradas.
DURANTE	OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Un pai/nai acude a recoller o seu fillo/a antes do final do encontro (ou prodúcese unha lesión que non lle permite continuar)	- Pedirase os pais/nais que si se vai a dar dita situación, avisen con anterioridade. - O pai/nai deberá usar máscara en todo momento. - Non pode acceder a zona de competición, debe esperar no perímetro e mantendo a distancia de seguridade. - O xogador/a será acompañado polo staff mantendo a distancia de seguridade.
DURANTE	OUTROS ALLEOS	Contaxio por contacto persoa a persoa e por vía aérea.	Zonas VIP e palcos presidenciais	- Seguirán o establecido polo titular da instalación en base á normativa vixente para este tipo de espazos. - Non terán acceso a zona de competición. - Marcar os asentos para evitar intercambios de sitio. - Distancia de seguridade. - Usar máscara en todo momento. - Dispor de xel para desinfección
DESPOIS	STAFF	Contaxio persoa a persoa ou por contacto (material de uso simultáneo).	Recollida de material utilizado na actividade por varios membros do grupo.	- Definir persoa que realiza a tarefa con antelación o inicio da actividade. - Facelo de forma individual preferentemente. De ser preciso varias persoas, deben manter as distancias de seguridade e de non ser posible, usar máscara. - Desinfección do material utilizado seguindo as indicacións de sanidade antes do gardado ou do uso por parte do seguinte grupo. - Limpeza das mans unha vez rematada a tarefa de recollida.
DESPOIS	STAFF	Material deportivo de uso Secuencial	Recoller pancartas, rollers...	- Limpiar e desinfectar.
DESPOIS	STAFF	Espazos de uso alterno	Reunións do staff (adestrador) con outros alleos (pais/nais, familiares).	- Espazos amplos e ben ventilados - Non superar o número de persoas recomendable - Utilización doutras alternativas (reunións telemáticas, teléfono móbil, etc)
DESPOIS	STAFF DEPORTISTAS ÁRBITROS OUTROS ALLEOS	Contaxio por contacto persoa a persoa e por vía aérea.	Cerimonias de premiación.	- Os trofeos/medallas estarán previamente desinfectados. - As autoridades non farán entregas directamente; os trofeos/medallas estarán en unha mesa onde o deportista o recolle directamente e fará a foto en un sitio predefinido coa autoridade mantendo a distancia de seguridade. - Disporase o material de premiación de xeito que os deportistas o recollan persoalmente e sen manipular ningún outro material. - Tanto deportistas como autoridades terán unha distribución que permita manter as distancias de seguridade e as medidas hixiénicas establecidas polas autoridades. - Non se farán fotos oficiais de grupo, "de familia" ou outras que supoña non poder manter as distancias de seguridade.
DESPOIS	OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso	Interaccións entre pais ou pai/nai-adestrador ao finalizar.	- Uso de máscaras e respectar a distancia de seguridade. - Realízalas de xeito virtual en caso de ser necesarias prolongadas.

		simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.		
DESPOIS	DEPORTISTAS	Contaxio por contacto (material NON deportivo de uso simultáneo) e por persoa a persoa.	Intercambio de xoguetes, cromos, prestar o teléfono móbil etc	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prohibición de levar ditos obxectos os encontros.</li><li>- Informar ás familias por escrito sobre estas precaucións.</li></ul>



Javier Rico Díaz, asesor do Gabinete da Secretaría Xeral para o Deporte e coordinador dos grupos de traballo para a elaboración dos protocolos FISICOVID-DXTGALEGO, **CERTIFICA**

1. Que consonte ao disposto no apartado 3.21 do Anexo 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, publicado por Resolución do 12 de xuño de 2020, da Secretaría Xeral Técnica da Consellería de Sanidade (Diario Oficial de Galicia nº 115, 13.06.2020), a **Federación Galega de Deporte Adaptado** conta co protocolo FISICOVID-DXTGALEGO para a **práctica das súas especialidades deportivas** no que se establecen as medidas para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no **ámbito do deporte federado autonómico**; en diante o protocolo.
2. Que dito protocolo axústase aos requirimentos establecidos na Resolución do 15 de xuño de 2020 da Secretaría Xeral para o Deporte pola que se aproba o protocolo FISICOVID-DXTGALEGO no que se establecen as medidas para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito do deporte federado de Galicia (Diario Oficial de Galicia nº 120, 19.06.2020) e,
3. Que xunto ao anterior, o protocolo axústase ao establecido na ORDE do 17 de setembro de 2020, da Consellería de Sanidade, sobre modificación de determinadas medidas previstas no 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 (Diario Oficial de Galicia nº 190, 18.09.2020), para a realización da **práctica deportiva das súas especialidades incluídas as que implican contacto tanto en adestramentos como en competicións**.

Santiago de Compostela, 12 de novembro de 2020

Javier Rico Díaz

Asesor do Gabinete da Secretaría Xeral para o Deporte

