

PANDEMIA DE COVID 19

**PROTOCOLO BÁSICO DE
ACTUACIÓN PARA LA VUELTA A
LOS ENTRENAMIENTOS Y EL
REINICIO DE LAS COMPETICIONES
FEDERADAS Y PROFESIONALES**

03.05.20.

ÍNDICE

- I. INTRODUCCIÓN
- II. REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA
 - FASE 1: ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL O BÁSICO
 - FASE 2: ENTRENAMIENTO MEDIO
 - FASE 3: ENTRENAMIENTO TOTAL PRE-COMPETICIÓN
 - FASE 4: COMPETICIÓN
- III. CONFIRMACIÓN DEL PROTOCOLO DEL CSD. APOYO DE PROTOCOLOS SANITARIOS COMPLEMENTARIOS
- IV. CONCLUSIONES
- V. FUENTES CONSULTADAS Y APORTACIONES EXTERNAS AL MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE
- VI. ANEXOS

I.- INTRODUCCIÓN

Consideraciones previas

El presente documento del Consejo Superior de Deportes es el protocolo de referencia y obligado cumplimiento para todos los deportistas federados, deportistas profesionales y de alto nivel, así como para las federaciones y entidades deportivas en las que aquéllos se incardinan, cada uno en la medida en que se define en el presente protocolo, de cara al reinicio de los entrenamientos y la posterior reanudación de competiciones oficiales. Se trata del marco mínimo para reactivar el deporte federado, el deporte profesional y de alto nivel durante el período asimétrico de desescalada, que podrá ser reforzado (nunca interpretado o debilitado) por aquellos deportistas, federaciones deportivas y entidades deportivas que así lo deseen, atendiendo a la muy diversa naturaleza y necesidades de los agentes que componen el entramado deportivo.

Lo anterior queda vinculado a una condición ineludible: la reanudación de toda actividad deportiva queda supeditada a que la situación sanitaria lo permita, extremo que decidirá o mantendrá vigente el Gobierno, a través del mando único establecido para el vigente Estado de Alarma.

Este protocolo, a partir de la forma jurídica que decida el Consejo Superior de Deportes, supeditada a las eventuales Órdenes Ministeriales que emita el Ministerio de Sanidad, será plenamente vinculante y desplegará los correspondientes efectos jurídicos. Adquirirá el carácter de marco básico para la sanidad y seguridad en el deporte federado, en el deporte profesional y de alto nivel que saldrá de la pandemia. Estará permanentemente sujeto a la evolución de tres factores: el normativo, de rango superior (si el Gobierno así lo estima en cualquier momento), si la situación lo exige; el médico-sanitario, también determinado por las Autoridades competentes, que podrá exigir una revisión parcial de este documento; y el de los horizontes competitivos, ante la eventualidad de que puedan desaparecer temporalmente ciertos eventos o competiciones (adicionales a los ya existentes).

Finalmente, se señala que este protocolo sanitario es de obligado cumplimiento para todos los deportistas federados, profesionales o de Alto Nivel que, previa autorización del Gobierno, deseen regresar o sean convocados a los entrenamientos y a la posterior competición. Y ello sin perjuicio de las medidas de refuerzo de seguridad sanitaria que, sumadas a estas exigencias básicas, les vengan impuestas por sus clubs o entidades deportivas, en su caso. En cualquier caso, este regreso a los

entrenamientos y la competición será bajo su responsabilidad, o bajo aquella que se derive de los acuerdos que el deportista tenga suscritos con su federación o entidad deportiva empleadora, lo que incluirá estar al corriente de los seguros que procedan.

Antecedentes y situación general

El pasado 14 de marzo el Gobierno decretó el Estado de Alarma ante la crisis sanitaria provocada por el COVID-19¹, anunciándose sucesivas prórrogas a partir del 22 de marzo. El Gobierno de España ha informado desde el principio de esta crisis del procedimiento de actuación para la prevención del contagio, además de indicar qué protocolos de actuación deben seguir los servicios de prevención de riesgos laborales frente la exposición del COVID -19². Por su parte, el CSD ha permanecido en permanente contacto con todos los interlocutores del deporte español, profesional y no profesional, federado y no federado, para hacer un seguimiento de las diversas situaciones que han ido emergiendo (individuales y colectivas, económicas, laborales, sanitarias, o de cualquier tipo), manteniendo abiertos todos sus mecanismos de consulta y coordinación. Adicionalmente, ha creado un mecanismo específico, orientado a la identificación de soluciones a corto, medio y largo plazo, aplicables a las problemáticas específicas creadas por la pandemia en el deporte: el Grupo de Tareas para el Impulso del Deporte, en el que participan una selección amplia, en un formato de geometría flexible y variable, de las entidades más representativas del deporte. El presente documento es uno de los encargos de este nuevo cauce de alerta temprana y coordinación.

Cabe destacar en este planteamiento preliminar que el deporte en general, y algunas competiciones profesionales en particular (responsables de la mayoría de los ingresos y empleos, directos, indirectos e inducidos), se han visto perjudicados por la pandemia, en el ámbito financiero, laboral, competitivo, y también desde el punto de vista personal y familiar de los deportistas y de los profesionales del deporte, habiéndose producido numerosos positivos por contagio de COVID-19. El comportamiento del deporte federado, profesional y de alto nivel español durante la pandemia está siendo, salvo en muy contadas excepciones, ejemplar: deportistas, entidades deportivas y otros profesionales del deporte han hecho gala de una gran capacidad de sacrificio y de enorme solidaridad, contribuyendo al sostenimiento del sector en estas circunstancias críticas, y mandando mensajes importantes, de moral y resiliencia, al conjunto de la ciudadanía.

¹ [Real Decreto 463/2020](#), de 14 de marzo, por el que se declara el Estado de Alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19;

² [Procedimiento de actuación](#) para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (sars-cov-2)

Principios básicos

El presente documento parte de la base de que el deporte federado, profesional y de alto nivel, por la particularidad del ciclo vital de los deportistas y por las consecuencias que ya ha tenido la primera parte de la pandemia sobre sus calendarios, es una actividad esencial. Además, se considera que la futura vuelta de las competiciones deportivas, tras el largo periodo de confinamiento de la ciudadanía española, contribuirá a mejorar el ánimo y el bienestar psicológico de la población.

El procedimiento resumido a continuación se basa en la conveniencia de aplicarlo de forma preferentemente confinada, en una instalación o lugar cerrado a la vía pública y con acceso limitado al exterior (p.e.: una ciudad deportiva o un hotel de concentración), para alinear lo más posible las medidas establecidas por el RDL de Estado de Alarma.

Todo lo que sigue será de aplicación, además de a los deportistas, a los árbitros/jueces y personal técnico o auxiliar imprescindible que tenga que participar, en la fase correspondiente, en los terrenos de juego o en espacios anexos necesarios para desarrollar su labor. En todo caso, el cumplimiento de este protocolo corresponderá a los deportistas cuando entrenen o compitan bajo su exclusiva responsabilidad, o a sus clubs o federaciones cuando lo hagan bajo su supervisión y en sus instalaciones.

El protocolo se divide en cuatro fases, diseñadas para una vuelta a la actividad con un estado de forma óptimo por parte de los deportistas en el momento de reanudar las competiciones, limitando en la medida de lo posible el riesgo de lesiones. En este cronograma se tendrá en cuenta que el seguimiento médico experto, especialmente en lo que afecta a las posibles consecuencias físicas y fisiológicas que este virus pueda tener sobre los deportistas, tendrá que ser muy estrecho. Por otra parte, teniendo en cuenta la muy diversa situación de los deportistas y la amplia tipología del deporte, a medida que se despliegue y consolide este protocolo, se analizarán medidas de desescalada asimétrica, teniendo en cuenta, entre otras consideraciones, los calendarios de las competiciones que subsistan.

Desde el punto de vista territorial, y sin perjuicio de la vigencia del mando único previsto en Estado de Alarma el Consejo Superior de Deportes es consciente de la necesidad de coordinar la aplicación de este protocolo con las Autoridades municipales y autonómicas, en particular en relación con la adecuación de las instalaciones municipales y autonómicas en las que entrenan y compiten deportistas

federados, profesionales y de Alto Nivel, a las exigencias de seguridad sanitaria que la pandemia exige.

Cuando los deportistas o, si procede, su personal técnico o auxiliar de apoyo, así como los árbitros/jueces, desarrollen la actividad de entrenamiento o competición en la vía pública o en algún otro espacio de dominio público, deberán ir provistos de un permiso especial, conforme a un procedimiento que estipulará el Consejo Superior de Deportes. La autorización referida deberá ser acorde a lo establecido en el correspondiente RDL del vigente Estado de Alarma. El CSD, en colaboración con las entidades deportivas preparará un registro de deportistas autorizados para este tipo de entrenamiento fuera de confinamiento.

Es importante asumir que el retorno al entrenamiento deportivo, al igual que ocurrirá cuando se vuelva gradualmente a cualquier otra actividad laboral o social, puede traer consigo algún contagio. Integrada esta premisa, se señala que el gran objetivo de este documento, siendo conscientes de la imposibilidad de conseguir el riesgo cero absoluto, es limitar al máximo la probabilidad de infección por COVID-19 cuando se retorne a los entrenamientos y la posterior competición, aunando reactivación económica del sector y seguridad sanitaria para el deporte profesional y de alto nivel, articulando las medidas necesarias, de alerta temprana y reacción rápida, en caso de aparición de algún contagio para mitigar su propagación. Para ello se tendrán en cuenta la naturaleza, medios y singularidades de los deportistas, y de las entidades y competiciones deportivas. La clave de bóveda de la propuesta será la salud general de la población, de los deportistas y la de todos aquellos que recuperen gradualmente su vida profesional vinculada al deporte.

En relación con la adquisición y disponibilidad de material médico y de desinfección así como de equipos para realizar pruebas o test, en todo momento se estará a lo dispuesto por el Ministerio de Sanidad y a la debida observancia de la Orden SND/344/2020, de 13 de Abril, por la que se establecen medidas excepcionales para el refuerzo del sistema nacional de salud y la contención de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 (<https://www.boe.es/boe/dias/2020/04/14/pdfs/BOE-A-2020-4442.pdf>)

Finalmente, el Consejo Superior de Deportes, bajo la autoridad del mando único responsable de la supervisión del confinamiento durante el Estado de Alarma establecerá un mecanismo de coordinación con los deportistas o entidades deportivas, según proceda, que se acojan a este protocolo para garantizar posibles inspecciones no anunciadas, una supervisión constante y en tiempo real de su

cumplimiento, así como garantizar la imprescindible alerta sobre dichas incidencias, con el fin de minimizar los riesgos de contagio que estas puedan acarrear. Sin perjuicio del régimen de sanciones individuales ya establecido por el Gobierno en materia de incumplimiento de las reglas de confinamiento actualmente vigentes, se podrá considerar la posibilidad de introducir en una revisión de las mismas un tipo agravado como consecuencia del alto perfil público del deporte profesional y de alto nivel.

II.- REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Fases

Los diversos estudios médico-científicos que sustentan las propuestas de las distintas entidades que han culminado en el presente protocolo afirman que el reinicio de una actividad de competición no puede llevarse a cabo de un modo brusco desde una fase de desentrenamiento, dado que la epidemiología lesional muestra aumentos de lesiones entre un 50% y un 100% si no se respetan unas fases de preparación física previa al inicio de las competiciones. Las lesiones más frecuentes son las de tipo agudo, especialmente las musculares, pero no se deben olvidar lesiones articulares, entre ellas las ligamentosas (deportes de contacto), que pueden hipotecar toda una carrera deportiva; también las lesiones de tipo crónico, por sobrecarga, en un organismo no entrenado para la carga competitiva, pueden llevar a semanas y meses de ausencia del deporte. Por otra parte, debe tenerse en cuenta que algunos deportistas han dado positivo por contagio de COVID-19 durante la pandemia, y que no serán pocos los que hayan superado la enfermedad de forma asintomática o con pocos síntomas, con los consiguientes riesgos que se pueden derivar y necesariamente intentar limitar: en estos casos el seguimiento médico deberá tener en cuenta el desgaste o los daños específicos, adicionales a los provocados por el desentrenamiento, que el virus haya podido producir en cada persona afectada.

II.1 FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL O BÁSICO

II.1.1 General

- A realizar, con carácter general, manteniendo el confinamiento en el domicilio, residencia deportiva o alojamiento temporal. En el caso de las competiciones profesionales se realizará en las instalaciones de los clubes destinadas a tal efecto, siempre que cumplan con las medidas dispuestas en el presente protocolo.
- Será similar para deportes individuales o colectivos.
- La duración dependerá de factores como el tipo de deporte y las características de cada deportista, quedando además vinculada a la duración de las dos siguientes fases, de entrenamiento medio y de entrenamiento total pre-competición (en total, conjunta, como mínimo de tres a cuatro semanas).
- El entrenador o preparador físico hará llegar a sus deportistas, y siempre de modo no presencial, salvo en el caso citado, un plan de pre-entrenamiento diario que el deportista pueda llevar a cabo en soledad.
- Los clubs, equipos o federaciones, en cuyas instalaciones o bajo cuya supervisión se organicen entrenamientos, o en el futuro competiciones (mientras dure el Estado de Alarma), identificarán un coordinador para el cumplimiento general de este protocolo, así como un jefe médico (con experiencia en medicina deportiva, tanto general como específica en materia de COVID-19), cuya identidad y datos de contacto serán comunicados al Consejo Superior de Deportes (responsableprotocolo@csd.gob.es), la víspera del inicio de los entrenamientos en dichas instalaciones.

II.1.2 Medidas preventivas

- Los colectivos a los que se aplicará el presente protocolo evitarán, en la medida de lo posible, acudir a instalaciones deportivas y se evitará el uso de instalaciones cerradas, debiéndose buscar alternativas, que son relativamente viables para las entidades deportivas en esta fase.

- El deportista llevará guantes protectores y tendrá cuidado de no tocar en lo posible los objetos o equipamientos de uso colectivo.
- Realizará estos entrenamientos de manera individual, teniendo en cuenta que con el ejercicio aumenta el volumen ventilado y la fuerza espiratoria, y por ello las gotas pueden llevar los virus a una mayor distancia. En carrera a pie se debe guardar una distancia mínima de 2 metros con otros corredores, especialmente con aquellos precedentes, intentando no colocarse detrás, cambiar el recorrido o alejarse si el deportista es adelantado, y ello es posible, y adelantar dejando al menos 2 metros laterales.

II.1.3 Centros de entrenamiento

- Si el deportista debe acudir a una instalación para entrenar, esta debe ser la de su club o equipo o la de un centro de entrenamiento donde se puedan respetar las previsiones que se indican.
- Los centros de entrenamiento deberán dotarse de puntos de control de acceso especial, provistos de material de desinfección y aislamiento, de elementos técnicos que permitan comprobar la temperatura, de las personas que accedan al recinto, y circuitos cerrados de televisión (CCTV).
- Si procede de su casa, el deportista o personal preciso para la realización de la actividad deportiva acudirá a este centro en la opción de movilidad que mejor garantice la distancia interpersonal de seguridad de aproximadamente 2 metros, llevando consigo guantes y cualquier otro material que sea obligatorio. En el caso de que el deportista sea menor de edad, éste podrá ir acompañado por un adulto, pero siempre manteniendo las distancias de seguridad y las medidas de protección e higiene que se establezcan.
- En los lugares de entrenamiento en todo caso se respetará, en sus diferentes segmentos, la distancia social de seguridad. Para ello se establecerán los turnos necesarios, con limpieza y desinfección entre turno y turno bajo responsabilidad del propietario/gestor de la instalación.
- En la actividad se guardarán en todo momento las medidas preventivas indicadas. Los responsables de estos centros de entrenamiento establecerán

bajo su responsabilidad los horarios necesarios para garantizar que los deportistas guarden las distancias previstas. Se priorizará el uso de espacios al aire libre, diseñando formulas, cuando se pueda, de despliegue temporal de gimnasios en exterior. En todo caso, se desinfectarán las máquinas y otro material entre deportista y deportista.

- Los centros de entrenamiento deberán cumplir, para esta fase o las sucesivas, las siguientes reglas:
 - Antes de la reapertura, habrá que hacer una limpieza y desinfección general a fondo de todas las estancias y el mobiliario de las instalaciones deportivas.
 - También habrá que realizar limpieza y desinfección más a menudo, mínimo dos veces al día, especialmente de las superficies de contacto manual como picaportes, pomos, barandillas, bancos, sillas, percheros y baños, entre otros.
 - Disponer en el momento del inicio de la actividad de una cantidad suficiente de material de protección para los deportistas (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes) y para los trabajadores en función de su cometido (mascarillas, guantes, batas, Equipos de Protección Individual, equipos para realizar test si se trata de personal sanitario, entre otros), todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el Ministerio de Sanidad.
 - Se deberá hacer un control estricto del acceso a las instalaciones, restringido a las personas debidamente autorizadas, para poder controlar el aforo que se determine.
 - En todo el centro habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento, mediante cartelería y señalética de recursos, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por zonas de práctica deportiva, entrada, aseos, vestuarios y principales zonas de paso. En esta información se dejará constancia del carácter

complementario y subordinado de estas exigencias y pautas respecto de lo que establece el Ministerio de Sanidad, facilitando en el mismo soporte informativo el enlace o pictograma de lo que dispone, para todos los ciudadanos, dicho departamento ministerial (https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertas/Actual/nCov-China/documentos/PrevencionRLL_COVID-19.pdf).

- Los centros deberán establecer controles de incidencias, para el seguimiento de las situaciones creadas, con el fin de prevenir situaciones de riesgo y actuar como mecanismo de alerta temprana. Será necesaria la asignación de recursos humanos dedicados exclusivamente a este fin.
- Promover de forma generalizada medidas que eviten el contacto entre personas. Restringir o limitar la oferta de ciertos servicios de manera preventiva.
- Se seleccionará el personal imprescindible por la puesta en marcha de los entrenamientos, manteniendo en teletrabajo o deberes inexcusables a todos aquellos que sea necesario.

II.1.4 Control médico

Durante esta reincorporación en fases, es muy importante tener un control médico inicial y un seguimiento médico cercano.

- Al inicio de esa primera fase, los servicios médicos del club, la federación, o el centro de entrenamiento, según proceda, deberán hacer un examen médico deportivo inicial, abriendo ficha al deportista, tal y como indica la práctica médico-deportiva. Los profesionales sanitarios harán un especial seguimiento de lo ocurrido en la salud del deportista en general a lo largo del año 2020, orientándolo particularmente hacia la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas del virus COVID-19.

- Este examen médico inicial incluirá una prueba (test) de presencia de material genético viral (ampliación e identificación a través de PCR) en caso de que del examen médico y de la sintomatología del deportista se derive la conveniencia de su realización.
- Los deportistas que dieran positivo en una prueba PCR, aún asintomáticos, no podrán iniciar su práctica deportiva hasta ser negativos en la prueba de PCR.
- En caso de personal vulnerable o sensible, deberá extremarse la vigilancia ante la aparición de síntomas y las medidas de prevención.
- En todo caso se deberá seguir escrupulosamente el procedimiento del Ministerio de Sanidad, detallado en el enlace ya mencionado: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos/Procedimiento_COVID_19.pdf.
- Para la prescripción del entrenamiento se evitarán las pruebas en el laboratorio de valoración funcional. Podrán ser sustituidas por pruebas de valoración funcional en el terreno de deportes, realizadas de un modo individual.
- Con carácter general, no se realizarán tratamientos de masaje o fisioterapias análogas. Los servicios de fisioterapia se limitarán a lo completamente indispensable, fundamentalmente para evitar lesiones, manteniendo los máximos estándares de prevención.
- Los deportistas que no dispongan de un servicio médico en su club, federación o centro de entrenamiento, deberán buscar un médico especialista en medicina de la educación física y el deporte para que les examine y les aconseje a lo largo de todas las fases de la reincorporación, o en su defecto un profesional con experiencia médica acreditada en el deporte.

II. 2 FASE DE ENTRENAMIENTO MEDIO

II.2.1 General

- En esta fase se recuperarán los entrenamientos, y en el caso de deportes de equipo, los trabajos tácticos no exhaustivos.

- Sería aconsejable, tanto en deportes individuales como colectivos o de equipo, realizar esta fase en forma de concentración, viviendo los deportistas en centros de entrenamiento con residencia, donde puedan permanecer todo el día, entrenar y dormir; si ello no es posible, y esa imposibilidad ha sido oportunamente justificada, (p.e. familiares dependientes u otros casos previstos en los RDL de Estado de Alarma, entre otros) estos deportistas deberán seguir las medidas descritas en la fase previa.

II.2.2 Medidas preventivas

- Serán semejantes a las de la fase previa, pero teniendo en cuenta el inicio de entrenamientos grupales. En deportes individuales, si pueden llevarla a cabo en el centro de entrenamiento, internos en la totalidad de esta fase, se hará así. Si es necesario salir del recinto (ciclismo, deportes de agua, por ejemplo), se respetarán las mismas indicaciones que en la fase anterior, respetando en todo caso las instrucciones dictadas al respecto por el Gobierno para el acceso a espacios públicos.
- En deportes de equipo se hará hincapié en entrenamientos individuales de preparación física y en entrenamientos técnicos.
- El entrenador y resto de equipo técnico llevarán siempre mascarilla y guantes, y guardarán una distancia mínima de 2 metros. Las acciones conjuntas se harán en grupos reducidos y se establecerán turnos para que coincidan en el terreno el mínimo número de personas posibles.
- Con carácter general, los deportistas no podrán compartir ningún material. Cualquier equipo o material utilizado para ejercicios tácticos o entrenamientos específicos (pe: porterías, obstáculos, marcas para circuitos o rutinas) o de mantenimiento mecánico y de material o equipación de seguridad (pe: deportes de motor, vela, hípica), tendrá que ser desinfectado tras cada uso, y custodiado bajo llave al acabar cada sesión de entrenamiento.

- Los deportistas no compartirán bebidas, otros alimentos, linimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios, necesarios para el entrenamiento.
- En ningún entrenamiento habrá personal de apoyo y utilero. Los deportistas tendrán que entrenar oportunamente equipados, y cualquier material de refresco o auxiliar deberán portarlo ellos mismos.
- Se seguirá minimizando en todo lo posible el uso de gimnasios y se tratará de potenciar el entrenamiento físico al aire libre. En cualquier caso, cuando sea inevitable su uso, se desinfectará cuidadosamente la instalación y todo el material después de cada entrenamiento.
- No se admitirá la presencia de medios de comunicación en las zonas de entrenamiento. No obstante, los clubes, federaciones y otras entidades podrán disponer de mecanismos de toma de imágenes y de difusión de las mismas, con fines deportivos, informativos y comerciales. El personal que esté involucrado en la obtención de estos recursos audiovisuales estará sometido a los mismos controles que el resto del personal técnico y auxiliar.
- En los deportes no individuales en los que haya apoyo técnico, en cada sesión de entrenamiento se identificará un responsable, que reportará ante un coordinador encargado, en cada club o entidad deportiva, de la aplicación de este protocolo, cualquier incidencia.

II.2.3 Centros de entrenamiento

- De modo general, la instalación seguirá las medidas indicadas para la fase de entrenamiento individual o básico.
- Se reforzarán las medidas en controles de acceso, de modo que solo el personal imprescindible acceda al centro, y teniendo en cuenta lo establecido en el punto II 1.3.
- En los lugares de entrenamiento se seguirá con un aforo máximo del 50%, siempre segmentado, del que es habitual. Para ello se establecerán los turnos necesarios con limpieza y desinfección entre turno y turno.

- El alojamiento se realizará en habitaciones individuales, donde la limpieza se extremará, desinfectando cuidadosamente, especialmente las superficies de mayor contacto. En cada habitación se suministrarán mascarillas y guantes.
- Se deberá disponer de al menos dos habitaciones libres, equipadas para poder vivir temporalmente y con ventilación, para poder aislar a contagios sobrevenidos o personas que deban pasar cuarentena, que no puedan ser trasladadas a su domicilio.
- Cuando el deportista y personal técnico imprescindible no tengan acceso o medios para alojarse en un centro o instalación adecuada para esta fase, el Consejo Superior de Deportes en coordinación con el Ministerio de Sanidad, ayudará a identificar otras instalaciones, privadas o públicas, ya disponibles y oportunamente securizadas durante la primera parte de la pandemia para atender estos casos excepcionales.
- En los restaurantes y cafeterías se entregarán las comidas a los deportistas en contenedores cerrados individuales y ya desinfectados, y se establecerán turnos de comida que permitan el alejamiento necesario de 2 metros entre todos los presentes en los comedores. Cada deportista recogerá su vajilla y restos de la comida en otro contenedor, cerrado y desinfectado. En las cocinas y restaurantes (se incluyen bares y máquinas expendedoras) se extremarán las medidas de seguridad, limpieza y profilaxis, siguiendo en todos los casos la instrucción del Ministerio de Sanidad:
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf> .
- En los vestuarios, con deportistas hiperventilando, se deben respetar distancias mínimas de 6 metros entre ellos, para lo cual los responsables establecerán turnos, tratando que siempre coincidan en esos turnos los mismos deportistas. En los vestuarios podrán recoger guantes y mascarillas nuevos. Las duchas se realizarán en las habitaciones o lugar asignado en la residencia, en ese caso con las normas de la fase previa.
- No se realizará ninguna reunión técnica de modo presencial.
- Los deportistas permanecerán cada uno en su habitación, excepto en los momentos de entrenamiento o alimentación.

- El personal del centro de entrenamiento será, en número, el suficiente para ejecutar las medidas que se proponen, pero se tratará de minimizar en lo posible, con medidas de trabajo intensivo (doblando turnos, pe).

II.2.4 Control médico

- Durante esta fase se repetirá un control médico igual al anteriormente descrito, incluyendo las pruebas analíticas y la clasificación de deportistas y otras personas vinculadas a la vuelta a los entrenamientos.
- La valoración médica se extenderá a cuantos compartan el centro de entrenamiento como personal de apoyo.
- Se seguirán evitando las valoraciones funcionales en laboratorio.
- Los servicios de fisioterapia se limitarán a lo absolutamente imprescindible, bajo la coordinación del jefe médico
- En caso de detección de un positivo por COVID-19 dentro de la plantilla, cuerpo técnico o trabajadores miembros de la concentración, se deberán seguir las siguientes pautas:
 - Aislar inmediatamente al positivo en un lugar apartado de la concentración
 - Realizar prueba de COVID-19 a todo el grupo de entrenamiento, así como al diferente cuerpo técnico o personal con el que hubiese podido tener un contacto, quedando estos apartados hasta la obtención de los resultados.
 - Proceder a la limpieza y desinfección de las instalaciones.
 - Se recomendará la realización de controles médicos diarios.

II. 3 FASE DE ENTRENAMIENTO TOTAL PRE-COMPETICION

II.3.1 General

- En esta fase se intensificarán los entrenamientos hasta el modo pre-competición, y en el caso de deportes de equipo, los trabajos tácticos exhaustivos pre-competición.
- Esta fase será aconsejable que se realice en forma de concentración, viviendo los deportistas en centros de entrenamiento con residencia, donde puedan permanecer todo el día, entrenar y dormir; salvo excepciones plenamente justificadas.
- La fase previa o de entrenamiento básico + las fases de entrenamiento medio y total pre-competición deberán sumar un mínimo de tres a cuatro semanas, periodo distribuido por los entrenadores y los preparadores físicos, en función de cada deporte, especialidad y características del deportista.

II.3.2 Medidas preventivas

- Con carácter general se tomarán como base las medidas preventivas establecidas en la fase de entrenamiento medio, aunque con las particularidades derivadas de la intensificación de los entrenamientos, tanto individuales como en grupo.
- En los deportes de equipo, sin olvidar los entrenamientos individuales de preparación física, dada la intensificación de los entrenamientos táctico-técnicos, se permitirá el uso de la instalación de competición a la plantilla de modo más intensivo. Por ello, las acciones conjuntas se harán en grupos más amplios de hasta 14 personas, por turnos, para intentar que coincidan en el terreno el mínimo número de personas posibles.
- El entrenador y resto de equipo técnico, sin embargo, continuarán llevando siempre mascarilla y guantes, y guardarán una distancia mínima de 2 metros.
- Con carácter general, los deportistas seguirán sin poder compartir ningún material. Cualquier equipo o material utilizado para ejercicios tácticos o entrenamientos específicos o de mantenimiento mecánico y de material o

equipación de seguridad, tendrá que ser desinfectado tras cada uso, y custodiado bajo llave al acabar cada sesión de entrenamiento.

- Se permitirá, con las mismas condiciones establecidas para el personal técnico y auxiliar, la presencia de personal de apoyo y utillero, en el mínimo imprescindible.
- Asimismo, se podrá utilizar el uso de gimnasios de forma más recurrente, siempre en la forma escalonada prevista en la fase anterior, y con las medidas de desinfección cuidadosa de la instalación y de todo el material después de cada entrenamiento. No obstante lo anterior, se seguirá primando el entrenamiento físico al aire libre.
- La presencia de medios de comunicación seguirá siendo restringida y no se admitirá la misma en las zonas de entrenamiento, con independencia de los mecanismos de toma de imágenes y de difusión ya establecidos por parte de los clubes, federaciones y otras entidades, para su uso deportivo, informativo y comercial. El personal que esté involucrado en la obtención de estos recursos audiovisuales seguirá estando sometido a los mismos controles que el resto del personal técnico y auxiliar.
- Por último, al igual que en la fase precedente, en los deportes no individuales en los que haya apoyo técnico, en cada sesión de entrenamiento se identificará un responsable, que reportará ante un coordinador encargado, en cada club o entidad deportiva, de la aplicación de este protocolo, cualquier incidencia.

II.3.3 Centros de entrenamiento

- De modo general, la instalación seguirá las medidas indicadas para la fase previa y de entrenamiento medio.
- Se mantendrán las medidas de seguridad en controles de acceso, de modo que solo el personal imprescindible acceda al centro, y teniendo en cuenta lo establecido en el punto II 1.3.
- En los lugares de entrenamiento se seguirá con un aforo máximo del 50%, siempre segmentado, del que es habitual. Para ello se establecerán los turnos necesarios con limpieza y desinfección entre turno y turno.

- El alojamiento se realizará en las mismas condiciones que en la fase de entrenamiento medio, y se seguirá manteniendo la obligación de disponer de al menos dos habitaciones libres, equipadas para poder vivir temporalmente y con ventilación, para poder aislar a contagios sobrevenidos o personas que deban pasar cuarentena, que no puedan ser trasladadas a su domicilio.
- Al igual que en la fase de entrenamiento medio, cuando el deportista y personal técnico imprescindible no tengan acceso o medios para alojarse en un centro o instalación adecuada para esta fase, el Consejo Superior de Deportes en coordinación con el Ministerio de Sanidad, ayudará a identificar otras instalaciones, privadas o públicas, ya disponibles y oportunamente securizadas durante la primera parte de la pandemia para atender estos casos excepcionales.
- En los restaurantes y cafeterías se seguirá el mismo estricto protocolo de actuación descrito en la fase de entrenamiento medio, siguiendo en todos los casos la instrucción del Ministerio de Sanidad:
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos/PrevencionRLL COVID-19.pdf> .
- En los vestuarios, se respetarán unas distancias mínimas de 3 metros entre ellos, para lo cual los responsables establecerán turnos, tratando que siempre coincidan en esos turnos los mismos deportistas. En los vestuarios podrán recoger guantes y mascarillas nuevos. Las duchas se realizarán en las habitaciones o lugar asignado en la residencia, en ese caso con las normas de las fases previa y de entrenamiento medio.
- No se realizará ninguna reunión técnica de modo presencial.
- Los deportistas permanecerán cada uno en su habitación, excepto en los momentos de entrenamiento o alimentación.
- El personal del centro de entrenamiento será, en número, el suficiente para ejecutar las medidas que se proponen, pero se tratará de minimizar en lo posible, con medidas de trabajo intensivo (doblando turnos, pe).

II.3.4 Control médico

- En esta fase, bajo la supervisión del jefe médico responsable de la aplicación del protocolo previsto en la fase anterior se repetirá un control médico igual al descrito previamente, incluyendo las pruebas analíticas y la clasificación de deportistas y otras personas vinculadas a la intensificación de los entrenamientos.
- La valoración médica se extenderá a cuantos compartan el centro de entrenamiento como personal de apoyo.
- Se seguirán evitando las valoraciones funcionales en laboratorio.
- Los servicios de fisioterapia podrán ampliarse de manera razonada, siempre con respeto a las normas sanitarias, bajo la coordinación del jefe médico
- También en esta fase, en caso de detección de un positivo por COVID-19 dentro de la plantilla, cuerpo técnico o trabajadores miembros de la concentración, se deberán seguir las siguientes pautas:
 - Aislar inmediatamente al positivo en un lugar apartado de la concentración
 - Realizar prueba de COVID-19 a todo el grupo de entrenamiento, así como al diferente cuerpo técnico o personal con el que hubiese podido tener un contacto, quedando estos apartados hasta la obtención de los resultados.
 - Proceder a la limpieza y desinfección de las instalaciones.
 - Se recomendará la realización de controles médicos diarios.

II.4 FASE DE COMPETICIÓN

II.4.1 General

- Llegará cuando las Autoridades sanitarias y deportivas lo decidan. Ahora es difícil concretar medidas específicas, más allá de anticipar que, por un lado, la regla general será que todas las competiciones serán a puerta cerrada, (al menos hasta que exista una garantía sanitaria que anule el riesgo que supone

autorizar el acceso al público) y por otro, que las competiciones de la temporada 2019/2020 serán breves.

- En función de la situación, podría permitirse el uso de aforo hasta un máximo del 50% y volver a la utilización normal de las instalaciones de entrenamiento. Se mantendrá el uso de habitaciones individuales y se considerará la utilización de gimnasios segmentados con carácter general.
- En cualquier zona de trabajo o preparación de los deportistas o sus equipos, se delimitarán y señalizarán los espacios de separación.
- En aquellas competiciones que requieran el ingreso en territorio español de material y personal foráneo, se establecerá la oportuna coordinación previa migratoria con los Ministerios de Asuntos Exteriores, UE y Cooperación y el Ministerio de Interior y se aplicará el mismo régimen restrictivo de seguridad y sanitario a todo el personal y material implicado, incluido los medios de transporte internacionales.

II. 4. 2 Medidas preventivas

- El periodo mínimo entre el final de la fase de entrenamiento total pre-competición y el inicio de las competiciones, debería situarse en un mínimo de 1 semana.
- En las ligas, el tiempo entre jornadas debe ser informado por los médicos que trabajan en cada deporte y especialidad concreta, teniendo en cuenta el número de encuentros que se deban disputar. Estos especialistas, en coordinación con los técnicos y preparadores, deben estar listos para proponer aquellos cambios que con carácter excepcional se precisen. Este régimen de días y horarios podrá incluir el retorno a los calendarios ordinarios, así como regímenes especiales temporales, adaptados a competiciones específicas.
- En esta programación se deberá tener en cuenta que esta fase va a coincidir con el inicio del verano, con el subsiguiente aumento de humedad y calor. Esto puede hacer aconsejable la termorregulación del ejercicio físico: para ello se debería instruir a delegados de equipo, entrenadores, responsables de instalaciones deportivas, árbitros, u otros responsables, en el uso permanente

de termómetros. Igualmente los especialistas en cada deporte podrán introducir medidas con evidencia científica para disminuir este impacto.

- En esta fase se deberá estar a lo marcado en ese momento por las Autoridades sanitarias en cuanto a medidas preventivas (uso de mascarillas, guantes y EPI, por parte de los profesionales), pero se seguirá cuidando la higiene y desinfección en general, especialmente en vestuarios y similares, en estos locales se seguirá limitando el número de deportistas con distancia interindividual de 3 metros, incluyendo las duchas.
- Se evitarán las competiciones masivas, y en todo caso se darán salidas por grupos limitados de deportistas, en el número máximo que marquen las Autoridades. Igualmente se limitará el número de personas en las llegadas, organizándose a ser posible en diferentes lugares alejados.
- Las entidades organizadoras de la competición, una vez reanudada ésta, deberán dotarse de los mecanismos necesarios para garantizar la integridad de la competición en el hipotético caso de detección de un positivo por COVID 19, sin perjuicio de la inmediata adopción de las medidas sanitarias correspondientes.
- Extensión de las medidas de seguridad sanitaria a los equipos de TV y radio, y a medios de comunicación presentes.
- En el caso de competición con participación de menores de edad, éstos podrán ir acompañados por un adulto, pero siempre manteniendo las distancias de seguridad y las medidas de protección e higiene que se establezcan

II.4.3 Control médico

- Durante esta fase se repetirá el control médico por tercera vez.
- Se valorará la posibilidad de reintroducir las pruebas de valoración funcional en el laboratorio.
- Se podrán reanudar los masajes deportivos y los tratamientos de fisioterapia podrán normalizarse. En ambos casos adoptando las necesarias medidas sanitarias

III.- CONFIRMACIÓN DEL PROTOCOLO DEL CSD. APOYO DE PROTOCOLOS SANITARIOS COMPLEMENTARIOS

El presente protocolo sanitario estará informado por las eventuales medidas complementarias que se introduzcan a través de las sucesivas Órdenes Ministeriales que pueda emitir el Ministerio de Sanidad, específicas para las distintas fases de desescalada del confinamiento del deporte objeto de esta regulación. Además, podrá ser complementado por otros documentos, más detallados y focalizados en determinados aspectos, oportunamente presentados al CSD por federaciones o entidades deportivas. En todo caso tendrán que respetar, en todos sus extremos operativos y calendarios, lo adoptado por el Gobierno, y contar con el VºBº formal del Consejo.

IV.- CONCLUSIONES

- El presente protocolo descrito en los apartados anteriores contribuirá a propiciar un retorno seguro, gradual y equilibrado a los entrenamientos y a la competición del deporte, ofreciendo el más alto nivel posible de supervisión, y sin dejar a ningún deportista atrás. Es una propuesta focalizada en la seguridad de las personas (los deportistas) y en la legítima expectativa de la vuelta a la normalidad de todo el sector deportivo, clave desde el punto de vista social y económico para la paulatina entrada de nuestro país en la nueva normalidad que emergerá de esta grave crisis sanitaria.
- Pensando en el futuro, también debe servir para aprender, sacar conclusiones y acumular buenas prácticas, que nos permitan a todos, deportistas, entidades privadas y gestores públicos, estar mejor preparados para futuras crisis sanitarias, similares a esta o nuevamente inéditas e imprevisibles, como ha ocurrido con la pandemia de COVID 19.
- Por ello se recomienda que el Gobierno incluya como parte de este protocolo un estudio científico y médico, diseñado por los Ministerios de Sanidad y de

Ciencia, coordinado con la OMS y ejecutado bajo la dirección del CSD, sobre los efectos de la actual pandemia y de las medidas de confinamiento sobre los deportistas de alto nivel, de forma que los resultados del mismo refuercen, por un lado, el conocimiento de la incidencia de este terrible virus sobre el ser humano, y por otro permita al sector deportivo reaccionar en el futuro de forma más ágil y eficaz, mejorando las certezas de los deportistas y de los profesionales del deporte en sentido amplio (y de sus familias), en materia de seguridad sanitaria. La eventual participación de deportistas o personal técnico deportivo en este estudio tendrá carácter estrictamente voluntario.

V.- FUENTES

1. Ministerio de Sanidad en: <https://www.msbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
2. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
3. Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
4. Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
5. Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.
6. Orden SND/344/2020, de 13 de abril, por la que se establecen medidas excepcionales para el refuerzo del Sistema Nacional de Salud y la contención de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/04/14/pdfs/BOE-A-2020-4442.pdf>
7. Protocolo vuelta a la actividad deportiva. CSD (AEPSAD_ Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte) 18 de Abril de 2020.
8. Protocolo de actuación para la vuelta a los entrenamientos de los equipos de LaLiga. LaLiga, Madrid, 16 abril de 2020
9. Recomendaciones para evitar los riesgos sobre la salud en la vuelta a la competición en el fútbol. RFEF. Madrid, 28 de Marzo de 2020
10. Incorporación del Deporte a la actividad. ADESP.
11. Protocolo coronavirus. Campeonato de España de Superbike. RFME


12. Recomendaciones de la RFET para la vuelta a la actividad en los clubes deportivos de tenis. RFET
13. Protocolo de adaptación del CAR de Sant Cugat al reinicio de la actividad en la vuelta post - confinamiento COVID-19. (V5 de 16 de abril de 2020)
14. Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 en:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRLL_COVID-19.pdf
15. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en Trabajo. Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19: compendio no exhaustivo de fuentes de información. INSST 2020. Disponible en:
www.insst.es

VI.- ANEXOS

Algunos ejemplos de información sobre los equipos de protección individual



Tabla 2. Componentes del equipo de protección individual recomendados para la protección frente al nuevo coronavirus SARS-COV-2

	Marcado de Conformidad ²	Marcado relacionado con la protección ofrecida	Normas UNE aplicables ³	Aspectos a considerar
Protección respiratoria				
Mascarilla autofiltrante	CE como EPI + número identificativo del organismo de control	Marcado autofiltrantes: FFP2 o FFP3	UNE-EN 149 (Mascarilla autofiltrante)	Bioaerosoles en concentraciones elevadas: Se recomienda FFP3 o media máscara + P3
Media máscara (mascarilla) + filtro contra partículas		Marcado filtros: P2 o P3 (código de color blanco)	UNE-EN 143 (Filtros partículas) UNE-EN 140 (Mascarillas)	Las mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683) son PS y no un EPI. No obstante, hay mascarillas quirúrgicas que pueden proteger adicionalmente al personal sanitario frente a posibles salpicaduras de fluidos biológicos. Esta prestación adicional no implica protección frente a la inhalación de un aerosol líquido
Ropa y guantes de protección				
Guantes de protección	CE como EPI + número identificativo del organismo de control	EN ISO 374-5 	UNE EN ISO 374-5 (Requisitos guantes microorganismos)	Se distingue entre guantes que sólo protegen frente a bacterias y hongos y los que, además, protegen frente a la penetración de virus. En el primer caso va marcado con el pictograma de riesgo biológico y en el segundo, el mismo pictograma con la palabra VIRUS bajo él. Esta diferencia viene otorgada por la realización de un ensayo específico de penetración a virus.

² CE como EPI implica cumplir con el Reglamento (UE) 2016/425 y CE como Producto Sanitario (PS) implica cumplir con el Real Decreto 1591/2009

³ Las versiones en vigor de las distintas normas pueden consultarse en el siguiente enlace:

<http://ec.europa.eu/enterprise/policies/european-standards/harmonised-standards/personal-protective-equipment/>

Uso correcto de mascarillas

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

- Si tienes síntomas, quédate en casa y asístate en tu habitación
- Mantener 1-2 metros de distancia entre personas
- Lavar las manos meticulosamente
- Evitar tocarse ojos, nariz y boca
- Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
- Usar pañuelos desechables
- Trabajar a distancia siempre que sea posible

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**
- Evita tocar la mascarilla** mientras la llevas puesta
- Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **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

13 abril 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob



En la tabla siguiente se muestra el uso sugerido de mascarilla PS o mascarilla EPI, basado en la distancia de una persona con COVID-19 y el uso del control de fuente (según la disponibilidad, pueden optar por utilizar niveles más altos de protección).

Mascarillas (1)

Recomendaciones según distancia con la persona sintomática

	PERSONA CON MASCARILLA QUIRÚRGICA (PS) DURANTE TODO EL ENCUENTRO	PERSONA SIN MASCARILLA DURANTE TODO EL ENCUENTRO O PARTE DE ÉL
>2 METROS	sin mascarilla	
1-2 METROS	mascarilla quirúrgica	
1 METRO	mascarilla quirúrgica	protección respiratoria FFP2 (EPI)
	PROCEDIMIENTOS CON GENERACIÓN DE AEROSOL	
	protección respiratoria FFP2 (EPI)	protección respiratoria FFP3 (EPI)

23 marzo 2020
Adaptada de CDC: Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators: Crisis/Alternate Strategies (www.cdc.gov)