

# MANUAL DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD -COVID-19



*VERSION: 15/AGOSTO/2020*

DIRECCIÓN TÉCNICA

CLUB BALONMANO MÓSTOLES

C/ Hermanos Pinzón, 18, 38936, Móstoles (Madrid)



## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	3
2. RESPONSABILIDADES .....	4
3. MEDIDAS BÁSICAS DE PROTECCIÓN CONTRA COVID-19.....	4
4. EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP) .....	6
5. ANTES DE ENTRAR EN LA INSTALACIÓN Y COMIENZO DE ACTIVIDAD.....	6
6. DURANTE LA ACTIVIDAD .....	8
7. AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD.....	10
8. CONSENTIMIENTO Y CONOCIMIENTO .....	10
9. CASO SOSPECHOSO .....	11
10. ELIMINACIÓN DE RESIDUOS MÉDICOS Y EPP .....	11
11. CONTROL CONTINUO .....	12
12. FAMILIARIZACIÓN Y CONOCIMIENTO DEL CUERPO TÉCNICO O RESPONSABLE	12
13. CONTACTO.....	12
14. REFERENCIAS Y DOCUMENTOS .....	13
15. ANEXOS .....	13





### 1. INTRODUCCIÓN

El siguiente Plan se encuadra en el marco de la Orden 997/2020, de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio.

Adicionalmente se encuadra también en el B.O.C.M Núm 193 del Martes 11 de Agosto de 2020.

Este Plan ha sido producido por el Club Balonmano Móstoles para apoyar a la administración, a la dirección, al cuerpo técnico y responsables y a los/as jugadores/as del club bajo su control, en respuesta al actual brote de coronavirus (COVID-19).

El objetivo es ayudar al cuerpo técnico y a los/as jugadores/as a seguir el asesoramiento proporcionado por los organismos de las Naciones Unidas, entre ellos la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y las Instituciones Médicas Nacionales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que el virus Covid-19 afecta a diferentes personas de diferentes maneras.

La OMS afirma que los síntomas comunes incluyen:

- Fiebre
- Cansancio
- Tos seca.

Otros síntomas pueden incluir:

- Dificultad para respirar
- Dolores
- Dolor de garganta
- Y, en algunos casos, las personas pueden reportar diarrea, náuseas.

Se cree que hasta el 30% de los infectados no muestran ningún síntoma, por lo que la limpieza y el distanciamiento social deben mantenerse.





### 2. RESPONSABILIDADES

La Dirección Técnica facilitará al cuerpo técnico y/o responsables los materiales de prevención epidémica necesarios de conformidad con este procedimiento y de una manera oportuna.

El Director Técnico y/o la persona designada por el mismo es responsable de tomar las medidas de control necesarias para garantizar que el Plan de control y prevención se aplique correctamente durante la práctica deportiva, así como mantener actualizado este Plan.

El entrenador/responsable de la actividad es responsable de garantizar que el Plan se lleve a cabo durante todo el tiempo que se realice la actividad deportiva y que siempre haya suficientes materiales de prevención de epidemias y; además, explicar y formar a los jugadores/as el porqué de dichas medidas.

Los entrenadores/responsables de la actividad tienen la responsabilidad de estar bien familiarizados con el contenido del plan, de cumplir con las normas establecidas en el plan y de notificar a la dirección inmediatamente si observan que cualquier persona a bordo con los síntomas comunes incluidos en la introducción del Plan.

### 3. MEDIDAS BÁSICAS DE PROTECCIÓN CONTRA COVID-19

Se entiende que la transmisión de persona a persona de COVID-19 ocurre principalmente a través de gotas de una persona con COVID-19, por ejemplo, por toser y estornudar, aterrizando en objetos y superficies alrededor de la persona.

Otras personas también se contagian del COVID-19 tocando estos objetos o superficies, luego tocándose los ojos, la nariz o la boca. Las personas también pueden contagiarse del COVID-19 si respiran gotas de una persona con COVID-19 que tose, estornuda o exhala gotas.

Los responsables o cuerpo técnico deben informar a la dirección en caso de que alguna de las medidas no se pueda cumplir, no se cumpla o que en el caso de toma de temperatura, esta fuese superior a la indicada.





Si algún miembro del cuerpo técnico o jugador/jugadora tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, es importante notificar a la dirección de inmediato y también a los padres/madres o responsables legales.

Cuando alguien infectado con una enfermedad respiratoria, como COVID-19, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotas que contienen el virus. Estornudar o toser en las manos puede contaminar objetos, superficies o personas que se tocan. Las precauciones estándar de protección y control de infecciones (IPC) hacen hincapié en la importancia vital de la higiene de las manos y las vías respiratorias. En particular:

- Lavado frecuente de manos por los/as jugadores/as (y cuerpo técnico) usando jabón y agua caliente o a base de alcohol (al menos 65-70 %) frotar la mano durante 20 segundos.
- Evitar tocar la cara incluyendo la boca, la nariz y los ojos con las manos sin lavar (en caso de que las manos hayan tocado superficies contaminadas con el virus).
- El cuerpo técnico deberá llevar en todo momento mascarilla de protección para cubrirse la nariz y la boca con un tejido desechable al estornudar, toser, limpiar y soplar la nariz y luego desechar el tejido usado inmediatamente.
- El cuerpo técnico deberá asegurarse además que, en caso de asistencia de padres/madres a la instalación (incluyendo su permanencia en la misma) cumplan con las medidas de seguridad anteriormente descritas.
- Si no hay un tejido disponible (véase pañuelo, mascarilla), la persona debe cubrirse la nariz y la boca y toser o estornudar en un codo flexionado.
- Todos los tejidos usados deben eliminarse rápidamente en un contenedor de residuos.
- Es importante que a toda persona se le dé el tiempo y la oportunidad de limpiarse las manos después de toser, estornudar, usar tejidos o después de un posible contacto con secreciones respiratorias u objetos o superficies que puedan estar contaminados.
- En caso necesario, se deberá mantener un registro médico.





#### 4. EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

El cuerpo técnico debe asegurarse de que hay máscaras, guantes, gel desinfectante, termómetro (sin contacto) y otros EPP necesarios antes de entrar en la instalación, de acuerdo con este Plan y las regulaciones locales de los lugares donde se realizará la práctica deportiva. El cuerpo técnico debe informar inmediatamente a la Dirección si, por cualquier razón, alguno de estos elementos escasea o no hay disponibilidad.

Tanto justo a la entrada de la instalación, durante la actividad y al final de la misma se le facilitará al cuerpo técnico de gel desinfectante para que los/as jugadores/as puedan desinfectarse las manos.

La OMS aconseja lo siguiente sobre el uso de mascarillas:

- Las máscaras son efectivas solo cuando se utilizan en combinación con la limpieza frecuente de manos con frotar las manos a base de alcohol o jabón y agua.
- Si usas una mascarilla, entonces debes saber cómo usarla y desecharla correctamente.
  - Asegúrese de que no haya huecos entre la cara y la mascarilla.
  - Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, límpiase las manos con un masaje de manos a base de alcohol o jabón y agua.
  - Sustituya la mascarilla por una nueva tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
  - Para quitar la mascarillas: retírela por detrás (no toque la parte delantera de la máscara); desechar inmediatamente en un contenedor cerrado; manos limpias con frotar las manos a base de alcohol o jabón y agua.

#### 5. ANTES DE ENTRAR EN LA INSTALACIÓN Y COMIENZO DE ACTIVIDAD.

Antes de entrar en cualquier instalación y alrededores, el cuerpo técnico debe asegurarse de que la información y medidas de seguridad y saneamiento han sido tomadas por la administración pertinente y notificarlo a la dirección técnica para mitigar el riesgo, tomar las precauciones apropiadas y cumplir con los requisitos locales, que pueden incluir el uso de EPP adicional.

El cuerpo técnico debe alertar a la Dirección en caso de que haya sospecha de que algún





miembro que participe en la actividad pueda presentar síntomas relacionados con el Covid-19 y seguir las instrucciones recibidas.

En muchas actividades y administraciones las autoridades locales están exigiendo a todos los responsables que informen de la temperatura y el estado de las personas antes de entrar a una instalación.

### **EL CUERPO TÉCNICO DEBERÁ LLEVAR UN REGISTRO DE LA TOMA DE TEMPERATURAS ANTES DEL INICIO DE LA ACTIVIDAD**

Las disposiciones contenidas en el Plan de Seguridad establecen un marco para disponer, promulgar y realizar las medidas preventivas relacionadas con el acceso limitado y no autorizado, también pueden ser eficaces para prevenir la propagación del virus a los/las jugadores/as, cuerpo técnico y familiares. Entre ellas cabe citar la realización de una evaluación del riesgo antes de la entrada en una instalación, la evaluación de las medidas preventivas adoptadas por dicha instalación y la aplicación diligente de los controles de acceso.

**En la entrada a la instalación se dispondrá en todo momento de una alfombrilla con dos superficies, una húmeda con líquido desinfectante y otra zona para limpieza y secado del calzado. a ser posible además se tratará de realizar la actividad con calzado exclusivo para dicha actividad, el cual deberá haber sido previamente desinfectado)**







**CADA PERSONA QUE ENTRE EN LA INSTALACIÓN SE DEBERÁ APLICAR GEL HIDROALCOHÓLICO EN LAS MANOS CON EL FIN DE DESINFECTARLAS**

**EN TODO MOMENTO SE DEBERÁ TENER UN CONTROL DEL AFORO DE LA INSTALACIÓN, NO PUDIENDO SUPERARSE EL MISMO EN NINGÚN CASO.**

En cualquier caso, el responsable de la actividad/cuerpo técnico, deberá explicar a los jugadores/as – asistentes la importancia del cumplimiento de este Plan.

### 6. DURANTE LA ACTIVIDAD

El cuerpo técnico debe cooperar con los responsables de las instalaciones para garantizar, cuando proceda, que:

- Los/as jugadores/as se puedan cambiar.
- La limpieza y el orden en la instalación garanticen la máxima seguridad y desinfección (residuos en papeleras, lugares despejados y limpios, etc)
- Pueda realizarse con la mayor normalidad posible la actividad.
- Los/as jugadores puedan realizar sus correspondientes pausas para la hidratación e higienización.
- Se puedan realizar y cumplir las medidas y controles necesarios.

**SERÁ OBLIGATORIO QUE CADA JUGADOR/A DISPONGA DE SU BOTELLA PERSONAL DE AGUA. NO SE PERMITIRÁ EL USO DE LAS FUENTES/LAVABOS DE LA INSTALACIÓN PARA LA HIDRATACIÓN DEL JUGADOR/A O PARA RELLENAR SU BOTELLA. LAS BOTELLAS DEBERÁN DE SER FACILMENTE DIFERENCIABLES CON EL FIN DE EVITAR LA INGESTA DE AGUA DE OTRA BOTELLA QUE NO PERTENEZCA AL JUGADOR/A Y EN NINGÚN CASO SE PODRÁN COMPARTIR LAS BOTELLAS.**

**DURANTE LA ACTIVIDAD DENTRO DE UNA INSTALACIÓN LA CUAL NO SEA AL AIRE LIBRE (ENTIÉNDASE PABELLONES) SE DEBERÁ EMPLEAR LA MASCARILLA EN TODO MOMENTO, PUDIENDO SER RETIRADA ÚNICAMENTE PARA LA HIDRATACIÓN DEL JUGADOR/A MANTENIENDO LA DISTANCIA MÍNIMA DE SEGURIDAD Y EN SITUACIONES O ACTIVIDADES EN LAS CUALES SE PERMITA EN TODO MOMENTO MANTENER UNA DISTANCIA MÍNIMA DE 3 METROS**

En caso de que durante la actividad alguna persona presente síntomas, malestar general, el responsable de la actividad (generalmente el cuerpo técnico) deberá cesar la actividad en dicha persona e inmediatamente informar a la dirección y a los/as padres/madres.







El principal medio para prevenir la transmisión del virus es mantener el distanciamiento social, dentro de lo que pueda ser necesario. Mantenga al menos 1,5-2 metros de distancia entre usted y cualquier persona que esté tosiendo o estornudando.

Los puntos clave son:

- La exposición del personal debe mantener, en la medida de lo posible, el distanciamiento social. El EPP debe usarse en todo momento. Se debe tener cuidado de que el EPP en uso también debe cumplir con lo necesario para la realización de la actividad.
- No se realizará ningún tipo de saludo mediante contacto físico.

**La vigilancia a la entrada y salida se deberá tener que medir a distancia la temperatura de los participantes en la actividad (utilizando un termómetro sin contacto) y no debe permitir la entrada si las lecturas están por encima de 37 grados centígrados. Según la OMS, la búsqueda de temperatura no es 100% eficaz, ya que algunas personas infectadas no muestran síntomas inicialmente y algunas no desarrollan síntomas hasta por 10 días. En caso de que la temperatura sea cercana a la designada, el cuerpo técnico deberá tomar controles de temperatura a intervalos recurrentes.**

- Todo el personal que no sea jugadores/as que entra en la instalación debe cumplir con las medidas de seguridad, incluyendo el desinfectar las manos en la entrada a la instalación, usar máscara y cumplir con la distancia mínima de seguridad establecida. En caso de estar cercano al aforo de la instalación no se les permitirá que accedan a la misma. Es recomendable realizar la actividad con las personas justas y necesarias para la misma, por lo que de manera general se tratará que no se permita el acceso de familiares y amigos o que circunstancias de causa mayor éste sea restringido y controlado, teniendo que estar el responsable en el transcurso de entrada y salida de la actividad.
- **Se establecerán periodos de entrada y salida** de máximo 10 minutos (15 en caso de que haya dos técnicos en la instalación) para la entrada y salida de los jugadores/as para permitir un correcto protocolo de desinfección y control.
- En la entrada a la instalación (bajo posesión del responsable de la actividad) debe haber suficiente gel desinfectante de manos, para que todos los que realicen la actividad puedan desinfectar sus manos.
- La temperatura de todas las personas (incluyendo cuerpo técnico) se revisará al comienzo y al final de la actividad y los registros serán enviados a la dirección técnica.
- Todos los miembros implicados en la realización y disfrute de la actividad deberán limpiarse las manos con frecuencia mediante el uso de frotar las manos a base de alcohol o jabón y agua.
- **La entrada de comida en la instalación no está permitida.** En el caso de la





hidratación cada jugador/a deberá de llevar su propia botella con agua y no se permitirá el poder compartirla.

**En ningún caso el número de participantes superará los límites establecidos por las autoridades.**

**Máximo de 20 personas por grupo en entrenamiento y de 25 personas en competición.**

- El responsable debe asegurarse que antes, durante y al final de la actividad se disponga de la instalación con la mayor calidad de limpieza e higienización de la misma.

### 7. AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD

**Después de la actividad, el responsable tomará de nuevo la temperatura de los/as jugadores/as y del cuerpo técnico. Los registros tanto de inicio como finales serán enviados al final de mes a dirección técnica.**

El responsable de la actividad o cuerpo técnico se asegurará a la salida que el jugador/a haya sido recogido por la persona responsable del mismo, en caso de menores de edad.

Adicionalmente y como medida preventiva, también se realizará la desinfección de manos al finalizar la misma.

**El responsable/cuerpo técnico de la actividad deberá desinfectar todo el material empleado en la misma, balones, pesas, conos etc. Para ello dispondrá del correspondiente desinfectante en spray, para facilitar dicha labor.**

### 8. CONSENTIMIENTO Y CONOCIMIENTO

Antes del comienzo de la actividad, el responsable debe asegurarse de que disponga de los datos de contacto de los/as padres/madres del jugador/a, así como del entendimiento y conocimiento de este Plan.

Ninguna persona debe realizar la actividad si se siente mal o sufre de síntomas similares a los de la gripe.

Los procedimientos de distanciamiento social deben estar en vigor durante la duración de la actividad.





### 9. CASO SOSPECHOSO

En el caso de que una persona muestre síntomas de Covid-19:

- Fiebre (37,5 °C)
- Tos
- Dificultad para respirar.

Se deben tomar las siguientes medidas:

- Comuníquelo a la dirección técnica y al teléfono de contacto inmediatamente.
- Aísle a la persona en un espacio higienizado.
- El responsable debe usar EPP que consista en mascarilla y guantes desechables en caso necesario.
- Se deberá tener especial precaución para un contacto cercano (por ejemplo, ayudarlo a incorporarse).

### 10. ELIMINACIÓN DE RESIDUOS MÉDICOS Y EPP

Todos los EPP deben eliminarse después de cada contacto con el/la jugador/a.

- Evite el contacto directo con líquidos corporales, particularmente secreciones orales o respiratorias.
- No toque las pertenencias, la ropa, mochila, de una persona infectada.

Esta forma de residuos médicos es de dos categorías:

1. Infecciosos y
2. No infeccioso.

Los desechos médicos infecciosos son residuos líquidos o sólidos que contienen patógenos en cantidades suficientes y con suficiente virulencia para causar enfermedades infecciosas en huéspedes susceptibles expuestos a los desechos.

Los desechos médicos no infecciosos incluyen suministros médicos desechables y materiales que no entran en la categoría de desechos médicos infecciosos.

Los residuos infecciosos deben almacenarse o esterilizarse de forma segura, por ejemplo,





por vapor, y embalarse adecuadamente para su eliminación. Los desechos médicos deben estar etiquetados. Los afilados deben recogerse en contenedores de objetos punzantes autoclavables de plástico y realizar su eliminación definitiva en su correspondiente contenedor. Los objetos punzantes no utilizados deben eliminarse de la misma manera que los desechos médicos.

Los desechos médicos no infecciosos pueden eliminarse como basura, sin requerir esterilización por vapor o manipulación especial.

Los residuos médicos deben manipularse cuidadosamente y almacenarse con un etiquetado claro.

### 11. CONTROL CONTINUO

La dirección, los responsables, el cuerpo técnico, jugador/a o cualquier persona que haya estado cercano a alguna persona contagiada o si enferman de fiebre, síntomas similares a los de la gripe o dan positivo para Covid-19 dentro de las dos semanas siguientes a realización de la actividad.

### 12. FAMILIARIZACIÓN Y CONOCIMIENTO DEL CUERPO TÉCNICO O RESPONSABLE

El director técnico se asegurará de que el cuerpo técnico o responsables de la actividad estén bien familiarizados con el contenido del Plan. Y esto debe ser revisado practicado antes de entrar en las instalaciones o antes de la realización de las actividades.

### 13. CONTACTO

Para una información más detallada se deberá referir a los coordinadores del club:

Juan Carlos Gimeno (Director técnico): +34 675091558

[dtecnica@balonmanomostoles.com](mailto:dtecnica@balonmanomostoles.com)

Miguel Campillo (Coordinador de base): +34 661 26 05 81

Miguel Ángel Indiano (Coordinador de escuelas): +34 658 10 10 10

[bm.mostoles@balonmanomostoles.com](mailto:bm.mostoles@balonmanomostoles.com)





### 14. REFERENCIAS Y DOCUMENTOS

B.O.C.M Núm 193 del Martes 11 de agosto 2020

Orden 997/2020, de 7 de agosto 2020

Orden 668/2020, de 19 de junio 2020

Real Decreto 555/2020, de 5 de junio 2020

La pandemia de la enfermedad coronavirus de la OMS (COVID-19) puede estar disponible en:

<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019> OMS - Asesoramiento para la limpieza en el lugar de trabajo-19-03-2020 OMS-2019-nCoV-HCF\_operations-2020.1-eng

ORDEN 997/2020, de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio

[https://www.bocm.es/boletin/CM\\_Orden\\_BOCM/2020/08/11/BOCM\\_20200811\\_1.PDF](https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2020/08/11/BOCM_20200811_1.PDF)

Protocolo sanitario realizado por la RFEBM

[https://www.rfeb.com/sites/default/files/documentos/2020\\_guiabmespanol\\_jf\\_def.pdf](https://www.rfeb.com/sites/default/files/documentos/2020_guiabmespanol_jf_def.pdf)

Consejos para el inicio de entrenamiento con mascarillas, por la Comunidad de Madrid

<https://www.balonmanoalcobendas.es/wp-content/uploads/2020/08/Consejos-deporte-mascarilla-resumen.pdf>

### 15. ANEXOS

Base de datos COVID-19 (Toma de temperaturas)

Análisis de riesgo frente al Coronavirus

Carteles de la OMS

