



RECOMENDACIONES SANITARIAS PARA LA REANUDACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DURANTE LAS FASES DE DESESCALADA DEL COVID-19. REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DEPORTES DE INVIERNO (RFEDI)

La actual situación derivada de la crisis sanitaria por el COVID-19 hizo necesaria la detención completa de las actividades no esenciales incluida la práctica deportiva. Esta ha podido ser retomada por la Resolución del 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales, publicado en el Boletín Oficial del Estado el 6 de mayo de 2020.

La mejoría en las cifras de infectados, ingresados y defunciones ha hecho posible una progresiva apertura de las actividades económicas y también deportivas en un proceso ya conocido como “desescalada”. Dentro de este proceso, se han establecido por parte del Gobierno de España y del Ministerio de Sanidad, diferentes fases en función de la situación sanitaria de cada región.

Las siguientes recomendaciones han sido elaboradas por el Comité de COVID-19 de la RFEDI, siguiendo las instrucciones marcadas por el BOE el 6 de mayo, y cuyas normas, son de obligado cumplimiento. En aplicación de la guía de ADESP se establecen las medidas disciplinarias en caso de incumplimiento.

Las siguientes recomendaciones sobre medidas preventivas en la pandemia por COVID-19, han sido consensuadas y serán modificadas según las recomendaciones y normas establecidas por instancias superiores (Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Sanidad, Gobierno de España, ATUDEM, FIS, etc.).

Estas recomendaciones se establecen para el ámbito de la RFEDI incluyendo a todos los estamentos (deportistas, técnicos, DT y Jueces, etc.) y personal propio de la RFEDI.

La relación de consejos se ha dividido en 8 apartados:

- Protección individual.
- Entrenamiento físico.
- Entrenamiento en nieve.
- Viajes y alojamiento.
- Salas de esquí.
- Sesiones fisioterapia y médicas.
- Vigilancia precoz de síntomas y signos.
- Test diagnósticos.

1.- PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Además de las recomendaciones oficiales y la labor de protección activa por parte de la RFEDI, es necesario insistir en la responsabilidad individual a la hora de aplicar estas medidas de protección, especialmente en lo referente a:

- **Uso de mascarillas FFP-2 sin válvula.** Las mascarillas deben cubrir completamente la boca y la nariz. Las mascarillas deberán ser utilizadas en todo momento en el que no se pueda asegurar una distancia entre personas de 2 metros. Eso incluye su utilización en todas las zonas comunes, viajes, etc. Se podrán utilizar durante 48h siempre que estén en buen estado. Las mascarillas KN95, de neopreno tela, etc. se utilizarán por encima de las FFP2.
- **Lavado frecuente de manos y uso de solución hidroalcohólica.** Siempre después de quitarse los guantes al llegar a casa o a la habitación de residencia.
- **Mantener la “distancia social”.** Respetar la distancia de seguridad establecida de 2 metros de otras personas en todo momento. Estas distancias variarán en función de la actividad (ver Entrenamiento Físico). **En las reuniones permitidas,** mantener la distancia de más de 2 metros entre personas. **Evitar el contacto físico al saludar.**
- **Toma de temperatura una vez al día.** Por la mañana al despertarse así como en cualquier momento que sienta escalofríos o sensación distérmica.
- **Evitar tocar ojos, nariz y boca con las manos** ya que están en contacto con todo tipo de superficies.
- No estornudar o toser sin cubrirse boca y nariz, basta cubrirse con el codo o pañuelo que se debe tirar inmediatamente, nunca con las manos.

2.- ENTRENAMIENTO FÍSICO

Entrenamiento gimnasio: Al tratarse de un espacio cerrado deben acentuarse las medidas de prevención e higiene tales como:

- Distanciamiento: Doble de la distancia de seguridad (3m).
- Uso de mascarilla durante el entrenamiento y para el acceso y salida.
- Bolsa individual de desinfección que incluya toalla, gel hidroalcohólico, etc.
- Se deberá desinfectar el material utilizado una vez finalizado su uso.
- Respetar aforo, horarios y espacios establecidos.

Entrenamiento al aire libre: Las normas de seguridad respecto al material serán las mismas que en espacios cerrados, eso sí al poder mantenerse la distancia de seguridad podrá no utilizarse mascarilla, en función de la actividad, será importante mantener diferentes distancias de seguridad.

Distanciamiento:

- **Ejercicios estáticos:** Distanciamiento de al menos 2 metros entre deportistas.
- **Carrera:** Distanciamiento de al menos 4 metros entre deportistas.
- **Bicicleta:** Distanciamiento de al menos 4 metros entre deportistas.

Durante el entrenamiento físico, se deberá cumplir el **distanciamiento entre personas y evitar el contacto físico entre deportistas**. No será necesario el uso de mascarillas por los deportistas siempre que se respete la distancia de seguridad. Los técnicos sí deberán utilizar mascarillas y guantes de protección.

Se recomienda que los entrenadores programen los entrenamientos cumpliendo todas las normas de **distancias, aforos y turnos de entrenamiento de manera rigurosa**.

- **No compartir material de entrenamiento ropa, toallas, botellas de agua o bebidas, cronómetros, pulsómetros, artefactos, o cualquier otro tipo de material**, en caso de no ser así han de ser desinfectados previamente entre usuario y usuario.
- Las **botellas de agua** al igual que otro material personal (gomas, foamroller, esterillas, etc) deberá estar bien **marcado** para evitar equivocaciones con los de otros compañeros.
- **Favorecer las actividades al exterior frente a espacios cerrados.**
- **No utilizar vestuarios ni duchas comunes.** La ducha se realizará de vuelta en el domicilio o habitación de residencia. Se debe evitar el uso de



vestuarios siempre que sea posible. Para evitar su uso, es muy recomendable ir y volver del entrenamiento con la misma ropa. Al llegar a casa o zona de residencia, se recomienda lavar toda la ropa utilizada (incluidas gorras, pañuelos para el cabello, etc.), a 60°C como mínimo, evitando sacudirla.

- **Desinfectar el calzado utilizado.**

3.- ENTRENAMIENTO EN NIEVE

Recomendaciones para todas las disciplinas:

Los deportistas deberán **acudir ya cambiados** desde las furgonetas y alojamientos para evitar las zonas comunes de las propias estaciones.

La **distancia entre técnico y deportistas** deberá mantenerse en todo momento y para ello se recomienda el uso de las **radios** para todas las correcciones técnicas y evitar así el contacto.

Las **emisoras/radios** deben tocarse siempre **con los guantes y desinfectar** los micrófonos y cuerpo de las radios después de cada entrenamiento si esto es posible.

A la hora **de hablar por la emisora** mantener una **distancia** mínima de **30-40 cm** respecto a la boca.

Las **radios son personales** y como el resto de material no han de ser intercambiables.

Evitar compartir material con otros equipos, federaciones, etc.

Recomendaciones de cada disciplina:

Esquí alpino, Snowboard y Freestyle

No compartir los remotes mecánicos en la medida de lo posible o respetar el distanciamiento en telesillas y cabinas si la Estación de Esquí no establece un uso individualizado de los remotes. Es recomendable la mascarilla cuando no se pueda realizar el distanciamiento de seguridad. Respetar y seguir siempre las instrucciones de la estación de esquí.

En el **área de salida** de los trazados o pistas de entrenamiento se intentará **evitar estar más de 6 deportistas** respetando en todo momento la distancia social.

A la hora de **trazar, recoger o mantener un trazado**, cada técnico debe encargarse de una parte del material o una zona concreta de la pista, evitando compartir material o intercambiar roles.

Los **palos** una vez recogidos deberán **guardarse** en un lugar cerrado de acceso limitado para evitar contacto de este material con el de otros equipos.



Realizar **entrenamiento individual**. Evitar las bajadas en grupo.

Mantener una **distancia de 5 metros con los técnicos y entre los deportistas**.

El material específico de la práctica deportiva como **taladros, palos, plumas**, etc., deberá no compartirse y depender de una sola persona. Este material debe ser desinfectado después de cada uso. En la medida de lo posible cada entrenador acudirá con su **material propio** y se intentará que cada entrenador sea responsable siempre de un material determinado evitando de esta manera el flujo de material entre diferentes técnicos.

Esquí de Fondo

Mantener una distancia de **al menos 10 metros** entre esquiadores. Por lo tanto, evitar realizar entrenamientos de persecución y de seguimiento o grupales.

Seguir las instrucciones de la estación de esquí de dirección y espacio entre deportistas.

Si la práctica se desarrolla en una estación de esquí alpino o se precisa de un remonte mecánico para el desarrollo del entrenamiento, **no compartir estos remontes** en la medida de lo posible o respetar el distanciamiento en telesillas y cabinas si la estación de esquí no establece un uso individualizado de los remontes. Es recomendable la mascarilla cuando no se pueda realizar el distanciamiento de seguridad. Respetar y seguir siempre las instrucciones de la estación de esquí.

Mushing

Mantener una distancia de **al menos 10 metros** entre deportistas evitando los entrenamientos y carreras grupales.

Si el entrenamiento se realiza en la montaña o senderos sin ser una estación de esquí con una normativa clara, se seguirán las normas establecidas por el municipio donde se desarrolla la práctica deportiva.

El material específico de la práctica deportiva como **cuerdas, correas, arneses**, etc. deberá **no compartirse** y depender de una sola persona. Este material debe ser desinfectado después de cada uso.

En la medida de lo posible **evitar** que los **perros estén en contacto con otras personas y animales** fuera del núcleo familiar o de entrenamiento.

La concienciación de los mushers, como deportistas es fundamental para evitar la transmisión y contagio de COVID-19 o de cualquier otra enfermedad infecciosa de sintomatología respiratoria. En caso de reconocerse algún síntoma, debe ponerse en



contacto con sus servicios médicos y abstenerse a viajar para participar en cualquier entrenamiento o competición.

Si el entrenamiento se realiza en la montaña o senderos sin ser una estación de esquí con una normativa clara, se seguirán las normas establecidas por el municipio donde se desarrolla la práctica deportiva.

La práctica de mushing requiere una zona de estancia para los perros, llamado stake-out. Tal zona deberá tener restringido el acceso al público general, evitando, además, el contacto con otros animales.

El musher y el handler serán los encargados, como habitualmente se hace, de llevar y recoger cualquier material o desecho que dejen los perros en las zonas próximas a la salida.

Se recomienda desinfectar después de cada entrenamiento los boxes o emplazamiento para los perros.

4.- VIAJES Y ALOJAMIENTO

Se recomienda la realización de **grupos funcionales** de máximo **6 deportistas** para la realización de tareas grupales, intentando mantener siempre el contacto con sólo este grupo funcional de cara a charlas técnicas, mismo fisioterapeuta y preparador físico para cada grupo, comidas, desayunos, cenas, viajes en furgoneta, sesiones de físico, etc. De esta manera se favorece el mismo entorno y se reduce el riesgo de contacto con otras personas.

Se recomienda evitar todas las zonas comunes de los alojamientos.

Previo al viaje y una vez **finalizado**, se **desinfectarán los espacios utilizados** si se trata de un medio de la federación o propio.

Durante los desplazamientos se utilizarán en todo momento **mascarilla**.

Antes de entrar en cualquier vehículo y **finalizado** el viaje **lavarse las manos**.

Durante los viajes de trayecto largo con paradas se seguirán las normas de los establecimientos concretos y se deberá mantener las normas de higiene, además durante los viajes siempre que sea posible se planificarán las paradas con antelación para garantizar la seguridad de todos los pasajeros.

Si el **viaje es en avión** se cumplirán las normas de seguridad establecidas por la compañía aérea y aeropuertos. Utilizando siempre mascarilla y guantes y evitando el contacto con otras personas lo máximo posible.

Se aconseja realizar el alojamiento en **habitaciones individuales** sin compartir el cuarto de baño, siguiendo siempre las normativas de los CAR o residencias deportivas, hoteles....



Uso de los dispensadores de gel hidroalcohólico cada vez que se acceda o salga de las estancias del hotel o residencia.

Espacio para realización de charlas técnicas entre cuerpo técnico y deportistas: Debe tener una correcta ventilación, cartelera adecuada, gel, uso de mascarilla como en el resto de las estancias y disposición de sillas a 2m.

5.- SKI-ROOMS

Se deberá mantener las **distancias de seguridad y la correcta ventilación** de estos espacios.

Cada profesional aportará su **material propio y determinará su espacio de trabajo** para evitar compartir material y que otros servicios invadan este espacio.

Se recomienda que sea siempre la **misma persona** la que esté en contacto con el material de los deportistas.

Evitar aglomeraciones, por lo que los deportistas, deberán acudir en turnos para coger el material.

Uso de mascarilla y guantes tanto para los profesionales como para todo aquél que tenga que entrar o salir en esta sala.

6.- SESIONES DE FISIOTERAPIA Y MÉDICAS:

En las sesiones de control médicas se utilizará **mascarilla y guantes en todo momento**.

Las sesiones de fisioterapia deberán limitarse a los casos de mayor importancia.

El **material utilizado** deberá **desinfectarse** siempre al finalizar cada sesión.

La **sala** donde se realicen las sesiones deberá disponer de la ventilación adecuada y los profesionales de la salud cumplir con las **medidas de protección establecidas por sus convenios**.

7.- VIGILANCIA PRECOZ DE SÍNTOMAS Y SIGNOS

Es responsabilidad individual de cada persona el estar alerta a las manifestaciones precoces de la infección COVID-19. Las manifestaciones son muy numerosas y de gravedad muy variable. Los deportistas y técnicos deberán rellenar un cuestionario diario

(Anexo 1). En caso de respuesta afirmativa a alguna de las preguntas deberá remitir el cuestionario a los Servicios Médicos de la RFEDI al correo mateo.szul@rfedi.es.



Se debe evitar la toma de paracetamol y antiinflamatorios no esteroideos (p.ej. ibuprofeno, dexketoprofeno (enantyum)) dado que pueden enmascarar los signos y síntomas de la infección COVID-19.

No automedicarse con Hidroxicloroquina profiláctica.

En caso de contacto reciente con un caso de COVID-19 confirmado será necesaria una cuarentena de 14 días.

8.- TEST DIAGNÓSTICOS

Se realizarán Test Diagnósticos previos a la incorporación de Técnicos y Deportistas a desplazamientos o concentraciones dentro de la RFEDI.

Prueba de PCR para COVID-19.

Test ELISA de Inmunoglobulinas para COVID-19, IgG e IgM

Durante la concentración se realizarán:

- 1) Toma de temperatura diaria.
- 2) Cuestionario de signos y síntomas diario (ANEXO 1)
- 3) Test Rápidos de Inmunoglobulinas IgG e IgM cada 2 semanas.

Los signos y síntomas que pueden aparecer son: fiebre, febrícula, tos, cansancio, debilidad, anosmia (pérdida de gusto o/y olfato), dolor de garganta, cefalea, dolor abdominal, dolor torácico, artralgias y dolor muscular, conjuntivitis, diarrea, aparición de manchas cutáneas.

En caso de presentar fiebre alta, dificultad respiratoria, dolor o presión torácica, dolor intenso en gemelos, se deberá acudir al Hospital más cercano para valoración médica.

ANEXO 1

Cuestionario diario para deportistas y técnicos.