

# Guía para volver a las actividades de deporte después de la crisis del coronavirus



### **Adaptación**

Plena inclusión Castilla y León

### **Validación**

Raúl Ibáñez Labarga

Patricia Oviedo Herreras

Efraín Marcos casas

Fabio Velasco García

# Índice

1. Introducción.....	Página 1
2. ¿Por qué es importante el deporte federado?.....	Página 2
3. Medidas para las actividades de deporte después de la crisis del coronavirus.....	Página 3
<b>Medidas generales para prevenir el coronavirus.....</b>	<b>Página 4</b>
<b>Medidas para prevenir el coronavirus en las competiciones deportivas.....</b>	<b>Página 5</b>
4. Clasificación de deportes por nivel del riesgo de contacto.....	Página 10
5. Cláusula covid19 de participación en actividades.....	Página 11

## Introducción

Este documento tiene recomendaciones para participar en las competiciones de deporte después de la crisis del coronavirus.

El **estado de alarma** hizo que muchas competiciones se cancelaran.

Después de la **desescalada** estas competiciones se pueden celebrar, pero con unas condiciones especiales.

Las personas aún se pueden contagiar, aunque el riesgo es más bajo.

Pero es importante controlar la situación y que no haya muchos más contagios.

Por eso, hay que seguir estas recomendaciones.

Estas recomendaciones también sirven para que la Federación y los deportistas estén mejor preparados en futuras crisis.

**Estado de alarma.** Es cuando el Gobierno en situaciones graves como una crisis o una gran catástrofe pone límites a los derechos durante un tiempo.

**Desescalada.** Son las medidas del gobierno de España para volver poco a poco a la normalidad.

## ¿Por qué es importante el deporte federado?

- El deporte mejora la salud.  
Las personas con buena salud física tienen menos enfermedades.  
Además, como están más sanas van menos al médico y Sanidad gasta menos dinero en curar enfermedades.
- Las personas que practican deporte tienen más capacidad de superar situaciones difíciles.
- El deporte aumenta la satisfacción en las personas.  
Esto hace que la sociedad esté más unida y sea más comprometida.
- El deporte enseña a los niños y niñas valores muy importantes como:
  - Solidaridad
  - Respeto
  - Igualdad
  - Esfuerzo.

## Medidas para las competiciones de deporte tras la crisis del coronavirus

Todas las competiciones deben cumplir con las normas de las autoridades como la Junta de Castilla y León o el Gobierno de España.

En todos los eventos

La Federación comprobará la información oficial sobre:

- El número de personas que pueden participar en la actividad.
- Si las personas se pueden mover de lugar  
Por ejemplo: de una ciudad a otra.
- Limitaciones.  
Por ejemplo: si en una actividad tiene que haber como máximo 30 personas.

## Medidas generales para prevenir el coronavirus

- Lávate las manos con agua y jabón cuando sales a la calle y cuando vuelves a casa.
- Cuando llegues a casa deja tus zapatos en un lugar apartado y desinfectalos con los productos recomendados por Sanidad.
- Cuando llegues a casa, limpia y desinfecta la ropa y los objetos que usaste para hacer deporte.
- Es obligatorio cumplir con las normas sobre el transporte.

Siempre que puedas usa un vehículo propio para ir a las actividades

Por ejemplo: tu coche o una bicicleta.

Si compartes un coche o una furgoneta sigue las medidas de distanciamiento.

Por ejemplo: usa mascarillas y deja un espacio entre personas.

Cuando vas en transporte público séparate del resto de personas 2 metros y usa mascarilla.

- Recuerda que las principales medidas para prevenir contagios de coronavirus son separarte 2 metros de otras personas y usar mascarillas.

### **Medidas para prevenir el coronavirus en las competiciones deportivas**

- Las competiciones se celebrarán cuando las autoridades den permiso. Todos respetaremos las medidas de Sanidad y las normas deportivas.
- Si tienes síntomas de coronavirus no puedes participar en las competiciones. Los síntomas principales del coronavirus son:
  - Fiebre
  - Tos
  - Dificultad para respirar
- Si has estado con enfermos de coronavirus en los 14 días anteriores a una competición tienes que estar en casa y no puedes participar en la competición.



- Si has dado positivo en coronavirus en la **prueba PCR**, no puedes participar en ninguna competición hasta que no des negativo en la prueba.
- La Federación puede tomarte la temperatura en cualquier momento para asegurarse de que no tienes fiebre.
- Si estás en un **centro de Alto Rendimiento** seguirás las normas del centro y de sus técnicos y entrenadores.
- Los deportistas de alto nivel son aquellos que están entre los mejores del mundo, Europa o España.  
Los deportistas de alto nivel entrenarán según lo que digan las autoridades.
- Los deportistas volverán a los entrenamientos con un ritmo moderado, para evitar que se lesionen.

**Prueba PCR.** Es la prueba que se hace a una persona para saber si está contagiada de coronavirus.

**Centro de Alto Rendimiento.** Es un centro donde entrenan los deportistas profesionales para conseguir mejores resultados.

- Los entrenadores y técnicos llevarán mascarilla.  
También tendrán **gel hidroalcohólico** para ellos y sus deportistas.
- No compartas bebida ni comida.
- Para evitar contagios y crear menos residuos la Federación ya no dará bebidas a los deportistas.  
Lleva tu bebida desde casa en una botella que puedas rellenar.  
Cuando sea posible, la Federación instalará fuentes de agua para que los deportistas puedan rellenar sus botellas.
- Lávate las manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico antes y después de coger material.
- Cuando no hagas deporte, lleva la mascarilla.
- No compartas ni cambies objetos con otros deportistas para evitar contagios.

**Gel hidroalcohólico.** Es un gel para limpiar y desinfectar las manos cuando no tienes agua y jabón.

- Después de hacer deporte,  
guarda tu material en una bolsa cerrada o mochila.  
Cuando llegues a casa,  
lava y desinfecta el material.
- Cuando termine la actividad,  
deja el material común de la Federación  
en la zona común.  
Los profesionales desinfectarán el material.
- Los familiares y el público irán a las competiciones  
solo cuando sea necesario.  
Ahora hay un límite de personas  
que pueden ir a una competición  
y hay que cumplirlo.  
Las autoridades dicen y controlan cuántas personas  
pueden ir a una competición.
- La Federación tendrá una lista de personas  
que participan en la competición.  
Si alguien se contagia de coronavirus  
esta lista sirve para saber  
quienes estaban con él  
y poder actuar para que no haya más contagios.  
La Federación podrá dar esta lista  
a Sanidad o a otras autoridades.

- Solo puede haber una persona en el vestuario y en las duchas a la vez.  
No se usarán duchas o vestuarios en los deportes en los que no sea necesario.  
Por ejemplo: golf o petanca.
- Tira a la basura todos los residuos.  
Por ejemplo: pañuelos de papel o mascarillas de usar y tirar.  
Todos debemos intentar que se creen pocos residuos y que sean **biodegradables**.
- Estas son normas generales para todos los deportes.  
La Federación de cada deporte dirá cuáles son sus normas específicas.

**Biodegradable.** Es un material que desaparece con el paso del tiempo y no contamina.

## Clasificación de deportes por riesgo de contacto

### Riesgo bajo

- Ajedrez
- Atletismo
- Bádminton
- Billar
- Ciclismo
- Gimnasia
- Golf
- **Halterofilia**
- Natación
- Patinaje sobre hielo
- Pelota
- Petanca
- Triatlón
- Tenis
- Tenis de mesa
- Tiro con arco

### Riesgo medio

- Béisbol
- **Sóftbol**
- Fútbol
- Fútbol sala
- Hockey
- Hockey hielo
- Hockey patines
- Pádel
- **Squash**
- Voleibol
- Waterpolo

### Riesgo alto

- Baloncesto
- Balonmano
- Fútbol Americano
- Rugby
- Boxeo
- Judo
- Karate
- Kickboxing
- Lucha
- **Muay thai**
- Taekwondo
- Otras artes marciales

**Halterofilia.** Es un deporte que consiste en levantar pesas. En este deporte gana el que más peso consiga levantar.

**Sóftbol.** Es un deporte parecido al béisbol donde la pelota es más grande.

**Squash.** Es un deporte donde dos jugadores golpean con una raqueta una pelota de goma contra la pared

**Muay thai.** Es un arte marcial que viene de Tailandia

## Cláusula covid19 de participación en actividades

Cada vez que participes en una actividad tienes que leer y firmar esta **cláusula**.

Esa cláusula no está en lectura fácil, pero está explicada en este apartado.

Cuando firmas esta cláusula, aceptas todas las medidas para prevenir contagios de coronavirus en la actividad.

Cuando firmas esta cláusula aceptas que:

1. Conoces y has leído este plan.
2. Te comprometes a seguir todas las normas de este plan.  
También te comprometes a seguir las normas que te dicen los profesionales durante la actividad.
3. Si tienes síntomas de coronavirus no irás a la actividad y te quedarás en casa.
4. Tampoco irás a la actividad si has estado en contacto con personas contagiadas o con síntomas de coronavirus.

**Cláusula.** Cada una de las características que establece un contrato, un testamento o cualquier otro documento.

5. Te has hecho la prueba del coronavirus si ha sido necesario.
6. Existe riesgo de contagio de coronavirus en las actividades y puede afectar a tu salud.
7. Entiendes que la Federación puede tomar medidas en cualquier momento de la competición para prevenir contagios de coronavirus.
8. Si te contagias de coronavirus durante la competición no es responsabilidad de la Federación.
9. No puedes exigir que te devuelvan el dinero si la Federación cumple con todas las medidas necesarias para proteger la salud de los participantes.
10. Si no cumples las normas, puedes ser expulsado de la competición.
11. Estas son normas básicas para el coronavirus.  
Aparte de estas normas,  
Tiene que cumplir las normas normales de las competiciones.  
Si no las cumples,  
puedes ser expulsado de la competición.



[www.deporteadaptadocyl.org](http://www.deporteadaptadocyl.org)

