

2020

**PROTOCOLO RELATIVO A LA  
PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN  
DE LA SALUD FRENTE A COVID  
19 EN ENTRENAMIENTO Y  
COMPETICIONES DE LA  
FEDERACIÓN DE BALONMANO  
DE CASTILLA Y LEON**



## INDICE DEL CONTENIDO

### OBJETIVOS

- 1 AMBITO DE APLICACION
- 2 CONTROL MÉDICO
- 3 ENTRENAMIENTOS
- 4 MATERIALES
- 5 PARTICIPANTES
- 6 COMPETICIONES
- 7 TRANSPORTES DE PARTICIPANTES
- 8 UTILIZACIÓN DE ALOJAMIENTOS PARA EVENTOS Y COMPETICIONES
- 9 ACCESO PUBLICO
- 10 OBSERVACIONES



## OBJETIVOS

Prevención de los contagios del COVID 19, durante el desarrollo de los entrenamientos y/o competiciones y eventos organizados por la Federación de Balonmano de Castilla y León.

Hasta el desarrollo de tratamientos eficaces o vacunas contra la COVID-19 y, especialmente, durante los próximos meses en los que ya se ha confirmado el inicio de entrenamientos y competiciones, las entidades deportivas, especialmente las no profesionales, deben ser conscientes de la especial importancia de adaptarse a la nueva realidad.

Durante estos períodos, el rendimiento en competiciones debe ser un objetivo muy secundario.

La prioridad del deporte no profesional debe ser la de fomentar la práctica deportiva segura y saludable, que suponga un beneficio para la salud del deportista y no un riesgo para la misma. Podrán realizarse entrenamientos cuando se establezca por las autoridades, pero primando siempre la seguridad del deportista aun a costa de la competición.

Esta Federación Territorial ha elaborado el presente protocolo que deberá ser aplicado por todos los estamentos de esta federación

### 1. ÁMBITO DE APLICACION

A. Ámbito Geográfico: Comunidad Autónoma de Castilla y León

B. Actividad: Balonmano.

#### Definición:

El Balonmano es un deporte de contacto, en el que no puede garantizarse la distancia mínima de seguridad (1,5 metros) durante el desarrollo de su actividad.

#### Donde se practica:

Se puede practicar tanto en instalaciones al aire libre como cubiertas.

#### Categorías:

Senior, Juvenil, Cadete, Infantil, Alevín y Benjamín. Tanto masculino como femenino



## C. NÚMERO DE PARTICIPANTES:

### 1) En sesiones de entrenamiento:

El número máximo de personas que puedan permanecer en la pista en el momento del entrenamiento de cada equipo, será el que la instalación deportiva tenga marcado en su protocolo. En cualquier caso, será obligatorio cumplir con las normas marcadas por las autoridades sanitarias.

### 2) En partidos

Jugadores: máximo 16 por equipo

Oficiales: máximo 5 por equipo

Equipo Arbitral: 5 máximo por partido

## 2. CONTROL MÉDICO (deportistas, técnicos, árbitros, directivos, etc.)

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

Los servicios médicos del club 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.

1. 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.
2. El aumento de temperatura es una respuesta anticipatoria de la actividad física, por lo que medir la temperatura antes de entrenar o antes del partido puede no ser fiable. Se recomienda que TODOS los componentes del equipo se midan la temperatura todos los días por la mañana y por la noche para un control más fiable.
3. Se recomienda antes de acceder a lugares o instalaciones de eventos, entrenamientos y competiciones el CONTROL DE TEMPERATURA, no superando el  $37,5^{\circ} \text{C}$  para poder acceder. Lo no previsto en cualquier ámbito



en este protocolo se recomienda aplicar el Real Decreto- ley 21/2020, de 9 de junio y el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio.

4. 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.
5. En caso de personal vulnerable o sensible, deberá extremarse la vigilancia ante la aparición de síntomas y las medidas de prevención.
6. 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.
7. Con carácter general, los servicios de fisioterapia se limitarán a lo completamente indispensable, fundamentalmente para evitar lesiones, manteniendo los máximos estándares de prevención.
8. 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.

### 3. ENTRENAMIENTOS

1. En cada una de las pistas se dispondrá de dispensador de gel hidroalcohólico, así como de toallas de papel desechables. Deberá haber también un contenedor para depositar el material desechable, deberá de disponer de tapa. Este contenedor deberá ser vaciado una vez finalizada la sesión de entrenamiento salvo que se llene antes del final del mismo.
2. Los deportistas no podrán compartir alimentos, bebidas o similares, así como beber de fuentes de agua.
3. Todas las personas autorizadas que accedan a la instalación deberán de lavarse las manos con gel hidroalcohólico antes de entrar. A la salida de la instalación deberá volver a repetir esta operación.
4. Se recomienda mantener los vestuarios cerrados y sin uso por ser zona de alto riesgo de contagio. Los deportistas vendrán vestidos y preparados para la práctica deportiva, a no ser que no se supere en ningún momento el 50% de su capacidad total y se pueda garantizar que han sido limpiados y desinfectados. Se deberá colocar en sitio visible en la puerta o dentro del vestuario el día y hora en la que se ha realizado la última limpieza y desinfección. El uso de los vestuarios, así como su % de capacidad será el que determinen en cada momento las autoridades sanitarias o la instalación deportiva. Se deberá mantener en todo momento la distancia de seguridad entre las personas que estén dentro del vestuario.



5. Los jugadores, técnicos y demás personal autorizado, deberán utilizar la mascarilla hasta el momento de la entrada en la pista para realizar el entrenamiento.
6. Las bolsas, mochilas o efectos personales sólo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin, se recomienda guardarlas en bolsas tipo basura con cierre
7. No está permitido el acceso a la instalación de público, familiares y amigos. Sólo podrán acceder los jugadores y técnicos que vayan a realizar la sesión de entrenamiento.
8. Se deberán de tener medidas organizativas de acceso con el fin de garantizar la distancia de seguridad y evitar las aglomeraciones. Así mismo, se deberá de tener un control de los equipos y personas que utilizan la instalación.
9. Será obligatorio limpiarse el calzado con una solución de gel hidroalcohólico o solución desinfectante antes de acceder a la instalación deportiva.
10. Se tratará de fomentar ejercicios técnicos y tácticos con balón (evitando contacto del balón con superficies distintas de pies, manos, o material de juego, en lugar de otros ejercicios que puedan suponer contacto físico entre participantes.
11. Recomendación de uso de muñequeras/cintas de pelo para evitar contacto de manos con la cara por el sudor.
12. Paradas de los entrenamientos para limpieza de manos. Por tanto se habilitará una zona dentro del campo donde se pueda llevar a cabo la limpieza de las manos con la solución hidroalcohólica (por ejemplo una pequeña mesa en la zona de banquillos).
13. Salidas ordenadas y manteniendo la distancia social de al menos 1,5 metros. Antes de entrar y al salir del espacio asignado, deberán limpiarse las manos con los hidrogeles o pulverizadores con viricida que deberán estar disponibles en los espacios habilitados al efecto. Los técnicos, monitores o entrenadores.

## 4. MATERIALES

1. Manipulación del material sólo por el oficial- monitor – entrenador. Será el único que pueda tocarlos. Lo limpiará y desinfectará a la finalización de cada entrenamiento.
2. Cada jugador deberá usar el mismo balón durante la actividad. Para ello se numerarán los balones para que cada deportista use siempre el mismo. Los balones deberán desinfectarse antes y después de cada entrenamiento.
3. Materiales de la actividad (conos, picas, miniporterías, carros de balones/bolas, redes, sujeciones red, etc). Reducir su uso. Sólo podrán ser manipulados por



el responsable de la actividad NUNCA por los usuarios. Será desinfectado antes y después de la actividad.

4. Prohibición absoluta de escupir o emitir secreciones nasales en el terreno de juego. Se informará a los deportistas que no se pueden realizar estas conductas. Quien tenga que realizarlo, lo hará en la MESA O PUNTO DE HIGIENE con un pañuelo desechable. Para ello:
  - El deportista se limpiará las manos antes de retirar el pañuelo.
  - Retirá el pañuelo que va a usar.
  - Usado lo tirará a una PAPELERA ESPECÍFICA que estará junto a la mesa. Dicha papelera tendrá una bolsa con autocierre.
  - Se limpiará y desinfectará las manos con gel hidroalcohólico.
  - Volverá al entrenamiento

## 5. PARTICIPANTES

- A) **Entrenadores/monitores.** Deberán de cumplir las normas de la instalación y actividad como cualquier otro usuario/a, tanto las generales como las específicas por ser técnico o monitor. En los casos de personal laboral, deberán de ajustar su actuación al Plan de Prevención de Riesgos Laborales con empresa del sector.

Obligaciones principales:

- Responsabilidad personal en las actuaciones que realice
- Vigilar el cumplimiento de las normas en su grupo y cumplir las que le corresponden.
- Recibir la formación que se disponga por el Club y seguir sus directrices.
- Informar y resolver las dudas que se originen.
- Poner en conocimiento de los responsables las incidencias que surjan.
- Contribuir con su experiencia y apreciación en el día a día a las mejoras del protocolo aportando sus sugerencias.

- B) **DEPORTISTAS.** Son los usuarios de la instalación y participantes en las actividades que promueva y organice el club o entidad deportiva. Deberá en todo caso cumplir las normas y reglas que se establezca por el titular de la instalación y el promotor u organizador de las actividades deportivas. Todas las medidas están dirigidas a salvaguardar su salud y seguridad, con lo cual puede exigir el cumplimiento de éstas. Se le informará puntualmente de las medidas que son de aplicación

Ahora bien, son sus principales obligaciones las siguientes:



1. Responsabilidad Personal: no asistir a la instalación si está enfermo o tiene síntomas.
2. Cumplir las normas y pautas que se establezcan
3. Velar por su propia salud y por las de los demás usuarios/as. Se trata de una tarea de todos.
4. Usar los medios y mecanismos de protección que se establezcan en la instalación y para la práctica deportiva : guantes, mascarillas, muñequeras, cintas de pelo, etc...
5. Informar de cualquier incidencia que aprecie

C) **RECOGIDA DE MENORES.** Por los clubes y entidades deportivas se habilitarán zonas que garanticen el distanciamiento social de los progenitores o responsables que vayan a recoger a los menores (en caso de que se desarrollen actividades deportivas dirigidas a ellos).

1. Se situarán, de ser posible, fuera de la «zona limpia» de la instalación. No podrán acceder al interior.
2. El entrenador/monitor será responsable de la salida de los menores a la zona de espera.
3. Se garantizará en las zonas de espera un distanciamiento social mínimo de 2 metros, acotando en su caso zonas con vallas o cintas y señalando en el suelo la distancia mínima de seguridad.
4. Se exigirá estricta puntualidad en los cumplimientos de horarios de entradas y recogidas con los turnos.
5. Al ser las salidas escalonadas se solicitará **PACIENCIA** a los progenitores en la recogida

## 6. COMPETICIONES

Los organizadores de eventos deportivos deberán contar con un protocolo específico en el ámbito del COVID-19 que será trasladado a la autoridad competente y a los participantes.

1. Será responsabilidad de cada equipo que ninguno de sus miembros que haya tenido una temperatura corporal de 37.5° o superior en los 14 días anteriores a la celebración del partido participe en ningún partido.
2. Los equipos y el equipo arbitral, deberán esperar a que el responsable de la instalación autorice su entrada con el fin de poder evitar las aglomeraciones y dar el tiempo necesario para desinfectar las instalaciones que fueran necesarias. En este sentido recordar, que es obligatorio el uso de mascarilla y la distancia mínima de





seguridad. Para acceder a la instalación será obligatorio lavarse las manos con gel hidroalcohólico.

3. Cada jugador y técnico deberá de llevar su propia botella de agua. No está permitido compartir botellas de agua u otros líquidos

4. No se permitirá el acceso a la zona de pista y a la zona de vestuarios a ninguna persona que no vaya a participar en el partido. Esta persona deberá tener tramitada su licencia deportiva en la Federación.

5. La instalación deportiva tendrá que garantizar que entre partido y partido se ha procedido a la desinfección de las zonas comunes, vestuarios y demás que vayan a ser utilizadas por los equipos que acceden a la instalación para el partido.

6. No se permitirá el acceso a los vestuarios si no se ha procedido a su limpieza y desinfección después del último uso.

7. Los accesos a los WC se realizarán tal y como tenga establecido la instalación deportiva en su protocolo de actuación.

8. El club local, deberá disponer de un spray de hidroalcohólico para desinfectar el balón de juego al comienzo del partido, al comienzo de la segunda parte y cuando el equipo arbitral lo considere oportuno.

9. La mesa de anotadores-cronometradores estará protegida por el frente y ambos lados por una mampara transparente de metacrilato o similar y se procurará que esta esté situada a una distancia de dos metros de la línea de juego, así como de los banquillos. Detrás de la mesa de anotador-cronometrador no podrá haber persona alguna en una distancia inferior a dos metros. En la zona de banquillos y mesa de anotadores-cronometradores no se permitirá bajo ninguna circunstancia la presencia de público o de personas que no participen directamente en el partido.

Cada equipo deberá llevar su propio juego de tarjetas de tiempo muerto, para solicitarlo el responsable se acercará a la distancia de seguridad y levantará la tarjeta para que el anotador conceda el tiempo muerto.

10. Los equipos serán responsables de que ningún miembro de su equipo participe en el partido cuando tenga o haya tenido (en un periodo inferior a 14 días) síntomas de Covid-19

11. Los equipos no se saludarán con ningún tipo de contacto antes y después del partido.

12. Antes del comienzo del partido, se facilitará al equipo arbitral dos balones de juego, que tendrán que haber sido desinfectados con anterioridad, y que no se podrán usar bajo ninguna situación ni antes ni durante el descanso.

14. Se evitarán las ceremonias de entrega de trofeos y medallas.



15. Su realización supondrá la utilización de mascarillas por todos los que intervienen, sin protocolo de manos, agradecimiento (besos, abrazos) entre el premiador y el premiado.

16. Los anotadores-cronometradores, así como el delegado de campo, deberán utilizar mascarilla durante todo el partido, siendo recomendable su utilización por todos los jugadores y oficiales mientras estén en el banquillo.

## 7. TRANSPORTE DE PARTICIPANTES.

Se debe tener en cuenta lo previsto el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio. No obstante, se **RECOMIENDA de forma más restrictiva:**

- En vehículos particulares solo viajen personas que convivan en la misma vivienda.
- En transportes privados colectivos, se recomienda viajar con una distancia social de 1,5 metros entre pasajeros.
- Será obligatorio el uso de mascarilla por todos los ocupantes de los vehículos, excepto cuando todos los ocupantes del vehículo convivan en el mismo domicilio

En las infraestructuras complementarias del transporte en las que se produzca la entrada y salida de pasajeros, se establecerán y aplicarán los procedimientos y medidas organizativas necesarias para procurar el movimiento ordenado de los mismos a su paso por las instalaciones y evitar las aglomeraciones.

## 8. UTILIZACIÓN DE ALOJAMIENTOS PARA EVENTOS Y COMPETICIONES.

1. Se recomienda LAS HABITACIONES INDIVIDUALES, ADOPTAR LAS MEDIDAS APLICABLES el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio y en los protocolos de los establecimientos donde se alojen
2. Se recomienda adoptar las medidas establecidas en protocolo de Residencias Deportivas de Castilla y León para residentes, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.

## 9. ACCESO DE PÚBLICO

1. Deberán respetar el protocolo realizado por organizador/instalación de forma estricta.
2. No podrá acceder a la instalación con una temperatura corporal igual o superior a 37.5º y es responsabilidad de la instalación o del club local el control de esta situación.



# PROTOCOLO COVID 19

3. Será obligatorio el uso de mascarilla en todo momento. Esta, deberá estar colocada correctamente.
4. Se prohíbe beber y/o comer dentro de la instalación.
5. Será obligatorio lavarse las manos con gel hidroalcohólico, como mínimo a la entrada y a la salida de la instalación.
6. Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar. Utilizar pañuelos de papel desechables.
7. No realizar cualquier otro tipo de contacto (choques de manos, saludos, abrazos).
8. En instalaciones deportivas, podrán desarrollarse con público siempre que este permanezca sentado y que no se supere el 75% del aforo permitido, con un límite máximo de 500 personas para lugares cerrados y de 1.000 personas tratándose de actividades al aire libre. El máximo de personas vendrá marcado por el protocolo de actuación de la instalación deportiva o en su caso por las autoridades sanitarias.
9. En las instalaciones al aire libre, en el caso de estar de pie, por no disponer de asientos, se deberá de mantener la distancia mínima obligatoria de 2 metros. El delegado de campo o encargado de la instalación, podrá requerir el cumplimiento de esta situación. En el caso de no cumplir con el requisito de deberá de proceder al desalojo de las personas que lo incumplan.
10. En instalaciones al aire libre donde se disponga de asientos, se utilizarán obligatoriamente dejando siempre un asiento libre con cada uno de los ocupados. En relación a las filas, los asientos se utilizarán en zigzag. Para evitar confusiones, la instalación o el club local, deberá indicar que asientos no se pueden utilizar.
11. Deberá haber un contenedor con tapa para poder tirar todo el material desechable. Este contenedor se deberá vaciar al final de cada partido o una vez esté lleno, aunque no haya finalizado el partido. Al comienzo de cada partido, este contenedor deberá de estar vacío.
12. Siempre que sea posible, se colocarán alfombras a la entrada de la instalación para la limpieza de calzado. Será recomendable disponer de una alfombra independiente para los jugadores, técnicos y árbitros a la entrada de la pista de juego.
13. Restringir los movimientos de los espectadores durante la celebración de la competición, entrenamiento, evento, **ESPECIFICAR ZONAS Y USO.**
14. Se priorizará la circulación de los espectadores sean en un único sentido y siempre por la derecha
15. **Las salidas del lugar de la competición deben realizarse de forma escalonada.** Para ello, cuando exista, desde megafonía se harán las recomendaciones de abandono del lugar, la forma de realizarlo y la puerta o zona por donde se debe abandonar la instalación.



## 10.OBSERVACIONES

1. Estas medidas para la prevención de contagios podrán modificarse dependiendo de los criterios de las autoridades sanitarias Autonómicas o Estatales y siempre quedarán supeditadas a las medidas de seguridad e higiene de cada una de las instalaciones utilizadas para la práctica del balonmano.
2. Tanto el equipo local como el visitante deberán cumplir con la normativa que cada una de las instalaciones deportivas marque, quedando complementadas con el protocolo propio de cada equipo local.
3. Se recomienda prestar atención especial a las medidas de higiene personal de cada uno de los participantes e incidir en estas medidas con los familiares, amigos, etc. que vayan a acudir a ver los partidos.
4. Si se observa cualquier posibilidad de tener algún miembro del equipo con síntomas de la enfermedad, será obligatorio comunicarlo urgentemente a los servicios sanitarios autonómicos, instalaciones municipales y Federación de Castilla y León de Balonmano.

