

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN POR EXPOSICIÓN AO NOVO CORONAVIRUS (SARS-COV-2)

Versión 1.2





As medidas incluídas no presente documento están en continua revisión en función da evolución e nova información que se dispoña da infección polo novo coronavirus (SARS- COV-2)

Coordinadora do protocolo:

AINHOA RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ

(Directora do Departamento de Organización)

Tlf: 610132495 administracion@federaciongallegakarate.com



ÍNDICE

1. ANTECEDENTES.	5
2. OBXECTO	5
3. ALCANCE	5
4. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE A POSIBLE SOSPEITA DE COVID-19	6
5. VÍAS DE TRANSMISIÓN E SINTOMATOLOXÍA.....	7
6. PROCEDIMENTOS PARA IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAIS SITUACIÓNS DE CONTAXIO ..	8
7. DESPRAZAMENTOS CON MOTIVO DA PARTICIPACIÓN EN EVENTOS FEDERATIVOS.....	10
8. GRUPOS VULNERABLES.....	11
9. COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19.....	11
10. HÁBITOS E MEDIDAS DE HIXIENE PERSOAL	12
9. MEDIDAS TÉCNICAS, ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN DE APLICACIÓN XERAL	14
10. CONSIDERACIÓNS RELATIVAS AO DESENVOLVEMENTO DAS ACTIVIDADES	16
11. MEDIDAS ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN PARA TÉCNICOS E DEPORTISTAS	18
12. USO DA MÁSCARA DURANTE A PRÁCTICA DEPORTIVA E A COMPETICIÓN:.....	19
13. MEDIDAS ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN PARA O PERSOAL FEDERATIVO	20
14. MEDIDAS ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN PARA O RESTO DE USUARIOS.....	21
15. LIMPEZA E DESINFECCIÓN DAS INSTALACIÓNS.....	21
16. XESTIÓN DE RESIDUOS.....	23
17. INFORMACIÓN AO STAFF FEDERATIVO	24
18. TELÉFONOS DE INFORMACIÓN.....	24
19. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	29
INFOGRAFÍAS DO SERGAS	30
INFOGRAFÍAS DO MINISTERIO DE SANIDADE.....	36
SINALIZACIÓN FGK	45
ANEXO I: EXEMPLOS DE POSIBLES SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS DE PREVENCIÓN PROPOSTAS	53
ANEXO II: MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR POLOS CLUBS.....	65
ANEXO III: VIRUCIDAS	70
ANEXO IV: DECLARACIÓN RESPONSABLE.....	74
ANEXO V: REXISTRO ENTREGA INFORMACIÓN	77





1. ANTECEDENTES

O 31 de decembro de 2019, a Comisión Municipal de Saúde e Sanidade de Wuhan (provincia de Hubei, China) informou sobre un agrupamento de 27 casos de pneumonía de etiología descoñecida con inicio de síntomas o 8 de decembro, incluíndo sete casos graves, cunha exposición común a un mercado almacenista de marisco, peixe e animais vivos na cidade de Wuhan, sen identificar a fonte do brote. O mercado foi pechado o día 1 de xaneiro de 2020. O 7 de xaneiro de 2020, as autoridades chinesas identificaron como axente causante do brote un novo tipo de virus da familia Coronaviridae, que foi denominado “novo coronavirus”, 2019nCoV. Posteriormente o virus foi denominado como SARS-CoV-2 e a enfermidade denomínase COVID-19. A secuencia xenética foi compartida polas autoridades chinesas o 12 de xaneiro. O 30 de xaneiro a Organización Mundial da Saúde declarou o brote de SARS-CoV-2.

O período de incubación medio é de 5-6 días, cun rango de 1 a 14 días. Até onde coñecemos, o SARS-CoV-2 afecta de forma máis grave a maiores de 65 anos con patoloxía cardiovascular previa (sobre todo hipertensión e insuficiencia cardíaca) e en menor medida con patoloxía respiratoria crónica e diabetes. A mortalidade aumenta coa idade. Actualmente non existe un tratamento específico fronte ao SARS-CoV-2.

2. OBXECTO

O obxecto do presente documento é o establecemento das pautas de actuación que permitan a realización da actividade deportiva da FGK e DA, e dos seus clubs federados, garantindo a seguridade de saúde de clubs, técnicos, deportistas, árbitros, persoal federativo e resto de usuarios participantes fronte á exposición á COVID-19.

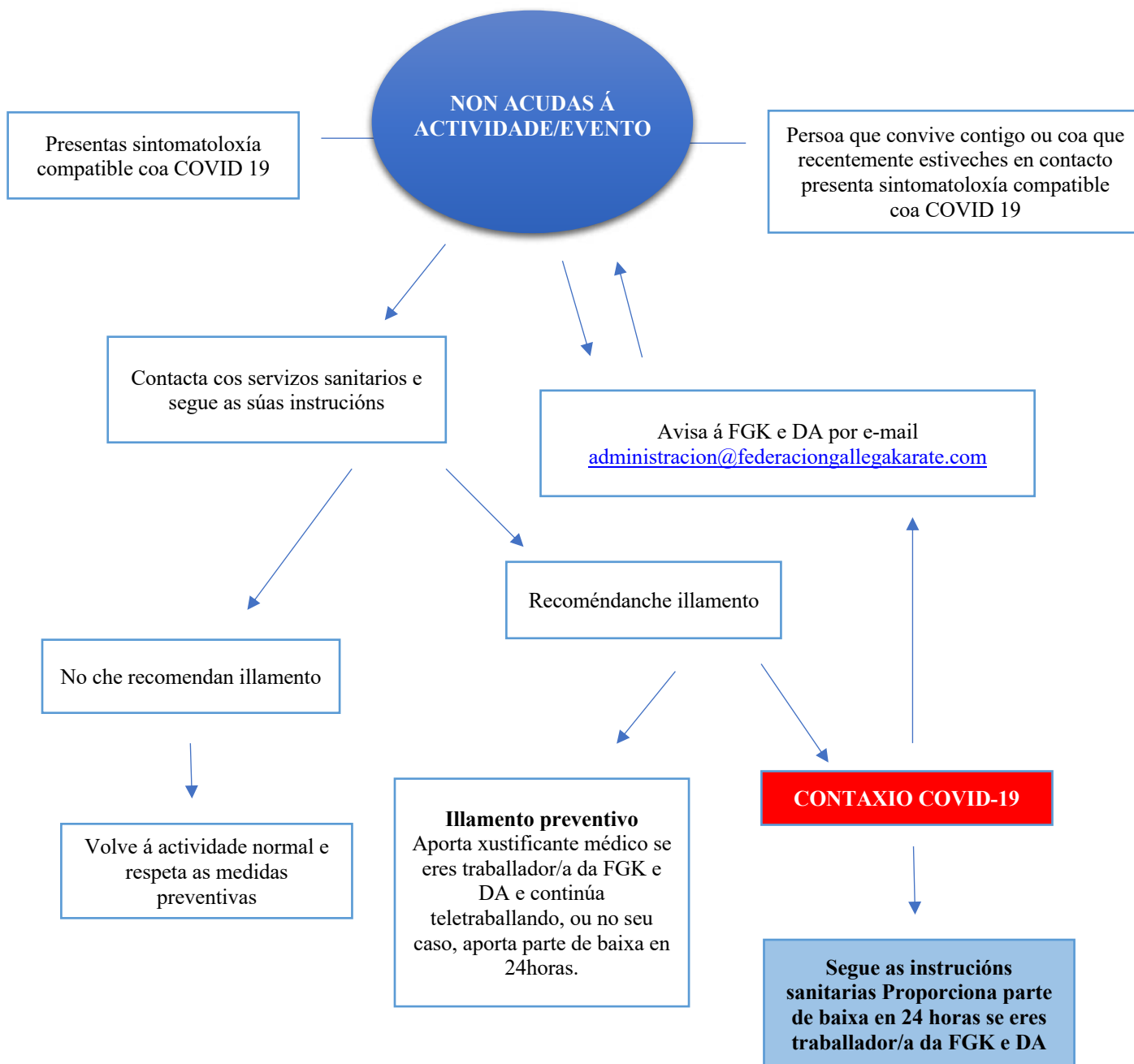
Ditas pautas inclúen as medidas preventivas de obrigado cumprimento a adoptar durante a realización de adestramentos, competicións, exames, actividades federativas e desprazamentos entre outros. Ademais das medidas recollidas neste documento, a FGK e DA poderá adoptar as medidas adicionais que considere oportunas a efectos preventivos, para a realización das súas actividades.

3. ALCANCE

O protocolo federativo será de obrigado cumprimento para o conxunto dos estamentos federativos, clubs federados e o resto de usuarios que participen de forma directa ou indirecta na actividade deportiva da FGK. Cada club nomeará a unha persoa responsable que será a encargada de coñecer, poñer en funcionamento e difundir entre os seus federados o Protocolo de actuación fronte á COVID-19 da Federación Galega de Karate e DA. O club deberá identificar ao responsable ante a FGK, quen levará un rexistro exhaustivo das persoas encargadas de velar polo cumprimento do protocolo federativo.



4. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE A POSIBLE SOSPEITA DE COVID-19





5. VÍAS DE TRANSMISIÓN E SINTOMATOLOXÍA

Segundo o establecido polas autoridades sanitarias, os síntomas máis habituais da COVID-19 son a febre, a tose seca e o cansazo. Outros síntomas menos frecuentes son dores e molestias, conxestión nasal, dor de cabeza, conxuntivite, dor de gorxa, diarrea, perda do gusto ou do olfacto e as erupcións cutáneas ou cambios de cor nos dedos das mans ou os pés. Estes síntomas adoitan ser leves e comezan gradualmente. Algunhas das persoas infectadas só presentan síntomas levísimos ou son asintomáticos. Unha persoa pode contraer a COVID-19 por contacto con outra que estea infectada polo virus. A enfermidade propágase principalmente de persoa a persoa a través das gotículas que saen despedidas da nariz ou a boca dunha persoa infectada ao tusir, esbirrar ou falar. Unha persoa pode contraer a COVID-19 se inhala as gotículas procedentes dunha persoa infectada polo virus. Por iso é importante manterse polo menos a 1,5 metros de distancia dos demais. Estas gotículas poden caer sobre os obxectos e superficies que rodean á persoa, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc. de modo que outras persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo se tocan os ollos, o nariz ou a boca. Por iso é importante lavar as mans frecuentemente con auga e xabón ou con un desinfectante a base de alcol, evitar tocar os ollos, a boca ou o nariz.

6. PROCEDEMENTOS PARA A IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAIS SITUACIÓNS DE CONTAXIO

Para a identificación das diferentes situacións potenciais de contaxio, tomamos como punto de partida os mecanismos de transmisión do virus reportados polas autoridades sanitarias, establecéndose un sistema de categorías interrelacionadas entre sí, que permita determinar unha a unha as posibles situacións concretas de potencial contaxio que se poden dar no desenvolvemento das actividades federativas.

As táboas que se recollen no *Anexo I* do presente protocolo, conteñen información referente a posibles situacións de contaxio relacionadas coa práctica deportiva das diferentes disciplinas e modalidades que teñen cabida FGK e DA, ademais das medidas propostas para reducir ou impedir esa posibilidade de infección. As disciplinas/modalidades contempladas son as seguintes:

KARATE	Kata	KENPO	Kata	NIHON TAI-JITSU	Kumite
	Kumite		Kumite		Expresión Técnica
	Para-Karate		Defensa Persoal		Goshin Shobu
			Kobudo		



A continuación pasamos a explicar con maior detalle o significado de cada unha das categorías anteriores:

- **IDENTIFICAR O MOMENTO:** Refírese ao lapso temporal que agrupa unha serie de accións propias da práctica ou da competición.

ANTES	Recóllense todas as accións desde que a persoa sae da súa casa ata o intre antes de comezar a práctica deportiva.
DURANTE	Recóllense todas as accións desde o inicio da práctica deportiva ata o final da mesma.
DESPOIS	Recóllense todas as accións desde o peche da práctica deportiva ata que se abandona o lugar onde se desenvolve a mesma.

- **IDENTIFICAR O AXENTE:** Persoas relacionadas coas situacións de potencial contaxio.

STAFF	Son as persoas que forman parte do organigrama federativo ou dos clubs/entidades participantes nas actividades (persoal e colaboradores de federacións, clubs, equipos, tales como directivos, adestradores, preparadores físicos, xuíces/árbitros, asistentes, delegados, etc.) así como persoal do espazo onde se desenvolve a práctica e que pode ter que ver coas situacións que identifiquemos (conserxes, oficinistas, persoal de limpeza, etc.)
--------------	--



DEPORTISTAS	Son os axentes protagonistas do fenómeno deportivo. As persoas que practican, individualmente ou en grupo, calquera tipo de actividade deportiva.
OUTROS	Son as persoas de fóra da organización (público, familiares, visitantes externos, provedores, etc.)

- **IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR CONTACTO:** Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar un contacto con outras persoas, con materiais ou con superficies.

PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Contacto directo con outras persoas.
MATERIAL DEPORTIVO DE USO SIMULTÁNEO	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, etc. que se empregan de modo simultáneo (exemplo: cargar colchonetas, lonas, etc.) con outra/outras persoas.
MATERIAL DEPORTIVO DE USO SECUENCIAL	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, etc. co que posteriormente terá contacto outra/outras persoas.
MATERIAL DEPORTIVO DE USO ALTERNO	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, etc. de maneira alterna e repetida con outra/outras persoas.
SUPERFICIES DE USO SIMULTÁNEO	Contacto directo cunha superficie de forma simultánea con outra/outras persoas.
SUPERFICIES DE USO SECUENCIAL	Contacto directo cunha superficie despois de que o tivera con outra/outras persoas.
SUPERFICIE DE USO ALTERNO	Contacto directo cunha superficie de maneira alterna e repetida con outra/outras persoas.

- **IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR VÍA AÉREA:** Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.

ESPAZO DE USO SIMULTÁNEO	Varias persoas ocupan o mesmo espazo, no mesmo momento, cunha distancia menor á recomendada.
ESPAZO DE USO SECUENCIAL	Ocúpase un espazo de maneira secuencial despois de que outra persoa o ocupara con anterioridade.
ESPAZO DE USO ALTERNO	Ocúpase un espazo de maneira alterna e repetida entre varias Persoas.



- **IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR USO COMPARTIDO DE ALIMENTOS E BEBIDAS:** Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.

USO DE BOTELLAS E VASOS	Consumen, comparten, administran, teñen contacto dalgún xeito con recipientes de bebidas que consumira outra/outras persoas.
COMIDA E VÍVERES	Consumen, comparten, administran, teñen contacto dalgún xeito con alimentos e víveres que consumira outra/outras persoas.

7. DESPRAZAMENTOS CON MOTIVO DA PARTICIPACIÓN EN EVENTOS FEDERATIVOS

Todas aquelas persoas que se despracen a calquera evento e/ou actividade organizado pola FGK e DA ou a realizar algunha xestión presencialmente nas oficinas federativas, deberán seguir as seguintes instrucións:

- Sempre que sexa posible, priorizaranse as opcións de mobilidade que mellor garantan a distancia interpersoal de aproximadamente 1.5 metros. Por esta razón é preferible emprego de transporte individual.
- Nas motocicletas, ciclomotores e vehículos categoría L, en xeral, que estean provistos con dúas prazas homologadas (conductor e pasaxeiro) poderán viaxar dúas persoas. O uso de luvas será obrigatorio por parte do pasaxeiro e tamén por parte do conductor no caso de motocicletas e ciclomotores destinados ao uso compartido. A estes efectos, serán admitidos as luvas de protección de motoristas.
- Nos transportes privados particulares e privados complementarios de persoas en vehículos de ata nove prazas, incluído o conductor, poderán viaxar tantas persoas como prazas teña o vehículo.
- Nos transportes públicos de viaxeiros en vehículos de até nove prazas, incluído o conductor, poderán desprazarse tantas persoas como prazas teña o vehículo por cada fila adicional de asentos respecto da do conductor.
- Nos vehículos nos que, polas súas características técnicas, unicamente se dispoña dunha fila de asentos, como no caso de furgonetas, poderán ocuparse tódalas prazas.



- No transporte público regular, discrecional e privado complementario de viaxeiros, nos vehículos que dispoñan de asentos, poderase ocupar a totalidade dos mesmos procurando, si o nivel de ocupación o permite, a máxima separación entre as persoas usuarias.
- No transporte público regular, discrecional e privado complementario de viaxeiros, nos vehículos e embarcacións que teñan autorizadas prazas de pé, procurarase que as persoas manteñan entre si a máxima distancia posible, e establecerase como referencia de ocupación a de dous viaxeiros por cada metro cadrado na zona habilitada para viaxar de pé. Con carácter xeral, entenderase cumprido este requisito mediante a redución da capacidade das prazas previstas para viaxar de pé en vehículos de clase I e A, a unha cuarta parte das prazas de pé, e nos de clase II, a un terzo das ditas prazas de pé.
- En todos os supostos previstos nesta epígrafe será obrigatorio o uso de máscara por parte de todos os ocupantes dos vehículos, agás nos transportes privados particulares e privados complementarios de persoas en vehículos de ata nove prazas, cando tódolos ocupantes do vehículo convivan no mesmo domicilio.
- Nos transportes en motocicletas, ciclomotores e vehículos categoría L, cando viaxen dous ocupantes, deberán levar máscara ou casco integral cando non convivan no mesmo domicilio.

8. GRUPOS VULNERABLES

O Ministerio de Sanidade definiu como grupos vulnerables para á COVID-19 ás persoas con enfermidade cardiovascular, incluída hipertensión, enfermidade pulmonar crónica, diabetes, insuficiencia renal crónica, inmunodepresión, cancro en fase de tratamento activo, enfermidade hepática crónica severa, obesidade mórbida (IMC>40), embarazo e maiores de 60 anos.

Calquera deportista, persoa pertencente ao staff federativo e resto usuarios directos ou indirectos que se atopen nestas circunstancias, deberán comunicalo á dirección da FGK e DA.

9. COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19

No caso de que un membro do staff, deportista, etc., teña sintomatoloxía do virus COVID-19, deberá informar de xeito inmediato ao servizo galego de saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saudepublica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>). Neste senso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico



de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros. Ante a presenza doutros síntomas atípicos como a odinofaxia, anosmia, ageusia, dores musculares, entre outros, é importante buscar outros indicios adicionais que apoien a sospeita da infección. Será o xuízo clínico do profesional o que determine a realización de probas complementarias.

En caso de detección dun positivo por COVID-19 no entorno da práctica deportiva, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. Deberá de procederse ao illamento nun local pechado, á colocación de máscara cirúrxica e aviso ao 061. En todo caso procederase á limpeza e desinfección das instalacións deportivas por quen corresponda segundo o protocolo federativo ou o da instalación deportiva. Finalmente, de estar en contacto estreito con outras persoas que puideran ter síntomas iguais ou semellantes aos do COVID-19 a una distancia menor de 1,5 metros ou de ter compartido espazo sen gardar a distancia interpersonal cunha persoa afectada pola COVID-19, é importante realizar un seguimento por se aparecen signos da enfermidade durante 14 días. En todo caso, seguiranse en todo momento as recomendacións das autoridades sanitarias.

10. HÁBITOS E MEDIDAS DE HIXIENE PERSOAL

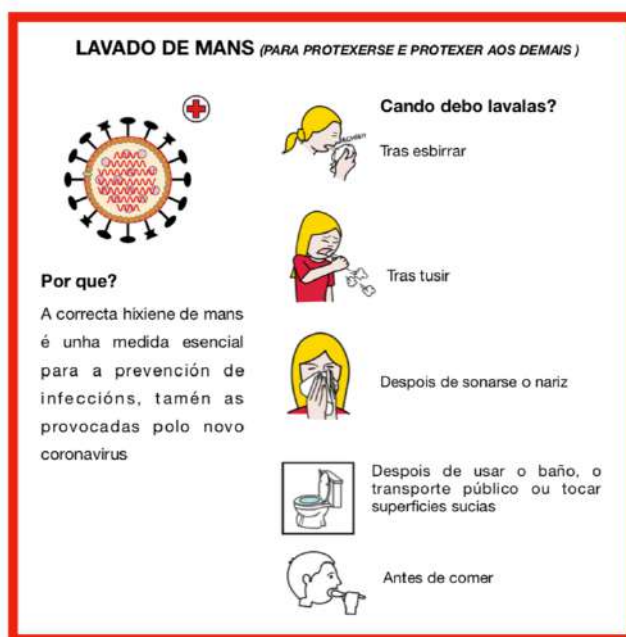
É imprescindible reforzar as medidas de hixiene persoal en todos os ámbitos e fronte a calquera escenario de exposición. En particular, cumpríranse as seguintes medidas:

- A hixiene de mans é a medida principal de prevención e control da infección. Si as mans están visiblemente limpas, a hixiene de mans farase con produtos de base alcólica. Se estivesen sucias ou manchadas con fluídos farase con auga e xabón antiséptico.
- Lavar as mans con auga e xabón, ou con solución a base de alcol, protexe de igual forma e debe realizarse despois de estar en contacto con secrecións respiratorias e obxectos ou materiais contaminados.
- Porase a disposición de todos aqueles que participan de forma directa ou indirecta na actividade deportiva organizada pola FGK e DA, dispensadores de xeles hidroalcólicos con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade, nas zonas de acceso ás instalacións. Deberán estar sempre en adecuadas condicións de uso.
- O persoal involucrado na participación, organización e execución de actividades disporá tamén de xeles hidroalcólicos nos vehículos e zonas de traballo.
- Evitar calquera tipo de saúdo que implique contacto físico. Débese respectar a distancia de seguridade interpersonal sempre que sexa posible.
- Tirar calquera refugallo de hixiene persoal (especialmente, os panos desbotables) de forma inmediata ás papeleiras ou colectores habilitados con tapa, bolsa recambiable e



con accionamento non manual.

- Desinfectar frecuentemente, ao longo de toda a xornada, os obxectos de uso persoal (lentes, móbiles, etc.), así como os EPI's reutilizables cunha solución hidroalcohólica ou con auga e lixivia (1:50) cando sexa factible. Para a desinfección de equipos electrónicos débense utilizar produtos específicos, aplicados cun pano, ou panos desinfectantes especiais.
- Non compartir equipos de traballo ou dispositivos con outras persoas. No caso de que exista alternancia no uso de determinados equipos desinfectaranse cunha solución hidroalcohólica entre uso e uso para a redución do potencial contaxio.
- O uso de luvas non debe substituír á hixiene das mans. As luvas mal empregadas poden crear unha falsa sensación de seguridade e poden ser tamén un vehículo transmisor da contaminación. Hai que lavar sempre as mans antes de pór e despois de quitar a protección persoal.
- Levar o cabelo recollido, non portar aneis, pulseiras, pendentes ou similares.
- Levar as uñas curtas e coidadas.
- Realizar o lavado de mans segundo o esquema seguinte:



Pictogramas procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licenza: CC (BY-NC-SA) Propiedade: Gobierno de Aragón.



- Etiqueta respiratoria:
 - Se ten síntomas respiratorios debe cubrir a boca e nariz ao tusir ou esbirrar sobre un pano desbotable e tiralo nun colector de lixo. Senón se ten pano de papel debe tusir ou esbirrar sobre o seu brazo no ángulo interno do cóbado, co propósito de non contaminar as mans.
 - Se sofre un acceso de tose inesperado e o cobre accidentalmente coa man, evitar tocar os ollos, o nariz ou a boca e proceder seguidamente a lavar as mans o antes posible.
 - Toda persoa con síntomas respiratorios debe lavar frecuentemente as mans porque accidentalmente pode ter contacto con secrecións ou superficies contaminadas con secrecións.
 - Manter a distancia de seguridade interpersoal de polo menos 1.5 metros.

9. MEDIDAS TÉCNICAS, ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN DE APLICACIÓN XERAL

Serán de obrigado cumprimento para o staff federativo, deportistas e outro persoal que colabore ou participe de forma directa ou indirecta na organización e desenvolvemento das actividades da FGK e DA. As medidas son as seguintes:

- Non poderán participar en actividades federativas as persoas que se atopen na seguinte situación:



- Se a persoa é diagnosticada positiva por COVID-19.
 - Presenta calquera sintomatoloxía (tos, febre, dificultade ao respirar, dor de gorxa ou cabeza) que poida estar asociada coa COVID-19 durante os 14 días previos á súa participación.
 - Estivo en contacto estreito, ou compartindo espazo sen gardar a distancia interpersonal, con algunha persoa afectada por COVID-19 nos 14 días previos á súa participación.
- Os integrantes do staff federativo, deportistas (nai/pai ou titor/titora legal no caso de menores de idade) e resto de persoas participantes na organización e desenvolvemento de calquera actividade, deberán presentar antes do seu comezo da unha declaración responsable que recollerá os seguintes puntos (xúntase modelo en Anexo III):
 - Condicións de saúde da persoa participante, na que se acredite non padecer ningunha enfermidade contaxiosa, nomeadamente á COVID-19, así como ningunha sintomatoloxía asociada á mesma.
 - Aceptación, tras información previa por parte da FGK e DA, das condicións de hixiene e prevención nas que se vai a desenvolver a actividade.
 - Aceptación de notificar inmediatamente á FGK e DA calquera problema de saúde vinculado á COVID-19 durante o transcurso da actividade.
 - Informar e formar a todo o persoal sobre o virus, as súas vías de transmisión e as medidas de prevención individuais a tomar, facendo especial fincapé nas medidas hixiénicas e no uso do material de protección.
 - Colocarase cartelería e sinalización nas zonas de acceso das instalacións, así coma noutras zonas comúns e de tránsito, coas normas de seguridade e hixiene de obrigado cumprimento e os procedementos de hixiene necesarios aconsellados polas autoridades sanitarias.
 - Verificarase o cumprimento por parte do persoal involucrado na organización e execución de actividades así como dos participantes, de tódalas medidas establecidas no presente protocolo.
 - Implementaranse as medidas necesarias para minimizar o contacto entre os usuarios que poidan concorrer, co obxectivo de garantir o mantemento da distancia de seguridade de 1.5 metros. Tamén entre o persoal involucrado na organización e execución das actividades.



- Cumpríranse co aforo máximo do espazo establecido, o cal permitirá cumprir coas medidas extraordinarias ditadas polas autoridades competentes respectando a distancias mínimas. O aforo será proporcional á superficie asignada e deberá estar exposto mediante cartelería, sendo visible para o público asistente.
- En canto ao aforo permitido, respectaranse as medidas indicadas polas autoridades correspondentes.
- Deberán establecerse as medidas necesarias para procurar manter a distancia de seguridade interpersoal durante o desenvolvemento das actividades.
- Controlaranse os accesos, organizando as entradas e saídas de forma que se eviten aglomeracións, garantindo a distancia mínima de 1.5 metros entre o persoal asistente.
- O persoal participante só saudará verbalmente, mantendo distancia de seguridade interpersoal.
- O equipamento necesario do persoal federativo será proporcionado pola FKG e DA. No caso do resto de participantes, estes deben traer a súa propia máscara á actividade.
- Recoméndase dispor de máscaras de cortesía para os usuarios e persoal relacionado coa organización e execución das actividades que non veñan provistos delas.
- Quedarían excluídos do uso de máscaras os menores de 6 anos e as persoas que poidan acreditar que presentan algún tipo de enfermidade ou angustia respiratoria que pode agravarse polo uso da máscara ou que, debido á súa discapacidade ou dependencia, non dispoñan de autonomía para quitar a máscara ou presenten alteracións de conduta que fagan inviable o seu uso.
- Respectar a vida útil da máscara, de acordo coas indicacións do fabricante. Cambiar a máscara cando estea húmida e non reutilizar as dun só uso.
- Limitaranse as reunións presenciais na medida do posible. En caso de celebración das mesmas, levaranse a cabo nunha zona ampla que permita gardar a distancia de seguridade interpersoal.

10. CONSIDERACIÓNS RELATIVAS AO DESENVOLVEMENTO DAS ACTIVIDADES

- Procurarase establecer unha recepción e recollida escalonada dos participantes, fixando unha franxa horaria ou ben mediante cita previa. Na medida do posible, se o participante é menor de idade deberá vir acompañado unicamente por unha persoa responsable



(pai/nai/titor-a legal). O mesmo criterio será de aplicación para a súa recollida.

- O persoal federativo deberá portar máscara en todo momento.
- Para os deportistas o uso da máscara será obrigatorio sempre que a práctica deportiva se realice con contacto físico e non se garanta a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros. Ademais, tamén será obrigatorio nas competicións organizadas pola FGK e DA para participar en calquera modalidade; obrigatorialidade que se extenderá tanto á zona de quecemento coma á de competición.
- Non será obrigatorio o uso da máscara para os deportistas cando a práctica deportiva se realice sen contacto físico e se garanta a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.
- A toma de temperatura no momento de acceder á instalación non é obrigatoria. No caso de se considerar necesario pódese tomar a temperatura aos integrantes do staff federativo, deportistas e resto de persoas que participen de xeito directo ou indirecto na organización e desenvolvemento das actividades. En calquera caso recoméndase a realización de autotest previos para descartar acudir a calquera evento cunha temperatura superior aos 37,5 graos.
- Recoméndase non utilizar os vestiarios sempre que sexa posible. No caso de utilizarse débese garantir unha limpeza e desinfección frecuente e a disposición de material de protección e hixiene para os usuarios (xel/xabón, panos desbotables e papeleiras pechadas e de accionamento non manual)
- O aforo permitido deberá expoñerse nun lugar visible.
- Instalaranse dispensadores de xel en todos os espazos comúns.
- Eliminaranse os mobles e utensilios que non sexan precisos dos espazos nos que se realizará a actividade.
- Deberase contar cunha sinalización visible sobre as medidas hixiénico-sanitarias e de prevención establecidas no desenvolvemento da actividade.
- Procederase a desinfectar o material empregado polos participantes antes dun novo uso.
- Manter a ventilación dos aseos permanentemente e indicar que os inodoros se descarguen coa tapa pechada. Débese garantir unha limpeza e desinfección frecuente e a disposición de material de protección e hixiene para os usuarios (xel/xabón, panos desbotables e papeleiras pechadas e de accionamento non manual)



- Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos elementos e mecanismos de apertura.
- No caso de facilitar comida/bebida aos participantes por parte da organización, esta deberá distribuírse en bolsas pechadas/envases individuais, ou ben adecuarse ás normas que sexan aplicables para aquelas instalacións con cociña e comedor. A comida e a bebida non poderán ser compartidas.
- Establecer vías de circulación para conseguir que os fluxos de persoas circulen nun só sentido, evitando o cruce entre elas e permitindo a distancia necesaria.
- En caso de consideralo conveniente, colocar nas entradas ao recinto alfombras virucidas onde se poida limpar o calzado.
- Colocar colectores de residuos con tapa, pedal e bolsa para a xestión de residuos.
- Sinalizarse mediante cartelería as recomendacións das autoridades sanitarias para evitar a propagación e o contaxio, tales como:
 - Cumprimento das normas establecidas pola organización.
 - Utilización de hidroxel na entrada do recinto habilitado.
 - Uso obrigatorio de máscara.
 - Realización de saúdos verbais. O saúdo realizarase sen que exista contacto físico.
 - Mantemento dunha distancia de polo menos 1.5 metros.

11. MEDIDAS ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN PARA TÉCNICOS E DEPORTISTAS

- Indicaráselles que no caso de que presenten síntomas (febre superior a 37,5 graos, sensación de falta de alento e tose, dor de gorxa ou cabeza) non acudan ao evento e avisen á FGK. Ademais, deben poñerse en contacto co teléfono habilitado para á COVID-19 da Comunidade Autónoma ou co Centro de Atención Primaria e seguirán as súas indicacións.
- A hixiene das mans é a principal medida de prevención e control da infección. Débese incrementar a frecuencia da hixiene de mans. Para iso utilízase auga e xabón antiséptico ou produtos a base de alcohol que estarán á súa disposición nas instalacións onde se desenvolvan as actividades organizadas pola FGK e DA.
- Respectar distancia de seguridade interpersoal (mínimo 1,5 metros) co resto dos



asistentes e co persoal que participa na organización e execución das actividades deportivas. Evitar a formación de aglomeracións.

- Tódolos obxectos persoais deben permanecer no lugar asignado pola organización, evitando o contacto co resto dos usuarios. Non se debe compartir material de competición ou adestramento.
- Evitar coller pertenzas alleas.
- Respectar en todo momento as normas de seguridade establecidas para as actividades e as indicacións do persoal da organización.
- Os adultos que acompañen a menores de idade, garantirán que estes respecten as normas indicadas.
- Non compartir alimentos e bebidas.

12.USO DA MÁSCARA DURANTE A PRÁCTICA DEPORTIVA E A COMPETICIÓN:

- DURANTE A PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADESTRAMENTOS:

- O uso da máscara será obrigatorio cando a práctica deportiva se realice con contacto físico e non se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.
- O uso da máscara non será obrigatorio cando a práctica deportiva se realice sen contacto físico e se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.

- DURANTE A PRÁCTICA DEPORTIVA EN COMPETICIÓN ORGANIZADAS POLA FGK E DA OU NAS QUE FIGURE COMO ENTIDADE COLABORADORA:

Durante as competicións organizadas pola FGK e DA ou naquelas nas que figure como entidade colaboradora, o uso da máscara será obrigatorio para a participación en todas as modalidades de competición, impliquen ou non contacto físico. Esta obrigatorialidade exténdese tanto á zona de quecemento como á de competición.

13.MEDIDAS ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN PARA O PERSOAL FEDERATIVO

Serán de obrigado cumprimento para:

1. Todos aqueles que participen na organización e desenvolvemento da actividade deportiva



e/ou formativa.

2. Persoal que desenvolve a súa actividade na sede da FGK e DA.

Como ante calquera risco laboral, débese informar e distribuír material informativo comprensible, a todo o persoal sobre aspectos básicos fronte ao contaxio:

- O risco, as medidas preventivas e o uso de EPI's.
- As medidas hixiénicas persoais e colectivas.
- Os criterios establecidos pola autoridade sanitaria para considerar que unha persoa pode estar afectada pola enfermidade.
- As pautas de actuación ante un caso sospeitoso.
- Informar dos síntomas, organizar como se deben comunicar os casos, etc., porque NON se debe acudir a traballar si se está enfermo ou enferma.

Ademais é importante seguir as seguintes indicacións:

- Minimizar o contacto entre as persoas integrantes do staff, persoal alleo, etc., realizando comunicacións non presenciais, na medida do posible.
- Manter a distancia de seguridade interpersoal en todo momento entre o persoal de staff, deportistas, familiares, etc.
- O uso da máscara será sempre obrigatorio, aínda que se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros entre os integrantes do staff e os usuarios durante o desenvolvemento das actividades. A medida preventiva do uso obrigatorio da máscara poderá ser reforzada co uso da pantalla de protección facial.
- Reforzar a dispoñibilidade de material de limpeza, desinfección e hixiene persoal. Ter a disposición do persoal staff federativo máscaras, luvas, xel hidroalcolico, panos de papel desbotables, contedores con tapa, apertura non manual e bolsas recambiáveis.
- Utilizar equipos de protección persoal axeitados ao nivel de risco, que protexa a todas as persoas intervintes.
- Non compartir aparellos, equipos de traballo ou vehículos. De ter que compartilos, hixienízalos tras cada uso.
- Limpar con frecuencia o móbil con alcol xa é un elemento que se manipula coas mans con moita frecuencia e que entra en contacto coa cara.
- Non compartir bebidas nin comidas. Se nun evento é necesario facilitar alimentos ao persoal traballador, facelo nun paquete pechado e identificado co seu nome. Cada persoa será responsable da custodia. Non caso de ter que repartir botellas de auga, designarase unha persoa para facelo e rotularase cada botella, ao igual que no caso da comida, cada persoa farase responsable das botellas entregadas pola organización.



14. MEDIDAS ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN PARA O RESTO DE USUARIOS

- A hixiene das mans é a principal medida de prevención e control da infección. Débese incrementar a frecuencia da hixiene de mans. Para iso utilizarase auga e xabón antiséptico ou produtos a base de alcohol que estarán á súa disposición nas instalacións onde se desenvolvan as actividades organizadas pola FGK e DA.
- Respetar distancia de seguridade interpersoal (mínimo 1,5 metros) co resto dos asistentes e co persoal que participa na organización e execución das actividades deportivas. Evitar a formación de aglomeracións.
- Tódolos obxectos persoais deben permanecer no lugar asignado pola organización, evitando o contacto co resto dos usuarios.
- Respetar en todo momento as normas de seguridade establecidas para as actividades e as indicacións do persoal da organización.
- Usar a máscara será sempre obrigatorio, agás nos casos descritos no epígrafe 9 da páxina 16 do presente documento.

15. LIMPEZA E DESINFECCIÓN DAS INSTALACIÓNS

A FGK e DA realiza as súas actividades deportivas e formativas en instalacións alleas de titularidade pública ou privada, nas que a limpeza de desinfección das mesmas recae normalmente no propietario ou titular. Sen embargo as indicacións recollidas neste epígrafe son importante xa que son aplicables á limpeza e desinfección da nosa sede federativa e ao mesmo tempo, poder servir de orientación para os clubs afiliados.

- As tarefas de limpeza e desinfección deben ser reforzadas, polo que hai que manter un aprovisionamento suficiente do material e produtos de limpeza necesarios. Entre eles lixivia e produtos autorizados polo Ministerio de Sanidade para a desinfección.
- En xeral, nos espazos e instalacións pechadas onde se desenvolvan as actividades e a convivencia dos participantes, deberase extremar a limpeza e as medidas de prevención. Son especialmente importantes as zonas comúns ou de tránsito, lavabos, duchas, vestiarios, almacéns e salas de usos múltiples.
- É recomendable unha ventilación constante dos espazos pechados. Revisarase o sistema de climatización da instalación, se existe, para asegurar a limpeza e o cambio dos filtros de aire exterior en caso necesario, co obxectivo de maximizar no posible o caudal de ventilación.
- Deberá extremarse a limpeza, prestando especial atención ás superficies de contacto máis frecuente como pomos de portas, pasamáns, billas, etc, utilizando para iso desinfectantes como solucións de lixivia (1:50) acabada de preparar ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida autorizados.



- Manter a ventilación dos aseos permanentemente e indicar que os inodoros se descarguen coa tapa pechada. Limpar varias veces ao día os aseos.
- Para as labores de limpeza e desinfección, usarase roupa de traballo ou bata desbotable, luvas e máscara. Tras cada limpeza os materiais empregados e os equipos de protección individual (EPI's) utilizados desbotaranse de forma segura, procedéndose posteriormente ao lavado de mans.
- A limpeza elimina xermes, suciedade e impurezas. É importante que haxa unha boa limpeza antes de proceder á desinfección.
- As propiedades desinfectantes son proporcionadas polas sustancias activas que conteñen, aínda que non todas estas sustancias son eficaces fronte a tódolos organismos nocivos. Ademais a forma na que estea formulado o desinfectante condiciona a súa eficacia, polo que é importante utilizar biocidas que demostren ser capaces de exercer unha acción virucida de amplo espectro.

Un dos desinfectantes que as autoridades sanitarias recomendan, é a lixivia. Este produto móstrase moi efectivo na inactivación dos coronavirus no test levados a cabo con diferentes biocidas. Así os resultados obtidos foron os seguintes:

Inactivación de coronavirus en función da concentración de lixivia usada

Concentración	Virus	Cepa	Tempo exposición	Redución da infectividade viral (log ₁₀)
0,21 %	MHV*	MHV-1	30 segundos	≥ 4,0
0,01 %	MHV	MHV-2 e N	10 minutos	2,3-2,8
0,01 %	CCV**	I-71	10 minutos	1,1
0,001%	MHV	MHV-2 e N	10 minutos	0,3-0,6
0,001%	CCV	I-71	10 minutos	0,9

Fonte: Kampf. MHV: Virus da hepatitis do rato; CCV: Coronavirus canino

Aínda que se descoñece cal pode chegar a ser a carga viral existente nunha superficie inanimada durante un brote (a situación actual), resulta evidente recoñecer que a desinfección pode reducila, sobre todo cando estas superficies puideron ser contaminadas por pacientes de COVID-19. Como se ve na táboa anterior, a eficacia da lixivia é moi grande: cunha concentración do 0,21% aplicada durante 30 segundos de tempo redúcese a infectividade viral en máis de 10 +4.



Antes da aplicación da lexislación comunitaria, a lixivia estivo suxeita ao Real Decreto 349/1993, de 5 de marzo, polo que se modifica a Regulamentación Técnico-Sanitaria de Lixivias aprobada polo Real Decreto 3360/1983, de 30 de novembro.

Esta Regulamentación Técnico-Sanitaria, na parte que segue vixente, define as lixivias como “as solucións de hipoclorito alcalino, tal e como se producen pola industria, inclúan ou non os aditivos necesarios para a súa posta no mercado, sendo o seu contido en cloro activo non inferior a 35 gramos por litro nin superior a 100 gramos por litro”.

Por tanto, asumindo o peor escenario relativo á concentración de NaClO nas lixivias comercializadas en España (35 g/litro), unha dilución de 1:50, proporciona unha concentración de 0,07 % (superior a case todas as ensaiadas na táboa anterior, en definitiva, moi eficaz).

Esta dilución prepárase da seguinte forma: botar 20 mililitros da lixivia (non importa a marca) nunha botella de litro e enchela coa auga da billa até completar. Pechar e axitar. Xa estaría preparada ao 1:50, en cantidade de 1 litro. Mollar o pano nesta disolución para limpar e desinfectar as superficies. Limpar o pano con auga da billa tras cada uso e volver impregnalo con esta disolución de lixivia.

Si se utiliza un desinfectante comercial, respectaranse as indicacións da etiqueta e da Ficha de Datos de Seguridade, se dispuxese dela. Empregar sempre produtos recomendados polas autoridades sanitarias.

16. XESTIÓN DE RESIDUOS

A xestión dos residuos ordinarios continuará realizándose do modo habitual, respectando os protocolos de separación de residuos. Recoméndase que os panos desbotables que o persoal empregue para o secado de mans ou para o cumprimento da “etiqueta respiratoria” sexan depositados en papeleiras ou colectores protexidos con tapa e de accionamento non manual.

Todo material de hixiene persoal (máscaras, luvas de látex, etc.) debe depositarse na fracción resto (agrupación de residuos de orixe doméstica que se obtén unha vez efectuadas as recollidas separadas).

No caso de que algunha persoa presente síntomas mentres se atopa no transcurso dun evento deportivo, será preciso illar o colector onde depositou panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito na fracción resto.



17. INFORMACIÓN AO STAFF FEDERATIVO

Deberase informar a todo o persoal sobre o virus, as súas vías de transmisión e as medidas de prevención individuais a tomar, facendo especial fincapé nas medidas hixiénicas. O persoal federativo deixará constancia da entrega desta información a través do rexistro dispoñible na parte anexa a este procedemento.

18. TELÉFONOS DE INFORMACIÓN

Ante calquera sospeita de sintomatoloxía ou sospeita de contaxio deberase chamar a:



- Consellería de Sanidade: **900 400 116**
- Central de urxencias: **061**

19. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

As medidas de protección individual (incluíndo os EPI's), deben ser adecuadas e proporcionais ao risco ou riscos fronte aos que se debe ofrecer protección. Ademais serán acordes coa actividade laboral ou profesional.

De forma xeral, a recomendación é utilizar EPI's desbotables, ou se non é así, que poidan desinfectarse despois do uso, seguindo as recomendacións do fabricante.

Os EPI's deben escollerse de tal maneira que se garanta a máxima protección coa mínima molestia para o usuario, polo que é importante escoller a talla e un deseño ou tamaño que se adapte adecuadamente ao mesmo.

A correcta colocación os EPI é fundamental para evitar posibles vías de entrada do axente biolóxico. Igualmente importante é a retirada dos mesmos para evitar o contacto con zonas contaminadas e/ou dispersión do axente infeccioso.

Protección respiratoria

Preferentemente deberán empregarse máscaras autofiltrantes ou cirurxicas. Tamén é posible a utilización de determinados tipos de máscaras de uso industrial ou máscaras de confección caseira. As máscaras autofiltrantes deben cumprir a norma UNE-EN 149:2001 +A1:2009. Os filtros empregados deben cumprir coas normas UNE-EN 143:2001 e non deben reutilizarse, polo que deben desbotarse tras o seu uso. No caso das máscaras cirurxicas debe respetarse o tempo de vida útil indicado polo fabricante, non reutilizala e desbotala no colector de lixo indicado.



Os equipos de protección respiratoria deben quitarse en último lugar, tras a retirada doutros compoñentes como luvas ou calzas.

USO DA MÁSCARA



1
LIMPA AS MANS CON XEL
HIDROALCÓLICO OU
CON AUGA E XABÓN



2
COA MÁSCARA CUBRE
BOCA E NARIZ



3
NON TOQUES A
MÁSCARA MENTRAS A
UTILIZAS



4
NON REUTILIZAR AS
MÁSCARAS CIRÚRXCAS



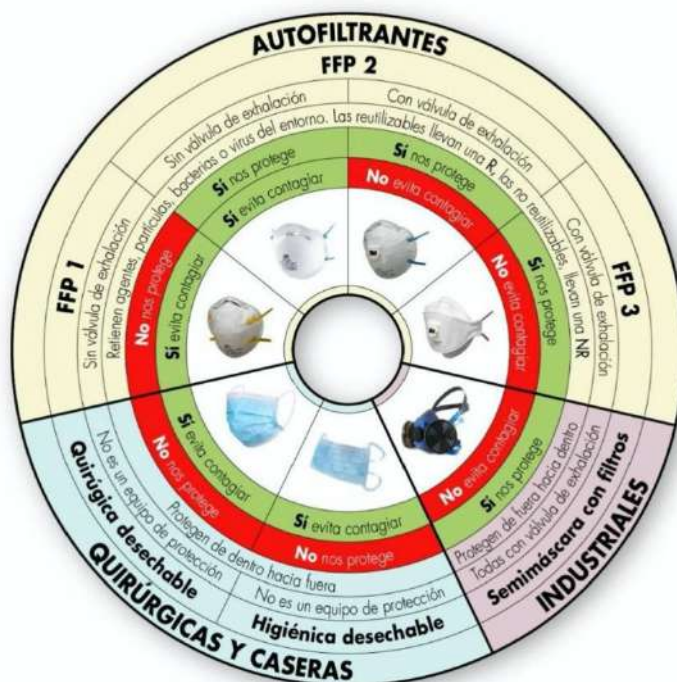
5
RETIRA A MÁSCARA
DENDE ATRÁS E TIRARA
Á PAPELEIRA



LIMPA AS MANS CON XEL
HIDROALCÓLICO OU
CON AUGA E XABÓN

Pictogramas procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licenza: CC (BY-NC-SA) Propiedade: Gobierno de Aragón.

TIPOS DE MÁSCARA (*) E NIVEIS DE PROTECCIÓN

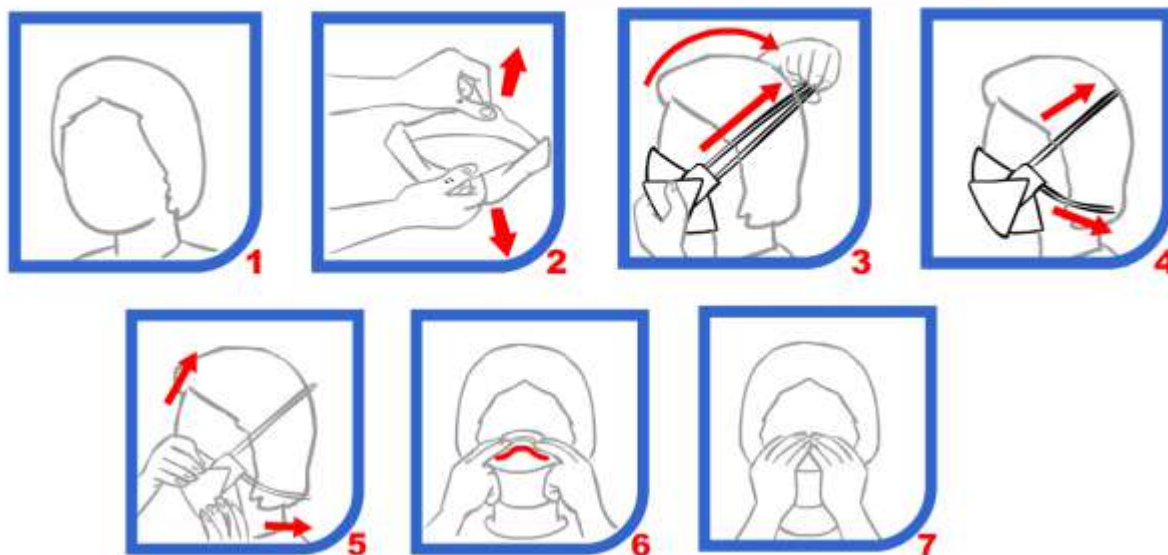


(*) Segundo o detallado no **DOG Núm. 126 do Sábado 27 de xuño do 2020**, o uso da máscara segue a ser obrigatorio cando non se poida manter a distancia de seguridade e, ademais, **prohíbese a utilización de máscaras que leven válvula**.

MÁSCARAS AUTOFILTRANTES (UNE 149): PROTECCIÓN DE FORA CARA ADENTRO



COLOCACIÓN Y AJUSTE



RETIRADA



RECUERDA

Desecharla tras su uso en el contenedor adecuado e higieniza tus manos





MÁSCARAS CIRÚRXCAS (UNE 14683)

Reducen la emisión de agentes infecciosos desde la nariz y la boca de un portador asintomático o de un paciente con síntomas clínicos

Protección de dentro hacia fuera



COLOCACIÓN

1. Lávate las manos antes de colocarte la mascarilla quirúrgica
2. Sigue las recomendaciones del fabricante.



La parte coloreada debe mantenerse como cara externa



En caso de mascarillas con cordones y no con gomas: asegurar los cordones por detrás de la cabeza, una a la altura de la nuca y otra en la mitad posterior de la cabeza.



Ajústate la mascarilla quirúrgica lo más pegado a la cara, cubriendo nariz y boca

RETIRADA



La retirada se efectúa desde las cintas o las gomas, nunca se tocará la parte externa de la mascarilla.

RECUERDA

Desecharla tras su uso en el contenedor adecuado e higieniza tus manos





Luvas de protección

As luvas de protección deben cumprir coa norma UNE-EN ISO 374-5:2016. En actividades con risco de contacto con superficies contaminadas pódense utilizar luvas desbotables, aínda que tamén se pode optar por luvas máis grosas e resistentes a unha posible rotura.



Colocación e retirada dos EPI's

Os EPI's deben seleccionarse para garantir a protección axeitada en función da forma e nivel de exposición e que esta se manteña durante a realización da actividade laboral. Isto debe terse en conta cando se colocan os distintos EPI's de tal maneira que non interfiran e alteren as funcións de protección específicas de cada equipo. Neste sentido, deben respectarse as instrucións do fabricante.

Despois do seu uso, debe asumirse que os EPI's e calquera elemento de protección empregado poden estar contaminados e converterse nun novo foco de risco. Polo tanto, un procedemento inadecuado de retirada pode provocar a exposición do usuario.

Consecuentemente, debe elaborarse e implementarse unha secuencia de colocación e retirada de todos os equipos detallada e predefinida, cuxo seguimento debe controlarse.

Os EPI's deben colocarse antes de iniciar calquera actividade probable de causar exposición e ser retirados unicamente despois de estar fóra da zona de exposición.

Débese evitar que os EPI's sexan unha fonte de contaminación, por exemplo, deixándoos sobre superficies da contorna unha vez que foron retirados.



INFOGRAFÍAS DO SERGAS



Que debes saber do novo coronavirus?

Os coronavirus son virus que **circulan entre os animais**.
Porén, estes virus tamén poden afectar os humanos.

O novo coronavirus identificouse na China a finais de 2019 e é unha nova cepa que **non se vira antes nos seres humanos**.

Os **síntomas** máis comúns da enfermidade provocada polo coronavirus (COVID-19) son:

FEBRE



TOSE



SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE



Medidas para **protexernos** do coronavirus



Lavar as mans frecuentemente.



Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.



Ao tusir, **cubrir a boca** cun **pano desbotable** ou contra o brazo co **cóbedo flexionado**.



En caso de ter síntomas respiratorios, **evitar o contacto próximo** con outras persoas.

SE NOS 14 DÍAS DE CHEGAR DUNHA ÁREA DE RISCO OU DE TER UN CONTACTO ESTREITO CUN CASO CONFIRMADO



ÁREAS DE RISCO

**+
SÍNTOMAS
↓**



NON ACUDIR directamente ao hospital nin ao c. de saúde

PARA INFORMACIÓN E SÍNTOMAS **LEVES**

CHAMAR AO 900 400 116

CONTACTAR SÓ TELEFONICAMENTE CO 061 NAS EMERXENCIAS E CASOS **GRAVES**








RECOMENDACIÓNS DE PROTECCIÓN

fronte a COVID-19

USO de GUANTES

NON Usar **GUANTES DE GOMA DE FORMA XERALIZADA**

NON é eficaz para **PREVIR A INFECCIÓN POLO NOVO CORONAVIRUS?**






O **LAVADO DE MANS CON FRECUENCIA** proporciona **MÁIS PROTECCIÓN** fronte ao **COVID-19**

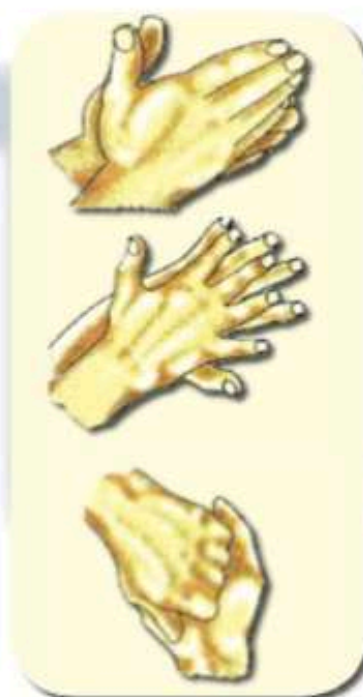
RECORDE:
os **GUANTES NON IMPIDEN**
o **CONTAXIO**, SE TOCAS a CARA, a contaminación pasa do guante á cara e **PODE CAUSAR INFECCIÓN**



Desinfección das mans



Aplicar dúas doses do produto na palma da man



**Friccionar as dúas mans cubrindo todas as superficies
Esperar a que se sequen**

**NON É PRECISO LAVARSE AS MANS NIN ANTES
NIN DESPOIS DE USAR A SOLUCIÓN
ALCOHÓLICA**



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública



RECOMENDACIÓNS DE PROTECCIÓN FRENTE AO CORONAVIRUS

LAVADO CORRECTO DE MANOS



Mójate las manos con agua y aplica suficiente jabón



Frótate las palmas de las manos entre sí



Frótate la palma de una mano contra el dorso de la otra entrelazando dedos



Frótate las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la otra



Con un movimiento de rotación, frótate el pulgar atrapándolo con la palma de la otra mano



Frótate los dedos de una mano con la palma de la otra con movimientos de rotación



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla de un solo uso



O LAVADO FRECUENTE DAS MANS proporciona a mellor PROTECCIÓN fronte a COVID-19



E MOI IMPORTANTE guardar a distancia entre persoas



NON ESQUEZA:

Cúbrase a boca co brazo cando tosa o estornude, ou cun pano desbotable, despois tíreo ao lixo e limpe as mans

Limpe frecuentemente as superficies de contacto (manillas pasamáns...) con desinfectante ou lixivia rebaixada



Documentación para profesionais do Servizo Galego de Saúde

Data actualización: 01/10/2014

Como poñer e quitar correctamente unha máscara de protección respiratoria

A **correcta colocación da máscara** é moi importante para que resulte **eficaz**. Se a máscara non está ben posta e non axusta correctamente, quedará reducida a protección que confire.

A continuación amósase como debe colocarse correctamente a súa máscara de protección respiratoria. Con todo, nas instrucións de uso do fabricante que acompañan a súa máscara poderá atopar información ao respecto.

COLOCACIÓN DA MÁSCARA

1. Realice unha **correcta hixiene das mans**.
2. Revise se a máscara está **en boas condicións**. Comprobe que a máscara non presenta danos nas bandas, material filtrante, clip nasal, etc. Retire e substitúa a máscara no caso de defectos.
3. **Coloque a máscara:**

			
1	2	3	4
Despegue o protector respiratorio e molde o clip nasal para dar forma á máscara. Coloque a máscara na palma da man coa parte que se situará sobre o nariz tocando os dedos e coas bandas elásticas colgando.	Suxeitando a máscara cunha man e as bandas de axuste coa outra, colóquela sobre o nariz e a boca. Coa man libre, pase as bandas de axuste ata a parte superior e posterior da cabeza (cocote).	Deixe a banda elástica superior á altura do cocote e a inferior na noca, por debaixo das orellas. As bandas non deben estar reforzadas. ¡Non cruce as bandas unha sobre a outra! Dificultará a súa retirada	Despegue o panel superior por riba do nariz e o inferior por debaixo do queixo, buscando o máximo axuste á cara. Adapte o clip nasal presionando con ambas as mans para que se adapte á forma do nariz e da cara.



Lembre que debe axustar a máscara correctamente para conseguir unha protección adecuada.

A barba, patillas, pendentes, etc., poden impedir o axuste.

En caso de usar lentes, hai que quitálas para colocar e axustar a máscara. Unha vez comprobado o axuste, pode volver poñelas.

4. **Comprobe o axuste** da súa máscara. A continuación indícase como facer a **PROBA DE AXUSTE** dunha máscara con e sen válvula de exhalación:

		SEN válvula de exhalación: EXHALE con forza. Se a máscara se incha lixeiramente, está ben colocada. Se o aire flúe arredor do nariz, reaxuste o clip nasal (paso 4). No caso de notar fugas de aire nos extremos da máscara e ocos entre a máscara e a cara, reaxuste as bandas de suxeición.
Cubra completamente a parte frontal da máscara con ambas as mans, procurando non modificar a súa posición.		CON válvula de exhalación: INHALE con forza. Se a máscara se desincha lixeiramente, está ben colocada. Se o aire flúe polas bordas da máscara, deberase recolocar reaxustando as bandas de suxeición ata acadar un bo axuste.

RETIRADA DA MÁSCARA



LEMBRE!

Ao quitar a máscara, toque soamente as bandas e **non a súa superficie** co fin de evitar contaminacións.

	
Sen tocar a superficie da máscara, levante a banda inferior na noca e pásela sobre a cabeza. Logo, levante LENTAMENTE a banda superior (na cocote).	Desbote correctamente a máscara usada como residuo sanitario. Realice finalmente unha correcta hixiene das mans.

Fuentes:
Documento da NIOSH e CDC: *Cómo ponerse y quitarse adecuadamente un respirador desechable*.
Documentación técnica e instrucións de uso de máscaras FFP1/FP2/FP3 de diversos fabricantes.





INFOGRAFÍAS DO MINISTERIO DE SANIDADE



¿Qué es el nuevo coronavirus SARS-CoV-2?



Los coronavirus son una familia de virus que normalmente afectan sólo a animales, aunque en ocasiones pueden transmitirse a las personas.

El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus detectado por primera vez en diciembre de 2019. Este nuevo virus puede afectar a las personas y produce la enfermedad COVID-19.

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



¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?



La transmisión se produce por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma.

Estas secreciones podrían infectar a otra persona si entrasen en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros.



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





¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?



Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



El **80%** de los casos presenta **síntomas leves**

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



¿Existe tratamiento para el nuevo coronavirus?



No existe un tratamiento específico pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes.



Sí existen tratamientos para el control de sus síntomas.

Al ser una infección producida por virus, los antibióticos **NO** deben ser utilizados como medio de prevención o tratamiento.



Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)





¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

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



Nuevo coronavirus: qué hacer

Si presentas los siguientes **síntomas**:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



Y

Has estado recientemente en una zona de riesgo
o
has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso probable o confirmado



Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

El 112 es un teléfono de atención de urgencias.
Su buen uso depende de todos

	Andalucía	955 54 50 60
	Aragón	061
	Asturias	112
	Cantabria	112 y 061
	Castilla-La Mancha	900 122 112
	Castilla y León	900 222 000
	Cataluña	061
	Ceuta	900 720 692
	C. Madrid	900 102 112
	C. Valencia	900 300 555
	Extremadura	https://saludextremadura.ses.es/web/ c/9
	Galicia	900 400 116
	Islas Baleares	061
	Canarias	900 11 20 61
	La Rioja	941 29 83 33
	Melilla	http://www.ingesa.mscbs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm c/9
	Murcia	900 12 12 12
	Navarra	948 29 02 90
	País Vasco	900 20 30 50

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



10 marzo 2020

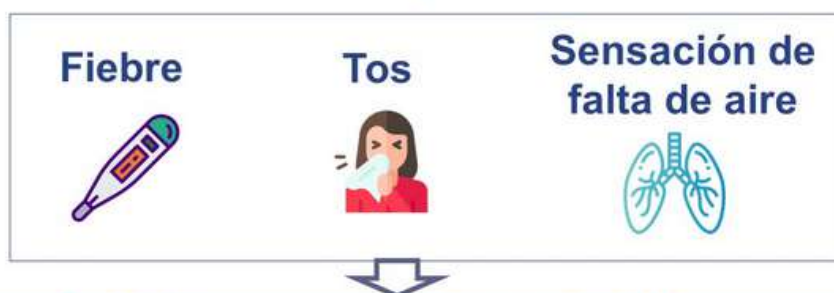


Nuevo coronavirus: recomendaciones sobre viajes



NO se recomienda viajar a zonas de riesgo a no ser que sea estrictamente necesario.

Si ya has estado en una zona de riesgo y presentas estos síntomas durante los siguientes 14 días:



**Quédate en casa y llama al teléfono
habilitado en tu Comunidad Autónoma**

El 112 es un teléfono de atención de urgencias. Su buen uso depende de todos

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

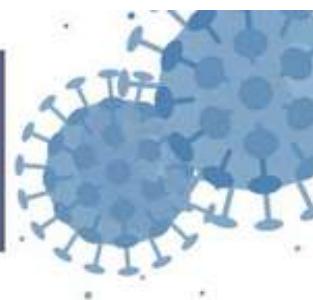
@sanidadgob

10 marzo 2020





¿Qué les digo a niños y niñas sobre el coronavirus?



Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

1 Es un nuevo virus que se descubrió en China en diciembre de 2019

2 Los síntomas más frecuentes son:



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN de FALTA de AIRE

Normalmente los casos presentan síntomas leves

3 Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tíralo a la basura



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión

Si te encuentras mal, avisa a un adulto



Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.

6 marzo 2020



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD



RECOMENDACIONES PARA RESIDENCIAS DE MAYORES Y CENTROS SOCIO SANITARIOS SOBRE EL NUEVO CORONAVIRUS



El nuevo coronavirus produce una enfermedad que se llama COVID-19. Este virus fue detectado por primera vez en China en diciembre de 2019.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



El 80% de los casos presenta síntomas leves. Los grupos más vulnerables son las personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.

Medidas de prevención



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto con otras personas

¿Puedo hacer visitas?

Reduce las visitas al mínimo



Cumple las medidas de prevención

Hay residentes vulnerables

Y recuerda que:



Si tienes síntomas respiratorios



No debes realizar la visita

11 marzo 2020



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD



MEDIDAS PARA ZONAS CON TRANSMISIÓN COMUNITARIA SIGNIFICATIVA



Las **zonas de transmisión comunitaria** son aquellas en las que se registran un número significativo de contagios locales entre personas que no han viajado a zonas de riesgo y no han estado en contacto con individuos de dichas zonas.

Ámbito escolar



- Suspensión de la **actividad docente presencial** en todos los niveles educativos y actividades complementarias



- Durante **15 días**, revisables

Eventos sociales

- Se suspenden las actividades colectivas celebradas en **espacios cerrados** y que impliquen a **más de 1.000 personas**.



- En caso de que estas actividades tengan un aforo **menor a 1.000 personas**, podrán celebrarse si únicamente se cubre **un tercio del aforo**. Estas medidas son de aplicación en eventos de ocio, culturales y similares.



Ámbito laboral



- Revisión y actualización de planes de continuidad de la actividad laboral ante emergencias

- **Teletrabajo** siempre que sea posible

- Favorecer las reuniones por videoconferencia

- **Flexibilidad horaria** y plantear turnos escalonados para reducir las concentraciones de trabajadores



Evita viajar a no ser que sea estrictamente necesario



¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''



www.mscbs.gob.es



SINALIZACIÓN FGK



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



**GARANTIDA A LIMPEZA
E DESINFECCIÓN
FRECUENTE DE TODA
A INSTALACIÓN**

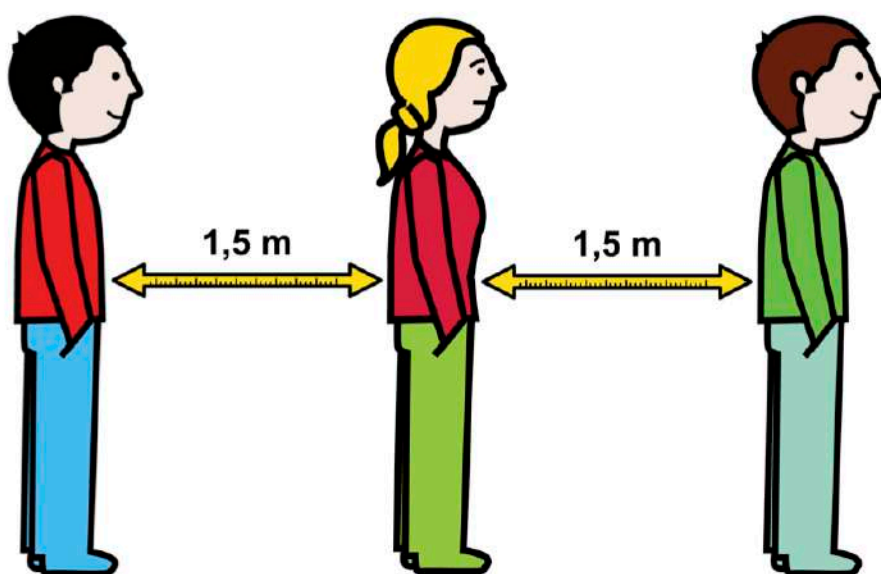
(*) Pictogramas procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licenza: CC (BY-NC-SA) Propiedade: Gobierno de Aragón.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



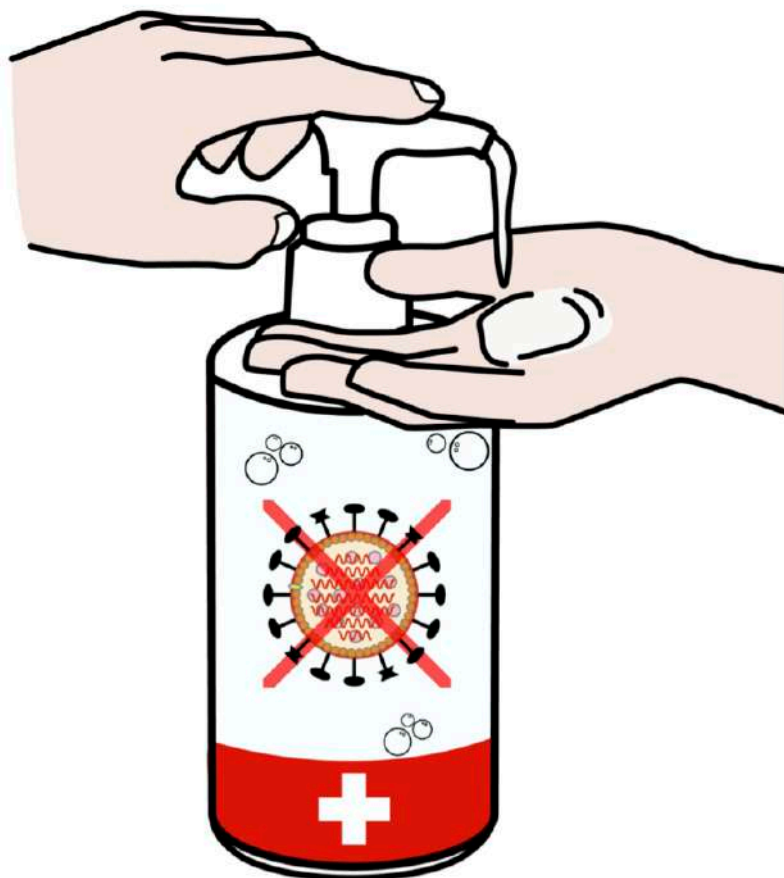
**MANTEÑA A DISTANCIA
DE SEGURIDADE
INTERPERSOAL**



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



**USE O XEL
DESINFECTANTE DA
ENTRADA**

(*) Pictogramas procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licenza: CC (BY-NC-SA) Propiedade: Gobierno de Aragón.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



**USO OBRIGATORIO
DE MÁSCARA**

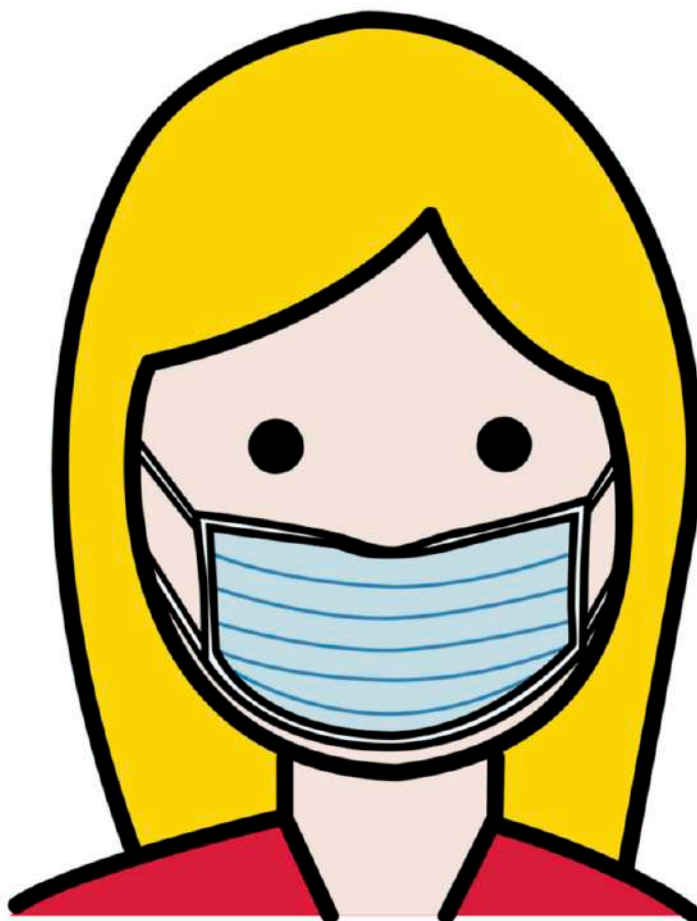
(*) Pictogramas procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licenza: CC (BY-NC-SA) Propiedade: Gobierno de Aragón.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



**USO OBRIGATORIO
DE MÁSCARA**

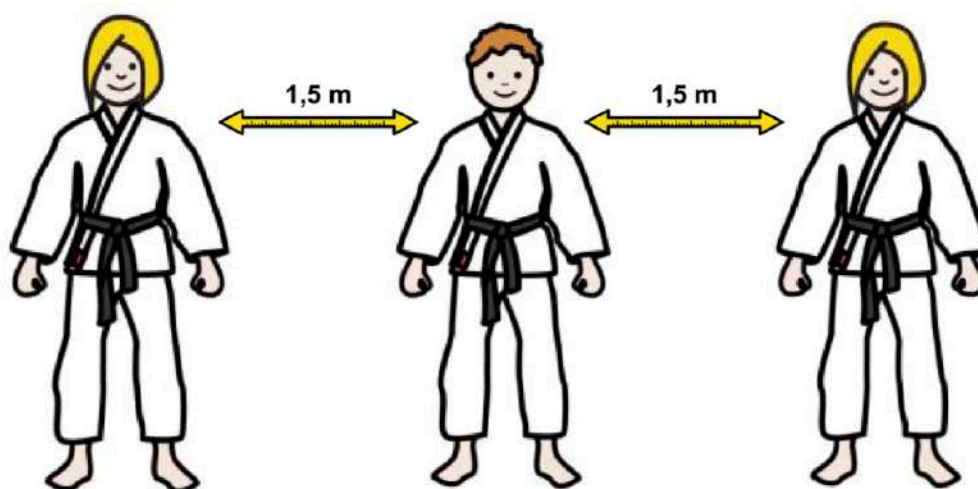
(*) Pictogramas procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licenza: CC (BY-NC-SA) Propiedade: Gobierno de Aragón.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



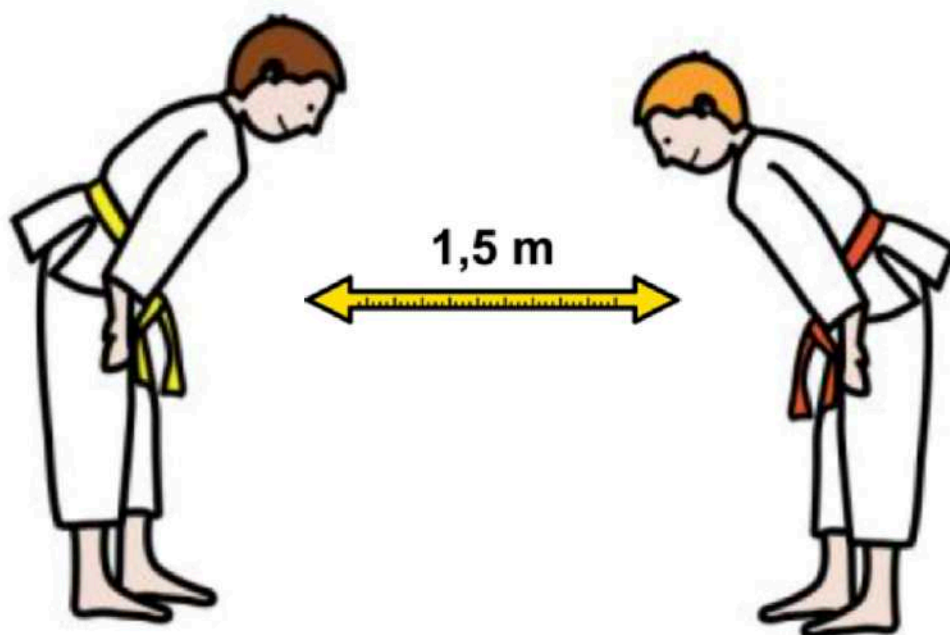
**MANTEÑA A DISTANCIA
DE SEGURIDADE
INTERPERSOAL**



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



**MANTEÑA A DISTANCIA
DE SEGURIDADE
INTERPERSOAL**



ANEXO I: EXEMPLOS DE POSIBLES SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS DE PREVENCIÓN PROPOSTAS



TÁBOA DE ADESTRAMENTO

AXENTE: Deportistas

MOMENTO	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Por contacto e vía aérea	Desprazamento cara a instalación	- Non compartir vehículo con persoas non convivintes se é posible. - Priorizar medios de transporte que favorezan a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Lavado de mans ou uso de xel antes de entrar e despois de saír do vehículo.
Antes	Por contacto e vía aérea	Chegada á instalación	- Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Recomendar a realización de autotest antes de ir á instalación para descartar sintomatoloxía (tos, febre, dor de cabeza/gorxa ou falta de alento) - Reservar praza previamente por medios telemáticos.
Antes	Por contacto e vía aérea	Acceso á instalación	- Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Uso de material de hixiene e prevención posto á súa disposición (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Antes	Por contacto e vía aérea	Uso dos vestiarios	- Descartar o seu uso sempre que sexa posible. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Respetar as quendas de uso para respetar aforos. - Uso de material de hixiene e prevención posto á súa disposición (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade
Antes	Por contacto e vía aérea	Uso dos aseos	- Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Uso de material de hixiene e prevención posto á súa disposición (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual). - Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade



Durante	Por contacto e vía aérea	Acceso e saída do espazo destinado ao adestramento	▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal, evitando aglomeracións e entrando de forma escalonada. ▪ Usar a máscara. ▪ Desinfectar os pés antes de entrar e despois de saír.
Durante	Por contacto e vía aérea	Desenvolvemento dos adestramentos	▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Lavado de mans ou uso de xel antes e despois. ▪ Usar a máscara sempre que a práctica deportiva se realice con contacto.
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso dos vestiarios	▪ Descartar o seu uso sempre que sexa posible. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. ▪ Uso de material de hixiene e prevención posto á súa disposición (alfombras virucidas, xel hidroalcolico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) ▪ Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso do lavabo/aseos	▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Uso de material de hixiene e prevención posto á súa disposición (alfombras virucidas, xel hidroalcolico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) ▪ Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade
Despois	Por contacto e vía aérea	Saída da instalación	▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade



TÁBOA DE COMPETICIÓN

AXENTE: Deportistas

MOMENTO	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Por contacto e vía aérea	Desprazamento cara a instalación	- Non compartir vehículo con persoas non convivintes se é posible. - Priorizar medios de transporte que favorezan a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Lavado de mans ou uso de xel antes de entrar e despois de saír do vehículo.
Antes	Por contacto e vía aérea	Chegada á instalación	- Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Recomendar a realización de autotest antes de ir á instalación para descartar sintomatoloxía (tos, febre, dor de cabeza/gorxa ou falta de alento) - Reservar praza previamente por medios telemáticos.
Antes	Por contacto e vía aérea	Acceso á instalación	- Habilitar un acceso diferenciado sempre que sexa posible. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Uso de material de hixiene e prevención posto á súa disposición (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Antes	Por contacto e vía aérea	Uso dos vestiarios	- Descartar o seu uso sempre que sexa posible. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Respetar as quendas de uso para respetar aforos. - Uso de material de hixiene e prevención posto á súa disposición (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade
Antes	Por contacto e vía aérea	Uso dos aseos	- Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Uso de material de hixiene e prevención posto á súa disposición (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade
Antes	Por contacto e vía aérea	Recollida de acreditacións e documentación	- Designar a un responsable deste cometido. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara.
Durante	Por contacto e vía aérea	Pesada dos deportistas	- Respetar as quendas para evitar aglomeracións. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara.



Durante	Por contacto e vía aérea	Acceso e permanencia nas zonas de quecemento e competición	- Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Uso de material de hixiene e prevención posto á súa disposición.
Durante	Por contacto e vía aérea	Ubicación do equipamento deportivo persoal	O equipamento debe estar perfectamente ordeado, identificado e separado do de outras persoas.
Durante	Por contacto e vía aérea	Saúdo inicial grupal	- Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Desinfectar os pés antes de entrar ao tatami.
Durante	Por contacto e vía aérea	Realización das probas de competición permitidas polas autoridades sanitarias.	- Manter a distancia de seguridade interpersoal co resto de persoas que estean nese momento no tatami. - Usar máscara. - Desinfectar os pés antes de entrar ao tatami.
Durante	Compartir alimentos e bebidas	Alimentación e hidratación para repoñer enerxías	- Prohibido compartir alimentos e bebidas. - Recomendar non usar máquinas expendedoras.
Durante	Por contacto e vía aérea	Acto de entrega de medallas e trofeos	- Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Evitar a toma de fotos grupais para evitar aglomeracións.
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso dos vestiarios	- Descartar o seu uso sempre que sexa posible. - Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Respetar as quendas de uso para respetar aforos. - Uso de material de hixiene e prevención posto á súa disposición (alfombras virucidas, xel hidroalcolico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso dos aseos	- Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Uso de material de hixiene e prevención posto á súa disposición (alfombras virucidas, xel hidroalcolico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade
Despois	Por contacto e vía aérea	Saída da instalación	- Respetar as quendas de saída para evitar aglomeracións. - Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara.
Despois	Por contacto e vía aérea	Desprazamento cara o lugar de procedencia	- Non compartir vehículo con persoas non convivintes se é posible. - Priorizar medios de transporte que favorezan a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Lavado de mans ou uso de xel antes de entrar e despois de saír do vehículo.



TÁBOA DE ADESTRAMENTO E COMPETICIÓN AXENTE: Staff			
MOMENTO	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Por contacto e vía aérea	Desprazamento cara a instalación	- Non compartir vehículo con persoas non convivintes se é posible. - Priorizar medios de transporte que favorezan a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Lavado de mans ou uso de xel antes de entrar e despois de saír do vehículo.
Antes	Por contacto e vía aérea	Chegada á instalación	- Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Recomendar a realización de autotest antes de ir á instalación para descartar sintomatoloxía (tos, febre, dor de cabeza/gorxa ou falta de alento) - Comunicar calquer tipo de sintomatoloxía compatible coa COVID-19.
Antes	Por contacto e vía aérea	Acceso á instalación	- Establecer medidas de control de acceso para evitar aglomeracións. - Habilitar un acceso diferenciado sempre que sexa posible. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Levar a cabo toma de temperatura. - Promover o acceso escalonado. - Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Manter as portas abertas para evitar o contacto cos elementos ou mecanismos de apertura. - Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Antes	Por contacto e vía aérea	Uso dos vestiarios	- Descartar o seu uso sempre que sexa posible. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Establecer quendas de uso para respetar aforos. - Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Garantir unha limpeza e desinfección frecuentes. - Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Antes	Por contacto e vía aérea	Uso dos aseos	- Limitar o acceso para evitar aglomeracións. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico,



			panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) ▪ Garantir unha limpeza e desinfección frecuentes. ▪ Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Antes	Por contacto e vía aérea	Descarga e montaxe do material empregado no desenvolvemento da actividade	▪ Asignación de funcións para reducir o número de contactos interpersoais. ▪ Uso de roupa de traballo de uso exclusivo. ▪ Desinfección previa do material empregado.. ▪ Usar a máscara.
Antes	Por contacto e vía aérea	Reunións técnicas previas á competición	▪ Envío previo de información para evitar este tipo de reunións. ▪ No caso de se celebrar débese manter a distancia de seguridade interpersoal sempre que sexa posible e usar a máscara.
Antes	Por contacto e vía aérea	Pesada dos deportistas en competicións	▪ Establecer quendas para evitar aglomeracións. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Desinfectar a báscula despois de cada uso.
Antes	Por contacto e vía aérea	Recollida de acreditacións e documentación	▪ Establecer quendas para evitar aglomeracións. ▪ Envío previo de documentación para suprimir este momento no transcurso da actividade. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara.
Durante	Por contacto e vía aérea	Desempeño das funcións propias de cada tipoloxía de staff	▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) ▪ En caso de ser necesario efectuar as modificacións necesarias nos regulamentos técnicos e deportivos para garantir o cumprimento da distancia de seguridade interpersoal. ▪ Emprego da aplicación informática de xestión de competicións para reducir todo o posible os contactos persoa a persoa.
Durante	Por contacto e vía aérea	Desenvolvemento dos adestramentos	▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Lavado de mans ou uso de xel antes e despois. ▪ Usar a máscara sempre que a práctica deportiva se realice contacto físico. ▪ No caso de usar material, este debe ser desinfectado antes e despois. ▪ Ventilación, limpeza e desinfección frecuentes das salas de adestramento. ▪ Promover adestramentos no exterior sempre que sexa posible.
Durante	Compartir alimentos e bebidas	Alimentación e hidratación para repoñer enerxías	▪ Prohibido compartir alimentos e bebidas. ▪ Recomendar non usar máquinas expendedoras.
Durante	Por contacto e vía aérea	Acto de entrega de medallas e trofeos	▪ Establecer un procedemento que reduza o número de contactos persoa a persoa neste acto protocolario.



			▪ Evitar saúdos que impliquen un contacto físico. Limitarse ao saúdo marcial. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Evitar a toma de fotos grupais para evitar aglomeracións.
Despois	Por contacto e vía aérea	Recollida do material empregado no desenvolvemento da actividade	▪ Asignación de funcións para reducir o número de contactos interpersoais. ▪ Uso de roupa de traballo de uso exclusivo. ▪ Desinfección previa do material empregado.. ▪ Usar a máscara.
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso dos vestiarios	▪ Descartar o seu uso sempre que sexa posible. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Establecer quendas de uso para respetar aforos. ▪ Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) ▪ Garantir unha limpeza e desinfección frecuentes. ▪ Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso do lavabo/aseos	▪ Limitar o acceso para evitar aglomeracións. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) ▪ Garantir unha limpeza e desinfección frecuentes. ▪ Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Despois	Por contacto e vía aérea	Saída da instalación	▪ Establecer quendas de saída para evitar aglomeracións. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara.
Despois	Por contacto e vía aérea	Desprazamento cara o lugar de procedencia	▪ Non compartir vehículo con persoas non convivintes se é posible. ▪ Priorizar medios de transporte que favorezan a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Lavado de mans ou uso de xel antes de entrar e despois de saír do vehículo.



TÁBOA DE ADESTRAMENTO

AXENTE: Outros usuarios

MOMENTO	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Por contacto e vía aérea	Desprazamento cara a instalación	- Non compartir vehículo con persoas non convivintes se é posible. - Priorizar medios de transporte que favorezan a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Lavado de mans ou uso de xel antes de entrar e despois de saír do vehículo.
Antes	Por contacto e vía aérea	Chegada á instalación	- Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Recomendar a realización de autotest antes de ir á instalación para descartar sintomatoloxía (tos, febre, dor de cabeza/gorxa ou falta de alento) - Reservar praza previamente por medios telemáticos.
Antes	Por contacto e vía aérea	Acceso á instalación	- Os acompañantes só poderán acceder no caso de acompañar a menores de idade ou persoas dependentes. Tan só poderá acceder un acompañante por deportista. - Establecer medidas de control de acceso para evitar aglomeracións. - Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Levar a cabo toma de temperatura. - Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Manter as portas abertas para evitar o contacto cos elementos ou mecanismos de apertura. - Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Antes	Por contacto e vía aérea	Uso dos vestiarios	- Descartar o seu uso sempre que sexa posible. - Os acompañantes só poderán acceder no caso de acompañar a menores de idade ou persoas dependentes. Tan só poderá acceder un acompañante por deportista. - Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Establecer quendas de uso para respetar aforos. - Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcólico, e papeleiras pechadas). - Garantir unha limpeza e desinfección frecuentes. - Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Antes	Por contacto e vía aérea	Uso dos aseos	- Limitar o acceso para evitar aglomeracións. - Os acompañantes só poderán acceder no caso de acompañar a menores de idade ou persoas dependentes.



			dependentes. Tan só poderá acceder un acompañante por deportista. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Garantir unha limpeza e desinfección frecuentes. - Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Durante	Por contacto e vía aérea	Acceso e saída do espazo destinado ao adestramento	- Manter a distancia de seguridade interpersonal, evitando aglomeracións e entrando de forma escalonada. - Usar a máscara. - Desinfectar os pés antes de entrar e despois de saír.
Durante	Por contacto e vía aérea	Presenza durante o desenvolvemento dos adestramentos	- Non se permitirá a presenza de familiares ou acompañantes salvo en casos excepcionais, por exemplo no caso de persoas dependentes. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Lavado de mans ou uso de xel antes e despois. - Usar a máscara.
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso dos vestiarios	- Descartar o seu uso sempre que sexa posible. - Os acompañantes só poderán acceder no caso de acompañar a menores de idade ou persoas dependentes. Tan só poderá acceder un acompañante por deportista. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Establecer quendas de uso para respetar aforos. - Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas). - Garantir unha limpeza e desinfección frecuentes. - Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso dos aseos	- Limitar o acceso para evitar aglomeracións. - Os acompañantes só poderán acceder no caso de acompañar a menores de idade ou persoas dependentes. Tan só poderá acceder un acompañante por deportista. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara. - Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Garantir unha limpeza e desinfección frecuentes. - Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Despois	Por contacto e vía aérea	Saída da instalación	- Salvo casos excepcionais, os acompañantes deberán agardar nos lugares reservados para eles. - Manter a distancia de seguridade interpersonal. - Usar a máscara.



TÁBOA DE COMPETICIÓN

AXENTE: Outros usuarios

MOMENTO	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Por contacto e vía aérea	Desprazamento cara a instalación	- Non compartir vehículo con persoas non convivintes se é posible. - Priorizar medios de transporte que favorezan a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Lavado de mans ou uso de xel antes de entrar e despois de saír do vehículo.
Antes	Por contacto e vía aérea	Chegada á instalación	- Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Recomendar a realización de autotest antes de ir á instalación para descartar sintomatoloxía (tos, febre, dor de cabeza/gorxa ou falta de alento) - Reservar praza previamente por medios telemáticos.
Antes	Por contacto e vía aérea	Acceso á instalación	- Habilitar un acceso diferenciado sempre que sexa posible. - Establecer medidas de control de acceso para evitar aglomeracións. - Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Levar a cabo toma de temperatura. - Promover o acceso escalonado. - Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Manter as portas abertas para evitar o contacto cos elementos ou mecanismos de apertura. - Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Durante	Por contacto e vía aérea	Acceso e saída das gradas	- Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Respetar as indicacións.
Durante	Por contacto e vía aérea	Presenza durante o desenvolvemento da competición	- Limitar a cifra de espectadores para respetar os aforos indicados polas autoridades. - Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara.
Durante	Por contacto e vía aérea	Uso dos aseos	- Limitar o acceso para evitar aglomeracións. - Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcohólico, panos desbotables e papeleiras pechadas e con accionamento non manual) - Garantir unha limpeza e desinfección frecuentes. - Instalar cartelería e sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Despois	Por contacto e vía aérea	Saída da instalación	Salvo casos excepcionais, os acompañantes deberán agardar nos lugares reservados para eles.



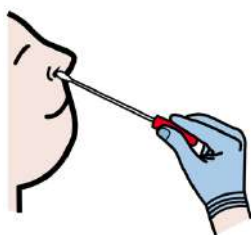
			▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara.
Antes	Por contacto e vía aérea	Desprazamento cara a instalación	▪ Non compartir vehículo con persoas non convivintes se é posible. ▪ Priorizar medios de transporte que favorezan a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Lavado de mans ou uso de xel antes de entrar e despois de saír do vehículo.



ANEXO II: MEDIDAS PREVENTIVAS

A ADOPTAR POLOS CLUBS

(Pictogramas procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licenza: CC (BY-NC-SA) Propiedade: Gobierno de Aragón).



Recomendar aos usuarios, persoal técnico e administrativo a realización de autotest para descartar calquer tipo de sintomatoloxía compatible coa COVID-19 (tose, febre, dor de cabeza/gorxa, ou falta de alento).



Tamén se pode levar a cabo a toma de temperatura antes de acceder á instalación, aínda que esta medida non é obrigatoria.



Garantir aos usuarios e traballadores da entidade a disposición de elementos de hixiene e prevención tales como alfombras virucidas, xabón ou xeles hidroalcolicos, panos desbotables e papeleiras pechadas e de accionamento non manual.



Colocar cartelería e sinalización nas zonas de acceso das instalacións, así coma noutras zonas comúns e de tránsito, coas normas de seguridade e hixiene de obrigado cumprimento e os procedementos de hixiene necesarios aconsellados polas autoridades sanitarias.



Cumprir coas medidas de aforo establecidas polas autoridades sanitarias. O aforo será proporcional á superficie asignada e deberá estar exposto mediante cartelería, sendo visible para o público asistente. Neste sentido e para asegurar o cumprimento das medidas de aforo, tamén se recomenda a obrigatoriedade de reserva previa de praza nos adestramentos por parte dos usuarios (empregando medios como teléfono ou e-mail).



Garantir unha limpeza e desinfección frecuente das instalacións, prestando especial atención a zonas comúns e de tránsito, vestiarios, duchas, aseos e salas de adestramento. Tamén é recomendable unha ventilación constante dos espazos pechados que teñan un uso intensivo e unha revisión dos sistemas de climatización no caso de que exista.



Establecer medidas de control de acceso para evitar aglomeracións, promovendo un acceso escalonado.



Impedir o acceso ás instalacións a calquera persoa allea á práctica deportiva. No caso dos acompañantes, só se permitirá o acceso a aqueles que acompañen a menores de idade ou persoas dependentes (un acompañante por deportista).



Implementar as medidas necesarias para minimizar o contacto entre os usuarios e o persoal técnico e administrativo, co obxectivo de garantir o mantemento da distancia de seguridade interpersoal.



No transcurso dos adestramentos será obrigatorio o uso da máscara cando a práctica deportiva se realice con contacto físico e non se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.



No transcurso dos adestramentos non será obrigatorio o uso da máscara cando a práctica deportiva se realice sen contacto físico e se garanta a distancia de seguridade interpersoal de 1.5 metros



Non compartir equipamento deportivo. No caso de que exista alternancia no uso de determinados equipos desinfectaranse cunha solución hidroalcohólica entre uso e uso para a redución do potencial contaxio.



Usar a máscara sempre que a práctica deportiva se realice con contacto físico e non se poida respectar a distancia de seguridade interpersoal e cumprir coa “etiqueta respiratoria” en todo momento.



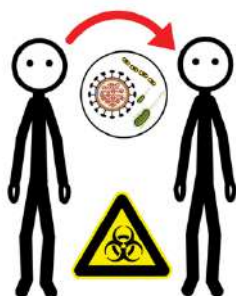
Incidir na importancia de non compartir alimentos e bebidas.



Promover o uso de medios de pago que substitúan o diñeiro en efectivo.



Informar e formar a todo o persoal técnico e administrativo da entidade sobre o virus, as súas vías de transmisión e as medidas de prevención individuais a tomar, facendo especial fincapé nas medidas hixiénicas e no uso do material de protección.



Verificar o cumprimento por parte do persoal involucrado no desenvolvemento da actividade deportiva así como dos usuarios, de todas as medidas establecidas para facer fronte á COVID-19.



ANEXO III: VIRUCIDAS



Pódese consultar a listaxe de virucidas autorizados en España a través da seguinte ligazón:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf



ANEXO IV: DECLARACIÓN RESPONSABLE



- Declaración Responsable adultos:



FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DISCIPLINAS ASOCIADAS



ACEPTACIÓN DE CONDICIÓN DE PARTICIPACIÓN, OBRIGA DE INFORMACIÓN E CONSENTIMIENTO
INFORMADO, PARA PARTICIPAR NA ACTIVIDADE DE
ORGANIZADA POLA FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DA

Dª/D con DNI/NIE

actuando en nome propio.

DECLARACIÓN RESPONSABLE DE CONDICIÓN DE SAÚDE

- ☐ Declaro que non estou diagnosticada/o de COVID-19, non presento sintomatoloxía asociada a este virus (tose, febre, dificultade ao respirar, etc.) nin a presenteí nos 14 días previos á data de entrada nesta actividade e non padezo ningunha outra enfermidade contagiosa.
- ☐ Declaro que non convivo con ninguén afectado pola COVID-19 nin estiven en contacto estreito nin compartín espazo sen gardar a distancia interpersonal cunha persoa afectada pola COVID-19, nos 14 días previos á entrada nesta actividade.
- ☐ Comprométome a notificar inmediatamente á organización calquera problema de saúde vinculado á COVID-19 durante o transcurso da actividade.

DECLARACIÓN DE COÑECEMENTO DOS RISCOS PARA PERSOAS VULNERABLES

(marcar no caso de ser ou convivir cunha PERSOA VULNERABLE: persoa maior de 60 anos/ persoa diagnosticada de hipertensión arterial, diabetes, enfermidades cardiovasculares, enfermidades pulmonares crónicas, cancro, inmunodeficiencias/muller embarazada/ persoa con afeccións médicas anteriores).

- ☐ Sendo persoa vulnerable e/ou convivente cunha persoa vulnerable, declaro que son consciente do risco que corro tanto eu como as persoas vulnerables coas que convivo.

ACEPTACIÓN DAS CONDICIÓN PERSOAIS DE HIXIENE E PREVENCIÓN FRONTE Á COVID-19

- ☐ Lin e acepto as condicións de hixiene e prevención nas que se vai desenvolver a actividade. Comprometéndome ao cumprimento das medidas de protección tanto no acceso ás instalacións como durante a práctica deportiva, así como coas normas de uso das instalacións que marca o protocolo da propia instalación deportiva para cada un dos espazos.

DECLARACIÓN DE QUE LEU E ACEPTA A INFORMACIÓN PROPORCIONADA POLA ORGANIZACIÓN SOBRE A ADAPTACIÓN DA ACTIVIDADE Á COVID-19

- ☐ Declaro que recibín e lin a información de adecuación da actividade á COVID-19 da entidade responsable da actividade e que polo tanto teño coñecemento pleno e estou de acordo coas medidas e procedementos que propón.
- ☐ Declaro que recibín e lin o Protocolo de actuación en casos de emerxencia ou risco de contaxio da entidade responsable da actividade.

CONSENTIMIENTO INFORMADO SOBRE COVID-19

- ☐ Declaro que, logo de recibir e ler atentamente a información contida nos documentos anteriores, son consciente dos riscos que implica, para min e para as persoas que conviven comigo, a participación na actividade no contexto da crise sanitaria provocada pola COVID-19, que asumo baixo a miña propia responsabilidade.



FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DISCIPLINAS ASOCIADAS



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN POR EXPOSICIÓN AO NOVO CORONAVIRUS DE FGK E DA, publicado na páxina web da entidade: https://federaciongallegakarate.com/wp-content/uploads/2020/07/COVID-FGK_1.0-1.pdf

*Débese realizar un AUTOTEST diario ou antes de cada actividade e recoméndase levar rexistro da sintomatoloxía asociada:

- control de temperatura, tomada antes do acceso ás instalacións (Febre +37,5°C),
- tose irritativa, dor de cabeza, dificultade respiratoria,
- cansanzo (fatiga severa), dor muscular, falta de olfacto, falta de gusto, diarrea.

No caso de presentar sintomatoloxía compatible ca COVID-19, non se acudirá á actividade e deberase informar de forma inmediata ao Servizo Galego de Saúde para adoptar as medidas oportunas e iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade. Este feito deberá ser comunicado tamén á FGK e DA para poder tomar as medidas oportunas.

En , a de de 202

Asdo:

PROTECCIÓN DE DATOS: En virtude do establecido na Lei Orgánica 3/2018, do 5 de decembro de Protección de Datos Persoais e Garantía de Dereitos Dixitais (en diante, LOPDGD) así como no Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeo e do Consello, do 27 de abril relativo á protección das persoas físicas no que respecta ao tratamento de datos persoais e á libre circulación destes datos (en diante RGPD), infórmase que o Responsable do tratamento é FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DA (en diante FGK e DA), con dirección postal en C/ Luís de Requeséns, s/n, Casa do Deporte, 15406, Ferrol (A Coruña) e correo electrónico: administracion@federaciongallegakarate.com. A base para o tratamento dos datos persoais é a necesidade por parte do responsable de executar dunha maneira máis eficaz os servizos subscritos, cumprindo coas medidas sanitarias esixibles no desenvolvemento das competicións e actividades organizadas pola FGK e DA, así como o interese lexítimo que ostenta o responsable e o consentimento expreso do autorizante, o cal poderá ser retirado en calquera momento. Informámoslle que os seus datos non serán cedidos a terceiros excepto en caso que exista unha obriga legal. Os datos conservaranse mentres sexan necesarios para os fins para os que se solicitaron, e durante os prazos de prescrición previstos.

As persoas interesadas poderán exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, supresión e, no seu caso, portabilidade dos seus datos persoais, así como de oposición e limitación ao tratamento dos seus datos, dirixíndose á seguinte dirección postal FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DA; A/A Departamento de protección de datos C/ Luís de Requeséns, s/n, Casa do Deporte, 15406, Ferrol (A Coruña) e correo electrónico: administracion@federaciongallegakarate.com, indicando os detalles correspondentes á súa solicitude e acreditando debidamente a súa identidade (e, no seu caso, representación), ou ao noso Delegado de Protección de datos no seguinte correo electrónico info@oscarrama.es. Infórmase así mesmo que ten dereito a obter información sobre o exercicio dos seus dereitos e/ou presentar unha reclamación ante a Axencia Española de Protección de Datos (www.aepd.es).



- Declaración Responsable menores:



FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DISCIPLINAS ASOCIADAS



NON

ACEPTACIÓN DE CONDICIÓN DE PARTICIPACIÓN, OBRIGA DE INFORMACIÓN E CONSENTIMIENTO
INFORMADO, PARA PARTICIPAR NA ACTIVIDADE DE
ORGANIZADA POLA FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DA

Dª/D con DNI/NIE

como nai/pai/titora/titor da persoa participante (menor de idade):

con DNI/NIE

DECLARACIÓN RESPONSABLE DE CONDICIÓN DE SAÚDE

- ☐ Declaro que a persoa participante non está diagnosticada de COVID-19, non presenta sintomatoloxía asociada a este virus (tose, febre, dificultade ao respirar, etc.) nin a presentou nos 14 días previos á data de entrada nesta actividade e non padece ningunha outra enfermidade contagiosa.
- ☐ Declaro que a persoa participante non convive con ningún afectado pola COVID-19 nin estivo en contacto estreito, nin compartiu espazo sen gardar a distancia interpersonal cunha persoa afectada pola COVID-19, nos 14 días previos á entrada nesta actividade.
- ☐ Comprométome a notificar inmediatamente á organización calquera problema de saúde vinculado á COVID-19 durante o transcurso da actividade.

DECLARACIÓN DE COÑECEMENTO DOS RISCOS PARA PERSOAS VULNERABLES

(marcar no caso de ser ou convivir con PERSOA VULNERABLE: persoa maior de 60 anos/ persoa diagnosticada de hipertensión arterial, diabetes, enfermidades cardiovasculares, enfermidades pulmonares crónicas, cancro, inmunodeficiencias/muller embarazada/ persoa con afeccións médicas anteriores).

- ☐ Sendo, a persoa participante, persoa vulnerable e/ou convivente cunha persoa vulnerable, declaro que son consciente do risco que corre tanto a persoa vulnerable participante como as persoas vulnerables coas que convive.

ACEPTACIÓN DAS CONDICIÓN PERSOAIS DE HIXIENE E PREVENCIÓN FRONTE Á COVID-19

- ☐ Lin e acepto as condicións de hixiene e prevención nas que se vai desenvolver a actividade. Comprometéndome ao cumprimento das medidas de protección tanto no acceso ás instalacións como durante a práctica deportiva, así como coas normas de uso das instalacións que marca o protocolo da propia instalación deportiva para cada un dos espazos.

DECLARACIÓN DE QUE LEU E ACEPTA A INFORMACIÓN PROPORCIONADA POLA ORGANIZACIÓN SOBRE A ADAPTACIÓN DA ACTIVIDADE Á COVID-19

- ☐ Declaro que recibín e lin a información de adecuación da actividade á COVID-19 da entidade responsable da actividade e que polo tanto teño coñecemento pleno e estou de acordo coas medidas e procedementos que propón.
- ☐ Declaro que recibín e lin o Protocolo de actuación en casos de emerxencia ou risco de contaxio da entidade responsable da actividade.

CONSENTIMIENTO INFORMADO SOBRE COVID-19

- ☐ Declaro que, logo de recibir e ler atentamente a información contida nos documentos anteriores, son consciente dos riscos que implica, para a persoa participante e para as persoas que conviven con el/a, a participación na actividade no contexto da crise sanitaria provocada pola COVID-19, que asumo baixo a miña propia responsabilidade.



FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DISCIPLINAS ASOCIADAS



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN POR EXPOSICIÓN AO NOVO CORONAVIRUS DE FGK E DA, publicado na páxina web da entidade: https://federaciongallegakarate.com/wp-content/uploads/2020/07/COVID-FGK_1.0-1.pdf

*Débese realizar un AUTOTEST diario ou antes de cada actividade e recoméndase levar rexistro da sintomatoloxía asociada:

- control de temperatura, tomada antes do acceso ás instalacións (Febre +37,5°C),
- tose irritativa, dor de cabeza, dificultade respiratoria,
- cansanzo (fatiga severa), dor muscular, falta de olfacto, falta de gusto, diarrea.

No caso de presentar sintomatoloxía compatible ca COVID-19, non se acudirá á actividade e deberase informar de forma inmediata ao Servizo Galego de Saúde para adoptar as medidas oportunas e iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade. Este feito deberá ser comunicado tamén á FGK e DA para poder tomar as medidas oportunas.

En , a de de 202

Asdo:

PROTECCIÓN DE DATOS: En virtude do establecido na Lei Orgánica 3/2018, do 5 de decembro de Protección de Datos Personais e Garantía de Dereitos Dixitais (en diante, LOPDGD) así como no Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeo e do Consello, do 27 de abril relativo á protección das persoas físicas no que respecta ao tratamento de datos persoais e á libre circulación destes datos (en diante RGPD), infórmase que o Responsable do tratamento é FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DA (en diante FGK e DA), con dirección postal en C/ Luís de Requeséns, s/n, Casa do Deporte, 15406, Ferrol (A Coruña) e correo electrónico: administracion@federaciongallegakarate.com. A base para o tratamento dos datos persoais é a necesidade por parte do responsable de executar dunha maneira máis eficaz os servizos subscritos, cumprindo coas medidas sanitarias esixibles no desenvolvemento das competicións e actividades organizadas pola FGK e DA, así como o interese lexítimo que ostenta o responsable e o consentimento expreso do autorizante, o cal poderá ser retirado en calquera momento. Informámoslle que os seus datos non serán cedidos a terceiros excepto en caso que exista unha obriga legal. Os datos conservaranse mentres sexan necesarios para os fins para os que se solicitaron, e durante os prazos de prescrición previstos.

As persoas interesadas poderán exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, supresión e, no seu caso, portabilidade dos seus datos persoais, así como de oposición e limitación ao tratamento dos seus datos, dirixíndose á seguinte dirección postal FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DA; A/A Departamento de protección de datos C/ Luís de Requeséns, s/n, Casa do Deporte, 15406, Ferrol (A Coruña) e correo electrónico: administracion@federaciongallegakarate.com, indicando os detalles correspondentes á súa solicitude e acreditando debidamente a súa identidade (e, no seu caso, representación), ou ao noso Delegado de Protección de datos no seguinte correo electrónico info@oscarrama.es. Infórmase así mesmo que ten dereito a obter información sobre o exercicio dos seus dereitos e/ou presentar unha reclamación ante a Axencia Española de Protección de Datos (www.aepd.es).



ANEXO V: REXISTRO ENTREGA INFORMACIÓN



REXISTRO DE INFORMACIÓN

Mediante a expedición deste documento e en cumprimento do artigo 18 da Lei 31/95 de Prevención de Riscos Laborais, os integrantes do staff federativo reciben unha documentación informativa co seguinte contido:

PROCEDEMENTO DE ACTUACIÓN FRENTE Á COVID-2019.

- Antecedentes
- Obxecto
- Vías de transmisión
- Antes de ir o traballo
- Traballadores vulnerables
- Natureza das actividades e risco de exposición
- Medidas de hixiene persoal
- Medidas técnicas, organizativas e de protección de aplicación xeral
- Medidas técnicas, organizativas: Usuarios
- Medidas organizativas e de protección: Persoal da asociación
- Ventilación
- Limpeza e desinfección das instalacións
- Xestión de residuos
- Equipos de protección individual
- Infografías
- Sinalización
- Virucidas

NOME E APELIDOS	DNI	SINATURA

En _____ a _____ de _____ de 20__

Selo