

PROTOCOLO FISICOVID-DXT GALEGO

FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DA

VERSIÓN 1.3



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPORTE
GALEGO**

**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. PROCEDEMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FGK E SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE)	6
5.PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE A POSIBLE SOSPEITA DE COVID-19	9
6.VÍAS DE TRANSMISIÓN E SINTOMATOLOXÍA	9
7.PROCEDEMENTOS PARA A IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAIS SITUACIÓNS DE CONTAXIO.....	8
8.DESPRAZAMENTOS CON MOTIVO DA PARTICIPACIÓN EN EVENTOS FEDERATIVOS.....	13
9.GRUPOS VULNERABLES.....	14
10.HÁBITOS E MEDIDAS DE HIXIENE PERSOAL.....	15
11. MEDIDAS TÉCNICAS, ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN DE APLICACIÓN XERAL.....	17
12. CONSIDERACIÓNS RELATIVAS AO DESENVOLVEMENTO DAS ACTIVIDADES.....	19
13.MEDIDAS ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN PARA TÉCNICOS E DEPORTISTAS.....	21
14.USO DA MÁSCARA DURANTE A PRÁCTICA DEPORTIVA E A COMPETICIÓN:.....	21
15.MEDIDAS ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN PARA O PERSOAL FEDERATIVO.....	23
16.MEDIDAS ORGANIZATIVAS E DE PROTECCIÓN PARA O RESTO DE USUARIOS	24
17.LIMPEZA E DESINFECCIÓN DAS INSTALACIÓNS	25
18.XESTIÓN DE RESIDUOS	28
19.INFORMACIÓN AO STAFF FEDERATIVO.....	28
SINALIZACIÓN FGK.....	27
ANEXO I: EJEMPLOS DE POSIBLES SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS DE PREVENCIÓN PROPOSTAS	35
ANEXO II: MEDIDAS XERAIS E PAUTAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN A IMPLEMENTAR EN ADESTRAMENTOS E COMPETICIÓNS.....	53
- Protocolo de Adestramento.....	54
- Protocolo de Competición.....	56
- Rexistro de Asistentes ás actividades deportivas.....	67
ANEXO III: MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR POLOS CLUBS.....	64
ANEXO IV: VIRUCIDAS.....	69
ANEXO V: DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR.....	71
- Declaración Responsable Adultos	72
- Declaración Responsable Menores.....	74
- Formulario de Localización Persoal (FLP).....	76



- Rexistro de información para staff	78
---	-----------



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.



4. PROCEDEMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FGK E SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE)

CONTROL E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 E MEDIDAS DE INFORMACIÓN SOBRE INCIDENCIAS

O obxectivo é establecer unha canle de información e comunicación sobre incidencias derivadas da Covid-19 (sintomatoloxía, casos positivos na entidade deportiva, etc), entre clubs, a FGK e a Secretaría Xeral para o Deporte.

Por ese motivo, **todo club federado debe coñecer o procedemento a seguir en caso de detectar que un dos seus deportistas ou técnicos teñen sintomatoloxía da Covid-19**, seguindo en todo momento as pautas marcadas polas autoridades sanitarias.

- **COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO DO CLUB/ENTIDADE DEPORTIVA**

Cada club/entidade deportiva designará un coordinador para a implementación, cumprimento e seguimento do protocolo federativo, que será o único interlocutor en canto a este protocolo se refire coa Federación Galega, informándoa sobre as incidencias que se produzan no seu desenvolvemento.

Co obxecto de manter unha comunicación fluída entre a Federación, a Secretaría Xeral para o Deporte e as entidades deportivas que conforman a federación, é necesario que cada unha destas últimas conte cun/cunha COORDINADOR/A FISICOVID-DXTAGALEGO e llo comunique á Federación. Preténdese definir interlocutores entre os estamentos federativos e a administración deportiva e sanitaria, para poder ter unha comunicación fluída entre todos na loita contra a COVID19 e tamén para colaborar no desenvolvemento de actividades deportivas seguras.

As funcións dese coordinador serían: implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da Federación, e ser o interlocutor coa federación deportiva correspondente para a comunicación das incidencias que poidan xurdir no entorno da entidade respecto a presenza de sintomatoloxía COVID19 e incluso de casos positivos.

Para o control e seguemento dos casos Covid-19, estipúlase:

- **A obriga de que cada club federado designe un coordinador FISICOVID-DXTGALEGO e comunique o seu nome e apelidos á FGK.** Dito coordinador deberá ser un federado do club con licencia en vigor na tempada 2020/2021. As funcións dese coordinador son:
 - Coñecer en profundidade e difundir entre os seus federados o Protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da FGK.
 - Implementar na súa entidade o protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da FGK.



- Ser o interlocutor coa federación para a comunicación de calquer incidencia dentro do club con respecto á Covid-19. O obxectivo é facilitar o desenvolvemento das actividades deportivas, adestramentos e competicións organizadas polo club, con total seguridade e contando cunha comunicación fluída entre todos os interlocutores na loita contra a Covid-19.
- **Establecer un procedemento de comunicación das incidencias Covid-19 entre o club federado, a FGK e a Secretaría Xeral para o Deporte**, co obxectivo de poder apoiar ao club na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, FGK e autoridades deportivas e sanitarias):
 - **No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos por Covid-19 entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, ten a obriga de informar á FGK**, seguindo o procedemento que sinalamos a continuación:
 - **Se nun adestramento, actividade ou competición levada a cabo por un club federado, se identifica a unha ou varias persoas con sintomatoloxía Covid-19**, aplicarase o procedemento establecido no presente protocolo (*punto 5*) e a continuación, **o COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO designado polo club deberá contactar coa Coordinadora FISICO-DXT GALEGO da FGK para informar sobre a situación** (teléfono e email da Coordinadora do Protocolo FGK anexado na páxina 2 deste protocolo).

o A FGK deberá así mesmo informar á Secretaría Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do coordinador do FISICOVID-DXTGALEGO do club a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da súa actividade, etc).

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre a entidade deportiva (Club, SAD...), a Federación Galega e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar á entidade organizadora da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federación e autoridades deportivas e sanitarias):

- No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicarase o procedemento establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 deste protocolo e a continuación, o COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO designado pola



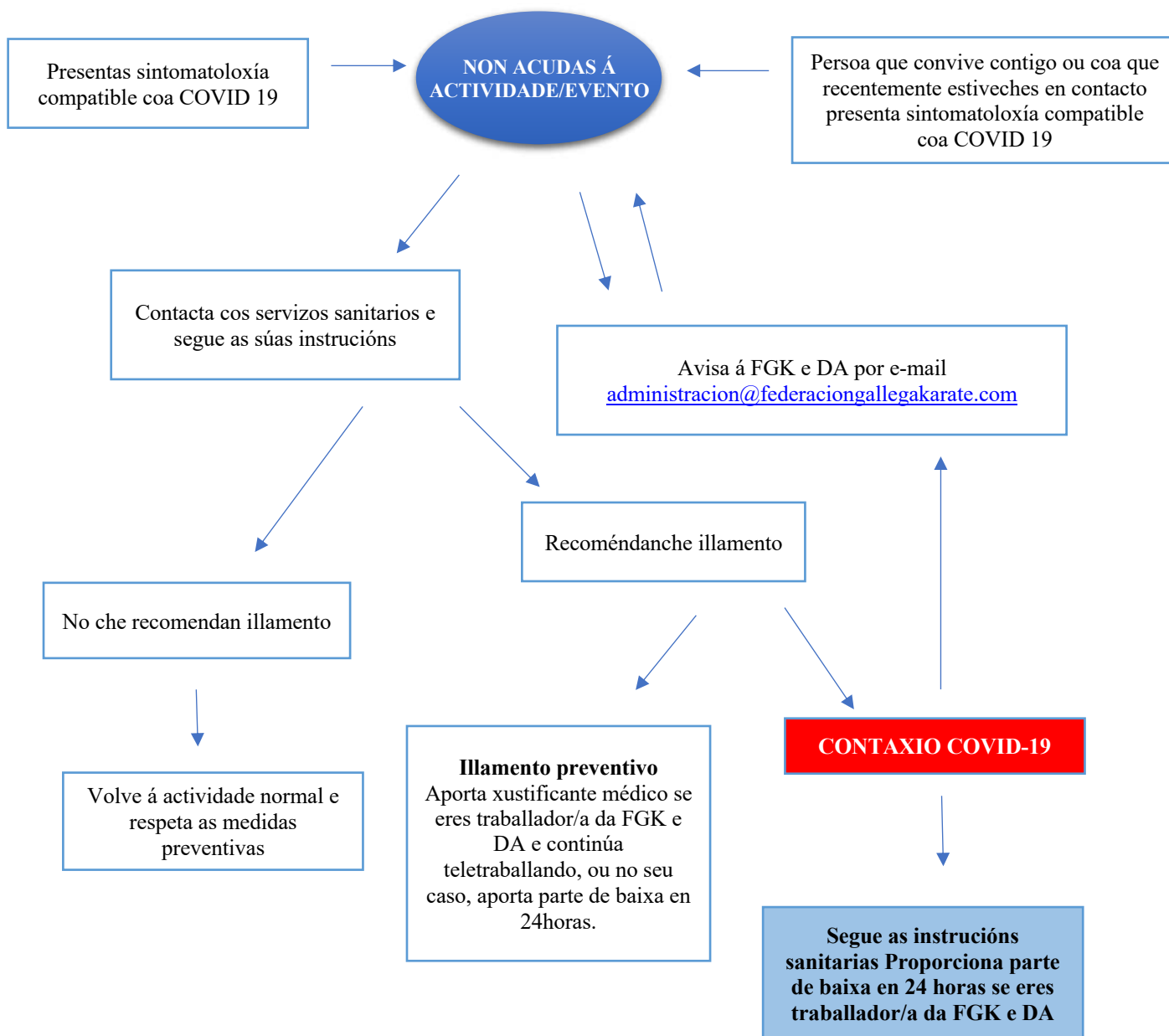
entidade deberá contactar co seu interlocutor FISICOVID-DXTGALEGO da Federación para informar telefónicamente ou por email sobre a situación.

- A Federación deberá así mesmo informar á Secretaría Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do organizador do adestramento/competición sobre o desenvolvemento da actividade a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da actividade, etc.).
 - No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, tamén se debe informar á Federación e á Secretaría Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado no documento publicado no apartado web <https://coronavirus.sergas.gal/Informacion-para-outros-colecti?idioma=ga>
- **AVALIACIÓN DOS RISCOS DE TRANSMISIÓN DE SARS-COV-2 PARA EVENTOS E ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS NO CONTEXTO DE NOVA NORMALIDADE POR COVID-19 NOS PROTOCOLOS FISICOVID-DXTGALEGO ESPECÍFICOS DAS COMPETICIÓNS, EVENTOS E ACTIVIDADES.**

Os protocolos FISICOVID-DXTGALEGO específicos dos eventos/competicións e actividades multitudinarias ás que lles sexa de aplicación este protocolo, deberán partir dunha avaliación do nivel de risco de contaxio, tomando como referencia o documento “Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por covid-19 en España” elaborado polo Centro de Coordinación de Alertas e Emerxencias Sanitarias da Dirección Xeral de Saúde Pública, Calidade e Innovación, do Ministerio de Sanidade ([https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19 Recomendaciones eventos masivos.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Recomendaciones_eventos_masivos.pdf)) ou aqueloutros que o desenvolvan, modifiquen ou substitúan.



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



6. 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. Cabe salientar tamén, que estas gotículas infectadas polo coronavirus poden manterse estables durante varias horas en pequenas partículas flotantes, coñecidas como aerosoles. Daí a importancia de levar a cabo unha correcta e continua ventilación dos espazos pechados e usar máscara. Por outra banda, é importante sinalar que estas partículas poden caer sobre os obxectos e superficies, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc. de modo que outras persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo tócanse os ollos, o nariz ou a boca. Por elo é importante lavarse as mans frecuentemente con auga e xabón ou con un desinfectante a base de alcól, evitar tocarse os ollos, a boca ou o nariz.

7. 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.

8. 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 sen perxuízo do establecido na normativa en vigor en cada momento:

- Sempre que sexa posible, priorizaránse 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.

9. 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.



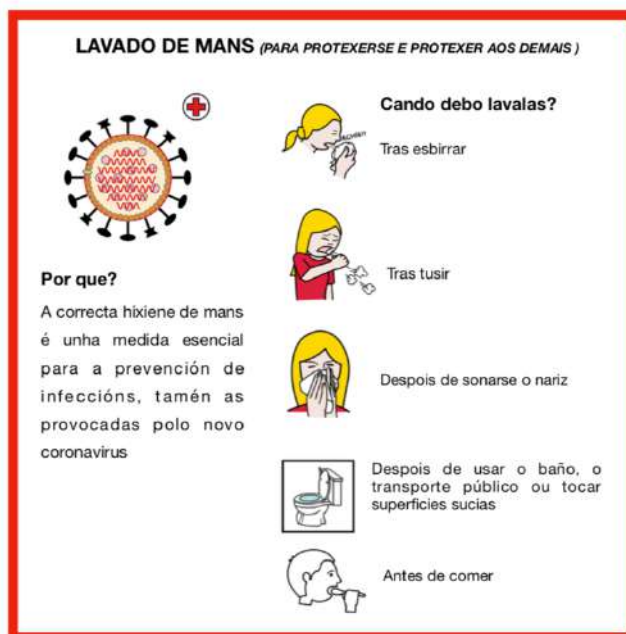
10. HÁBITOS E MEDIDAS DE HIXIENE PERSOAL

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 interpersoal sempre que sexa posible e empregar a máscara en todo momento.
- 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 hidroalcólica 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 hidroalcólica 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 tuser ou esbirrar sobre un pano desbotable e tiralo nun colector de lixo. Senón se ten pano de papel debe tuser 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.

11. 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 interpersoal, 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.
- Cumpriranse 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.
- Respetar 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.

12. 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.
- A toma de temperatura no momento de acceder á instalación é obrigatoria. 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).
- Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación.
- No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente cambiados/as da casa.
- No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un numero de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade interpersoal (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións.
- Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.
- Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberan levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas.
- Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a



cara e cabeza.

- Evitar falar, berrar, celebracións, etc, mentres esteamos no vestiario.
- 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.

13. 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 a 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.
- O uso de máscara é obrigatorio en todo momento.
- 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.
- 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.

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

Cómpre subliñar que a *ORDE do 17 de setembro de 2020 sobre modificación de determinadas medidas previstas no Acordo do Consello da Xunta de Galicia, do 12 de xuño de 2020, sobre medidas de prevención necesarias para facer fronte á crise sanitaria ocasionada*



polo COVID-19, unha vez superada a fase III do Plan para a transición cara a unha nova normalidade, modifica o punto 3.21 relativo á práctica da actividade deportiva federada de competencia autonómica. Nesa modificación indicase que “na realización de adestramentos e na celebración de competicións dentro da actividade deportiva federada de competencia autonómica, aplicárase, respecto ao uso da máscara, o recollido especificamente no protocolo das federacións deportivas respectivas aprobado pola Secretaría Xeral para o Deporte. En todo caso, no dito protocolo deberá preverse que cando a actividade deportiva supoña contacto físico entre as persoas que a practican deberá utilizarse a máscara, salvo que no protocolo respectivo se inclúan medidas alternativas de protección específicas”.

A Federación Galega de Karate e DA, tendo en conta a normativa vixente, establece como medida de particular de protección, o OBRIGATORIEDADE do uso da máscara na celebración de competicións en todas as modalidades, así como nos adestramentos nos que haxa contacto físico e non se garanta a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.

Cuestións a ter en conta sobre o uso da máscara:

- 1) É importante insistir na importancia de utilizar máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e as máis axeitadas para a actividade concreta.
- 2) O deportista/staff deberá levar sempre unha ou varias máscara de reposto.
- 3) É importante ter en conta tamén a durabilidade da máscara para que cumpra correctamente a súa función, esta é protexer fronte a COVID19.
- 4) A entidade organizadora do adestramento/competición debería contar sempre con máscaras de reposto.
- 5) Cada entidade organizadora do adestramento/competición debería desenvolver un proceso formativo práctico básico sobre o uso da máscara na práctica deportiva para o seu staff e deportistas.
- 6) Incidir na correcta colocación da máscara durante as tarefas de adestramento e na 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 en todo momento.

- 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 obrigatoriedade exténdese tanto á zona de quecemento como á de competición.

USO DA MÁSCARA



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

15. 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 hidroalcohólico, 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.

15. 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 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.
- Respectar en todo momento as normas de seguridade establecidas para as actividades



e as indicacións do persoal da organización.

- Usar a máscara será sempre obrigatorio.

16. 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 soluciones 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	$\geq 4,0$
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.

• **MEDIDAS DE VENTILACIÓN DAS INSTALACIÓNS**

- Deberán realizarse tarefas de ventilación nas instalacións cubertas durante un mínimo de 30 minutos ao inicio e ao remate de cada xornada, así como de forma continuada durante esta e obrigatoriamente ao remate de cada clase/sesión ou actividade de grupo. No caso da utilización de sistemas de ventilación mecánica, deberá aumentarse a subministración de aire fresco e non se poderá empregar a función de recirculación do aire interior.
- Antes do inicio das actividades e do uso de vestiarios, baños, salas, etc.. asegurarse de que estean ben ventiladas e se fixeran as accións sinaladas no párrafo anterior.
- Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.

• **USO DE VESTIARIOS**

Na medida do posible evitar o uso do vestiario e especialmente da ducha.

- No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento/competición deberán chegar debidamente cambiados/as da casa.
- No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un número de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións.
- Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.
- Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas.
- Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e **estar con máscara en todo momento**, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza.
- Evitar falar, berrar, celebracións , etc... mentres esteamos no vestiario.



- **USO DE BAÑOS**

- Uso de máscara en todo momento
- Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m.
- Respetar as quendas de uso para cumprir aforos.
- Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír.

17. 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.

18. 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.

19.COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-1 E TELÉFONOS DE INFORMACIÓN

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.

Debe insistirse na importancia dunha auto avaliación diaria de posible sintomatoloxía por parte dos dirixentes, técnicos, axudantes, deportistas, acompañantes, público e voluntarios, antes de acudir a cada sesión de práctica deportiva.

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.

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



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



SINALIZACIÓN FGK



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



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

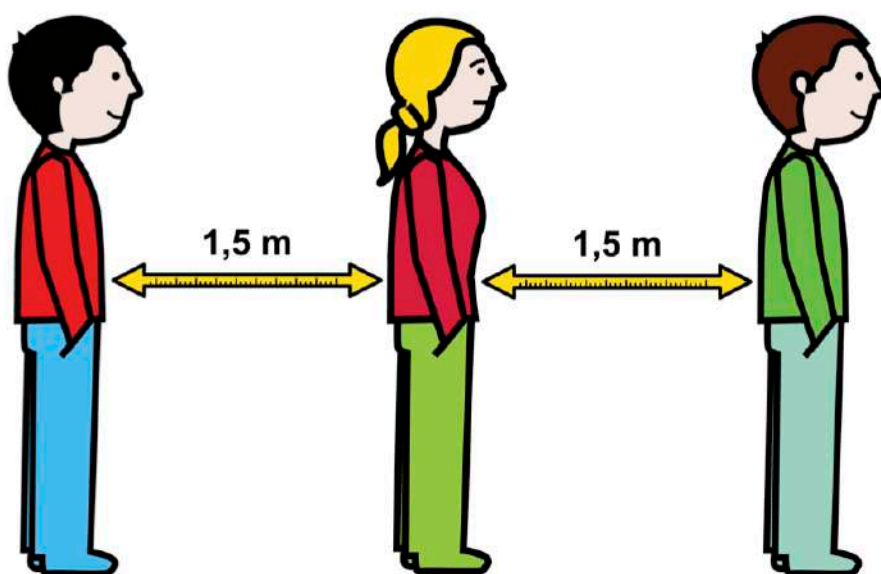
(*) Pictogramas procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licenza: CC (BY-NC-SA) Propiedade: Gobierno de Aragón.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



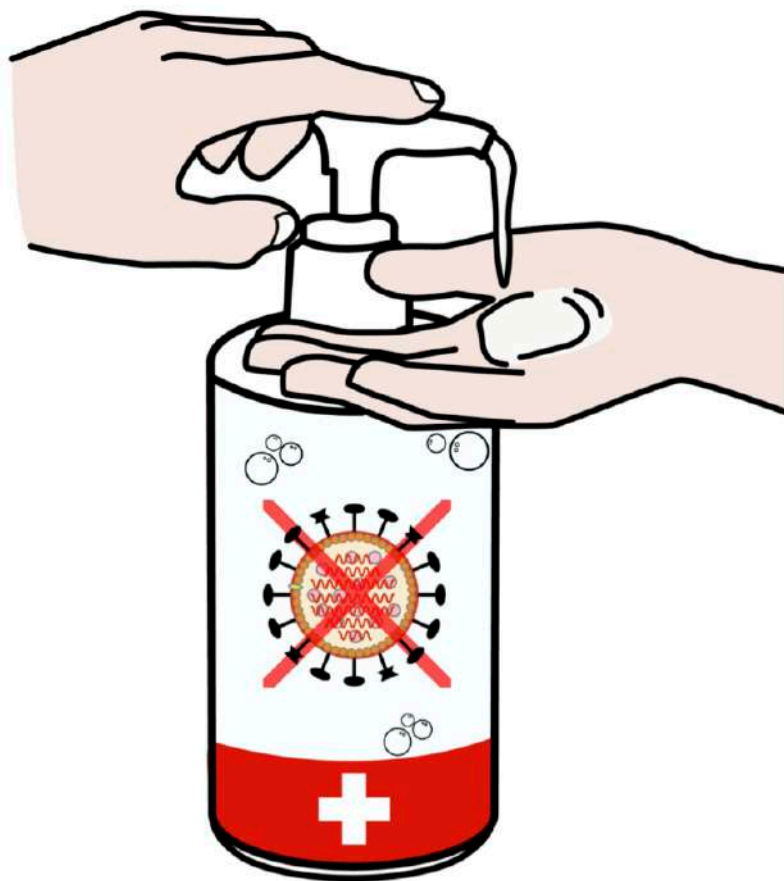
**MANTEÑA A DISTANCIA
DE SEGURIDADE
INTERPERSOAL**



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**

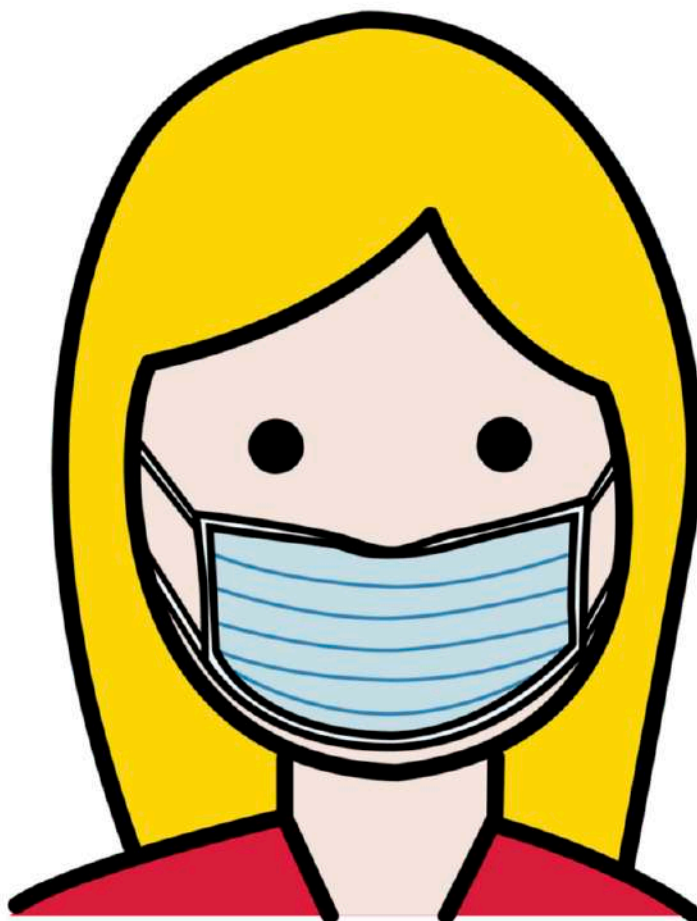
(*) Pictogramas procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licenza: CC (BY-NC-SA) Propiedade: Gobierno de Aragón.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



**USO OBRIGATORIO
DE MÁSCARA**

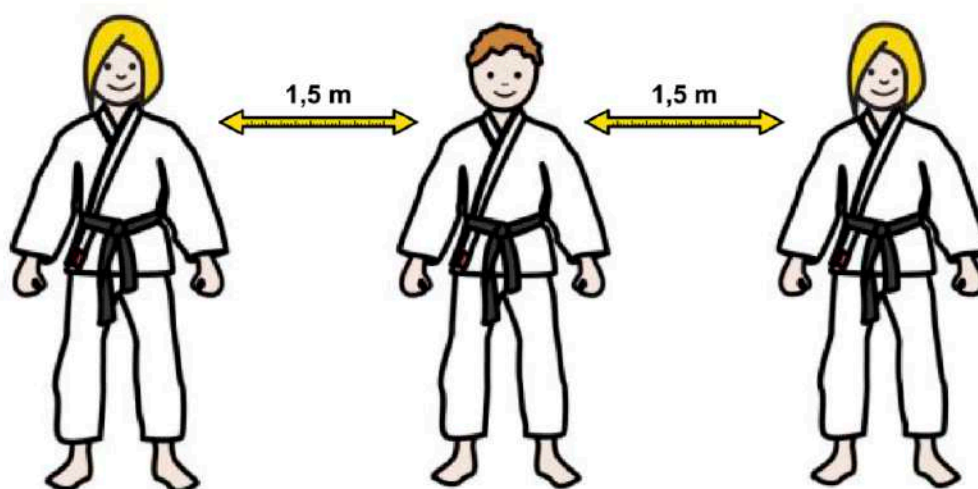
(*) Pictogramas procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licenza: CC (BY-NC-SA) Propiedade: Gobierno de Aragón.



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



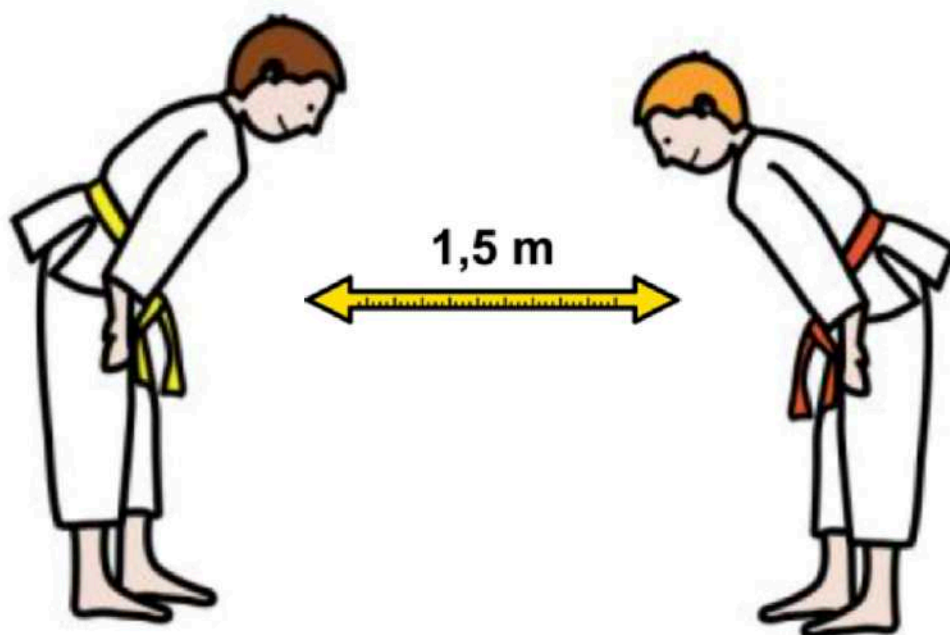
**MANTEÑA A DISTANCIA
DE SEGURIDADE
INTERPERSOAL**



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 interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Lavado de mans ou uso de xel antes de entrar e despois de saír do vehículo. ▪ Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc).
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) ▪ Confirmar asistencia previamente por medios telemáticos. ▪ Obrigatorio enviar vía email a Declaración Responsable asinada á federación nos prazos que estipule a circular de cada adestramento.
Antes	Por contacto e vía aérea	Acceso á instalación	▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ 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	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Descartar o seu uso sempre que sexa posible. ▪ No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente cambiados/as da casa. ▪ No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un numero de persoas que permitan manter sempre a



			distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións. ▪ Usar a máscara. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. ▪ 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). ▪ Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas. ▪ Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza. ▪ Evitar falar, berrar, celebracións , etc... Mentres esteamos no vestiario. ▪ Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Antes	Por contacto e vía aérea	Uso dos aseos	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ 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.



Durante	Por contacto e vía aérea	Rotura máscara	▪ Alonxarse a distancia de seguridade e cambiala máscara. ▪ Deberán sempre ter recambios de máscara por se esto pasa.
Durante	Por contacto e vía aérea	Desprazamento máscara	▪ Alonxarse a distancia de seguridade e colocala.
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso dos vestiarios	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Descartar o seu uso sempre que sexa posible. ▪ No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente cambiados/as da casa. ▪ No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un numero de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións. ▪ Usar a máscara. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. ▪ 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). ▪ Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas. ▪ Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza. ▪ Evitar falar, berrar, celebracións , etc... Mentres esteamos no vestiario. ▪ Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso do lavabo/aseos	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.



			▪ 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 interpersoal. ▪ Usar a máscara. ▪ Lavado de mans ou uso de xel antes de entrar e despois de saír do vehículo. ▪ Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc).
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. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ 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	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Descartar o seu uso sempre que sexa posible. ▪ No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente cambiados/as da casa. ▪ No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un numero de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións. ▪ Usar a máscara.



			▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. ▪ 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). ▪ Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas. ▪ Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza. ▪ Evitar falar, berrar, celebracións , etc... Mentres esteamos no vestiario. ▪ Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Antes	Por contacto e vía aérea	Uso dos aseos	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ 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 interpersoal. ▪ Usar a máscara.
Durante	Por contacto e vía aérea	Rotura máscara	▪ Alonxarse a distancia de seguridade e cambiala máscara. ▪ Deberán sempre ter recambios de máscara por se esto pasa.
Durante	Por contacto e vía aérea	Desprazamento máscara	▪ Alonxarse a distancia de seguridade e colocala.
Durante	Por contacto e vía aérea	Pesada dos deportistas	▪ Respetar as quendas para evitar aglomeracións. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ Desinfectar os pés empregando unha alfombra desinfectante ou botando xel hidroalcohólico nos mesmos antes de subir á báscula.



			▪ Usar a máscara.
Durante	Por contacto e vía aérea	Acceso e permanencia nas zonas de quecemento e competición	▪ Manter a distancia de seguridade interpersonal. ▪ 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 interpersonal. ▪ 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 interpersonal 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 interpersonal. ▪ Usar a máscara. ▪ Evitar a toma de fotos grupais para evitar aglomeracións.
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso dos vestiarios	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Descartar o seu uso sempre que sexa posible. ▪ No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente cambiados/as da casa. ▪ No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un número de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións. ▪ Usar a máscara. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. ▪ 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). ▪ Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas.



			▪ Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza. ▪ Evitar falar, berrar, celebracións , etc... Mentres esteamos no vestiario. ▪ Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso dos aseos	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersonal. ▪ 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 interpersonal. ▪ 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 interpersonal. ▪ 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	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) ▪ 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	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Descartar o seu uso sempre que sexa posible. ▪ No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente cambiados/as da casa. ▪ No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un numero de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións. ▪ Usar a máscara. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para



			cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. ▪ 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). ▪ Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberan levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas. ▪ Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza. ▪ Evitar falar, berrar, celebracións , etc... Mentres esteamos no vestiario. ▪ Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Antes	Por contacto e vía aérea	Uso dos aseos	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. ▪ 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
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	▪ Evitaranse espazos pechados e reducidos. ▪ 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	Rotura mascara	▪ Alonxarse a distancia de seguridade e cambiala mascara. ▪ Deberán sempre ter recambios de máscara por se esto pasa.
Durante	Por contacto e vía aérea	Desprazamento máscara	▪ Alonxarse a distancia de seguridade e colocala.
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 hidroalcólico, 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. ▪ O adestrador terá que levar sempre a máscara agás cando el realice tamén o adestramento, e este sexa sen contacto físico e mantendo unha distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros en todas as direccións. ▪ 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	▪ Evitar o contacto persoa-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	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Descartar o seu uso sempre que sexa posible. ▪ No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente cambiados/as da casa. ▪ No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un numero de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións. ▪ Usar a máscara. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. ▪ 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). ▪ Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas. ▪ Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza. ▪ Evitar falar, berrar, celebracións , etc... Mentres esteamos no vestiario. ▪ Respetar a sinalización con indicacións sobre hixiene e seguridade.
Despois	Por contacto e vía aérea	Uso do lavabo/aseos	▪ Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. ▪ Respetar as quendas de uso para respetar aforos. Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. ▪ 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
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 hidroalcolico, 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.
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. Tan só poderá acceder un acompañante por deportista. - Manter a distancia de seguridade interpersoal. - Usar a máscara. - Garantir a disposición de material de hixiene e prevención (alfombras virucidas, xel hidroalcolico, 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 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	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 interpersoal. ▪ 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.
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 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	▪ Salvo casos excepcionais, os acompañantes deberán agardar nos lugares reservados para eles. ▪ Manter a distancia de seguridade interpersoal. ▪ 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. - Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc).
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).
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 de 1,5 metros en todas as direccións. - 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. - 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. - 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.



PROTOCOLO FISICOVID-DXT GALEGO **DA FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DA**

ANEXO II: MEDIDAS XERAIS E PAUTAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN A IMPLEMENTAR EN ADESTRAMENTOS, COMPETICIÓN PARA UNHA MAIOR PROTECCIÓN CONTRA A COVID-19

Trala publicación da *ORDE do 17 de setembro de 2020 sobre modificación de determinadas medidas previstas no Acordo do Consello da Xunta de Galicia, do 12 de xuño de 2020, sobre medidas de prevención necesarias para facer fronte á crise sanitaria ocasionada polo COVID-19, unha vez superada a fase III do Plan para a transición cara a unha nova normalidade*, as Federacións deportivas galegas debemos adaptar os nosos protocolos co obxecto de incorporar nos adestramentos e competicións a práctica deportiva con contacto segundo as condicións que rexe esta nova normativa.



PROTOCOLO DE ADESTRAMENTO

• MEDIDAS XERAIS E PAUTAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN A APLICAR EN ADESTRAMENTOS:

Sempre que sexa posible, durante a práctica da actividade deportiva deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros. **Cando a actividade deportiva supoña contacto físico ou non se garanta a distancia de seguridade de 1,5 metros entre as persoas que a practican, deberá empregarse obrigatoriamente a máscara.**

- **Realización diaria de autotest no domicilio** para descartar calquera tipo de sintomatoloxía compatible coa Covid-19 (toma de temperatura, tose, cansanzo...) por parte dos deportistas e técnicos. 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 acudirán ao adestramento.
- **Colocar cartelería e sinalización nas zonas de acceso ao club**, así como 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 fronte a Covid-19.
- Establecer medidas informativas de concienciación para técnicos, deportistas e familias, co obxecto de reducir o risco de contaxio na vida social (facer fincapé en que se deben evitar aglomeracións, zonas con máis risco, incrementar medidas de protección en reunións familiares/sociais, etc).
- **Garantir unha limpeza e desinfección frecuente no club, e procurar manter unha ventilación constante dos espazos** para favorecer a renovación do aire.
- **Establecer medidas de control de acceso para evitar aglomeracións**, promovendo un acceso escalonado e impedindo o acceso á instalación deportiva de 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 por mor de diversidade funcional (un acompañante por deportista).
- **Obrigatoria para os clubs a toma de temperatura antes de cada adestramento** dos deportistas, técnicos e todas aquelas persoas que interactúen no adestramento (considerarase febre e non poderá realizar o adestramento cando se teña unha temperatura superior a 37.5 graos).
- **Consideracións referentes ao uso da máscara:**
 - **Será obrigatorio cando a práctica deportiva se realice con contacto** e non se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1.5 metros.



- **Non será obrigatorio cando a práctica deportiva se realice sen contacto e se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1.5 metros.**
- Obrigatoriedade de empregar máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e o máis axeitadas para a nosa práctica deportiva.
- Os deportistas e técnicos do club deberán levar consigo aos adestramentos, unha ou varias máscaras de reposto.
- O Club deberá contar sempre nas súas instalacións con máscaras de reposto.
- O Club desenvolverá un proceso formativo práctico básico sobre o uso da máscara na práctica deportiva, tanto aos técnicos como aos seus deportistas.
- Incidir na correcta colocación da máscara durante o adestramento. Procurar non sacar e poñer a máscara durante o adestramento, excepto para repoñela, corrixir axeitadamente a súa colocación ou en tempos de pausa ao aire libre ou en zona axeitadamente ventilada (mantendo a distancia de seguridade interpersoal de 1.5 metros).
- **Para a práctica deportiva con contacto, estableceranse grupos de adestramento de composición estables** incrementando o número de participantes de forma progresiva e controlada no tempo (períodos de 14 días), tal e como se recolle nos puntos seguintes:
 - Durante os primeiros 14 días comezarse con exercicios que impliquen o traballo por parellas (sendo a composición de dita parella a mesma durante eses catorce días).
 - A partir do día 15, e durante outros 14 días, traballarase por grupos de 4.
 - No día 31, e durante os 14 días seguintes, poderanse realizar exercicios en grupos de 6.
 - Os clubs poderán incrementar o número de membros dos grupos de traballo estables de forma progresiva e controlada, e respectando sempre os tempos de 14 días entre cada aumento no número dos integrantes deses grupos de traballo.
 - O Club deberá levar un rexistro diario dos deportistas que interactúan neses grupos de adestramento, co fin de coñecer os compoñentes dos diferentes grupos estables e así poder informar á FGK, á Secretaría Xeral para o Deporte e ás autoridades sanitarias, en caso da existencia dun caso Covid-19.
- Na medida do posible, nos adestramentos **axustarase a sesión para reducir o tempo nos exercicios nos que non se poida manter a distancia de seguridade e nos que haxa contacto físico.** Incrementarase de maneira progresiva este tempo de interacción directa.
- Cando se organicen sesións de adestramento cunha combinación e secuencia ben definida e controlada que vaia alternando un tempo de exercicios en proximidade con contacto, e outro de traballos a máis de 1.5 metros do compañeiro, nesta parte do adestramento o recomendable é empregar a máscara sempre, sobre todo cando a práctica deportiva ten lugar en interiores.



PROTOCOLO DE COMPETICIÓN

- **MEDIDAS XERAIS E PAUTAS BÁSICAS DE ACTUACIÓN A APLICAR EN COMPETICIÓN:**

As medidas xerais e pautas básicas de actuación aquí recollidas, son de obrigado cumprimento para todos os deportistas, técnicos, árbitros, membros do staff e entidades deportivas que participen en competicións deportivas oficiais da FGK, así como en competicións organizadas por clubs federados na FGK.

A base das presentes medidas é intentar establecer as máximas precaucións posibles tendo en conta que un entorno completamente libre de riscos é imposible, pero reunindo as mellores prácticas hixiénico-sanitarias e de seguridade, e coa colaboración e cooperación de todos os axentes implicados no desenvolvemento da competición, minimizarase o risco.

O presente protocolo debe ser interpretado no marco da normativa xeral, autonómica e local que se aprobara en cada momento e lugar no que se desenvolva a competición, que rexerá as condicións de seguridade axeitadas para que todos federados poidan realizar a práctica deportiva de maneira segura. Estará permanentemente suxeito á evolución dos factores: normativos, de rango superior e se a situación o esixe.

1. ADHESIÓN AO PROTOCOLO

Todos os membros da FGK e DA deben adherirse ás boas practicas hixiénico-sanitarias que se conteñen no presente protocolo e por tanto deben respectar estritamente todas as recomendacións, instrucións e precaucións establecidas neste documento, así como as boas prácticas estandar recomendadas.

2. CONSECUENCIAS DO INCUMPRIMENTO DO PROTOCOLO

O incumprimento das medidas que se recollen no presente protocolo conlevará á responsabilidade disciplinaria deportiva correspondente ademais das posibles infraccións administrativas e penais que puideran incurrir e que serán postas de manifesto ás autoridades competente pola FGK e DA.

3. PRINCIPIO DE AUTORRESPONSABILIDADE E VOLUNTARIEDADE

Todos as persoas que forman parte da FGK e DA deben de ser conscientes de que coa súa actuación persoal e responsable poderán garantir a súa saúde e a dos demais, só cumprindo as medidas sanitarias poderase desenvolver un deporte o máis seguro posible; é responsabilidade



da FGK e DA e dos seus clubs, deportistas, técnicos, árbitros, equipo federativo e restantes membros da estrutura da FGK e DA, con especial relevancia:

- a) O cumprimento de todos os requisitos do protocolo.
- b) A vixancia do cumprimento dos mesmos por todos os membros da FGK e DA.
- c) A comunicación inmediata á FGK e DA de calquera incidencia existente en canto ao cumprimento.
- d) A comunicación inmediata de calquera indicio de posibles síntomas sospeitosos de infección da Covid-19.
- e) A adopción de medidas de illamento inmediato e a non asistencia cando se teña sospeita de estar infectado ou estivera en contacto con algunha persoa da que se teña sospeita de estar infectada.

NUNCA ACUDIR A UNHA COMPETICIÓN OU ACTIVIDADE OFICIAL DA FGK E DA se se ten sospeita de estar infectado ou se teña constancia de positivos no entorno ou dun mesmo, ata que se reciba AUTORIZACIÓN MÉDICA por parte da autoridade sanitaria competente.

Cada persoa e club que participa nunha competición da FGK e DA faino voluntaria e libremente e aceptan as presentes medidas e os protocolos que se establezan de maneira libre e voluntaria, e é consciente de que non existe o risco cero e que a propia practica deportiva do Karate e disciplinas asociadas como o desprazamento para participar na competición pode supor un risco que asumen de maneira libre e voluntaria.

4. DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

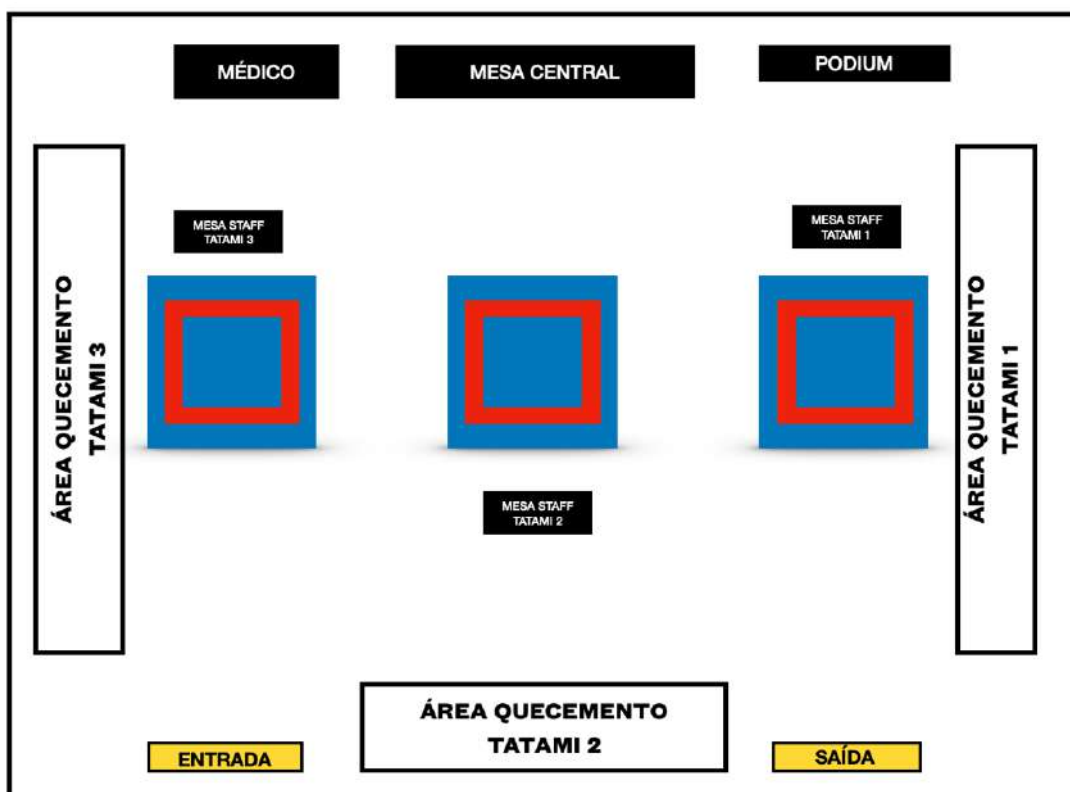
Deberase entregar debidamente firmado polo deportista maior de idade, ou polo representante legal ou titor no caso de ser deportista menor de idade, a **Declaración Responsable** e o **Formulario de localización persoal (FLP)** que se recollen nos Anexos do presente protocolo da FGK e DA (páx. 85-90).

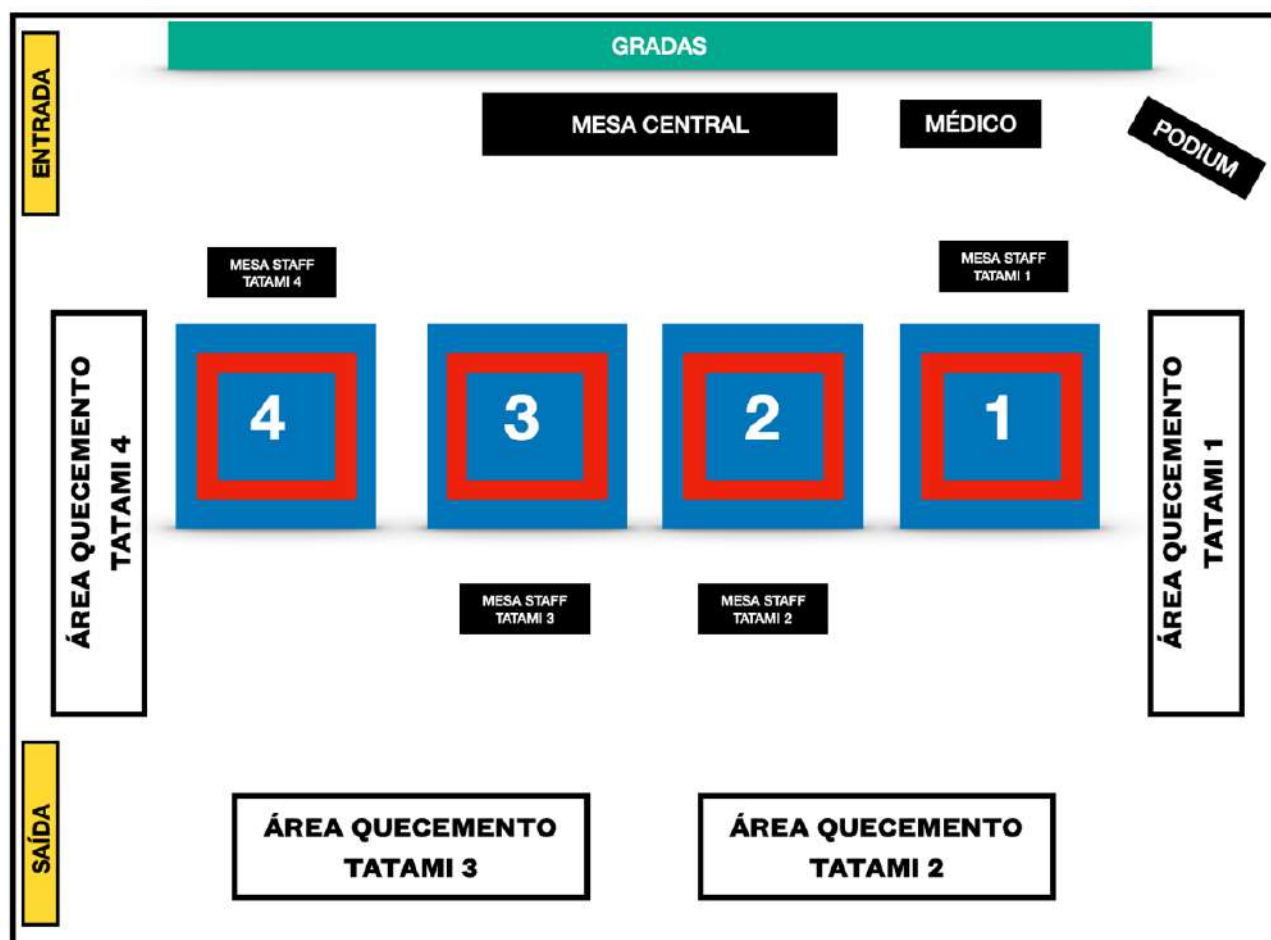
5. ORGANIZACIÓN DA COMPETICIÓN

As competicións da FGK e DA contarán cun circuío zonal determinado para asegurar a asistencia e participación na competición de maneira segura e cumprindo cos protocolos sanitarios.

Xuntamos exemplos de organización de instalacións deportivas para o desenvolvemento de competicións. A distribución definitiva dependerá das características da mesma, e da situación sanitaria actual no momento da

Diagrama de layout do evento para o Campeonato Brasileiro de Jiu-Jitsu 2023. O layout é dividido em uma área superior verde rotulada "GRADAS" e uma área inferior branca. Na parte superior, há uma "MESA CENTRAL" preta e um "MÉDICO" em um retângulo branco. No canto superior direito, há um "PODIUM" inclinado. A área principal contém quatro tatamis numerados 1, 2, 3 e 4, cada um com um círculo azul e uma borda vermelha. Ao redor dos tatamis, há áreas de aquecimento (ÁREA QUECEMENTO) e mesas de staff (MESA STAFF) rotuladas TATAMI 1, 2, 3 e 4. Na parte inferior, há duas áreas de aquecimento rotuladas TATAMI 2 e TATAMI 3. À esquerda, há uma "ENTRADA" amarela, e à direita, uma "SAÍDA" amarela.





Disporase de staff para o control de acceso e saída e para o cumprimento das medidas que contempla este protocolo; dito persoal asegurará na medida do posible a existencia dun circuío de entrada e outro de saída para evitar calquera tipo de aglomeración na competición.

Mínimo material necesario na instalación deportiva:

1. Termómetro dixital de toma de temperatura externa.
2. Cubas ou alfombras desinfectantes para zapatos.
3. Botellas desinfectantes de mans ao menos en 5 puntos: entrada á instalación, entrada á zona de pesada, zona de queceamento, zona de competición, servizos e vestiarios.
4. Contar con caixas de máscaras para ser distribuídas de forma excepcional ou en caso de necesidade, así como material de limpeza e desinfección.

6. MEDIDAS XERAIS PARA OS PARTICIPANTES NA COMPETICIÓN

- Antes de saír para a competición:

- a) Todos os participantes deben contar coa máscara que deberán de portar para acceder a calquera zona da instalación deportiva.



- b) Todos os participantes deberán cumprimentar os formularios e documentos obrigatorios establecidos pola FGK e DA e presentalos nos prazos e lugares que se determinen en cada circular de competición.
- c) Se o participante estivo en contacto con algún paciente con Covid-19 ou tivo algún síntoma, deberá presentar ante a FGK e DA unha proba oficial de Covid-19 que o autorice a participar na competición.

- **Durante a práctica deportiva en competicións** organizadas pola FGK, así como naquelas competicións organizadas polos clubs federados na mesma:

- a) **O uso da máscara será obrigatorio para participar en calquera modalidade. Esta obrigatoriedade estenderase á zona de quecemento e competición.**
- b) Obrigatoriedade de empregar máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e o máis axeitadas para a nosa práctica deportiva.
- c) Os deportistas e técnicos do club deberán levar consigo ás competicións, unha ou varias máscaras de reposto.
- d) O Club, e a FGK e DA deberán contar sempre con máscaras de reposto.
- e) O Club desenvolverá un proceso formativo práctico básico sobre o uso da máscara na competición.
- f) Incidir na correcta colocación da máscara durante a competición. Procurar non sacar e poñer a máscara durante a competición, excepto para repoñela, corrixir axeitadamente a súa colocación (mantendo a distancia de seguridade interpersoal de 1.5 metros).

7. DELIMITACIÓN ZONAL OBLIGATORIA:

ZONA 1. ACCESO Á INSTALACIÓN DEPORTIVA

- a) O acceso á instalación deportiva estará restrinxido aos deportistas, técnicos, árbitros e persoal do staff federativo. Todos eles deberán estar acreditados previamente, seguindo os cauces recollidos na circular do campionato.
- b) Os deportistas deberán atender as recomendacións do personal de organización ademais de contar con sinalización e carteis informativos para o cumprimento do protocolo.
- c) Na zona de acceso disporase dun control de identificación persoal para comprobar a autorización provisional de entrada á competición. Deberá presentarse no momento de acceder á instalación deportiva, a credencial en PDF que será enviada por e-mail desde Karate Scoring. Poderá presentarse impresa ou en dispositivo móbil. Será preciso presentar tamén o DNI para acreditar a identidade de cada persoa. **NON PODERÁ ACCEDER NINGUNHA PERSOA QUE NON PRESENTE A SÚA CREDENCIAL.**



- d) O acceso realizarase de forma escalonada e ordenada, aplicando as medidas organizativas e de seguridade e hixiene específicas que a FGK e DA establece neste protocolo.
- e) Estableceranse diferentes horarios de aceso que deberán ser consultados no boletín de cada competición.
- f) Unha vez identificados, e para conseguir a autorización definitiva de entrada á instalación, deberase pasar un control de temperatura corporal (máximo 37,5 graos) e control do estado básico de saúde, e a desinfección do calzado pasando por unha alfombra virucida. Se a temperatura pasa de 37,5 graos non se permitirá o acceso á instalación.
- g) O acceso á instalación do staff, sanitarios, técnicos, árbitros e directivos da FGK e DA, realizarase pola entrada e someteranse ás mesmas medidas de control que os deportistas, debendo portar máscaras durante a súa estancia no interior da instalación deportiva.
- h) As persoas que non respecten as zonas de acceso abandoarán a instalación deportiva, podendo darse traslado ás autoridades competentes deste incumprimento do protocolo da Covid-19.

ZONA 2. VESTIARIOS

A zona de vestuarios estará controlada en todo momento por persoal de organización, recomendase que os deportistas accedan á instalación co karategui (tamén é recomendable que os deportistas leven posta a roupa de competición debaixo da roupa de rúa, que deberán deixar en bolsas que depositarán no lugar habilitado a tal fin polo staff da FGK e DA.

- a) **Recoméndase non utilizar os vestuarios 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).
- b) Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación.
- c) No caso de que os vestuarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente cambiados/as da casa.
- d) No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un numero de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade interpersoal (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións.
- e) Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.



- f) Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas.
- g) Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza.
- h) Evitar falar, berrar, celebracións, etc, mentres esteamos no vestiario.
- i) O aforo permitido deberá expoñerse nun lugar visible.

ZONA 3. PESADA

- a) Os deportistas de maneira individual e respectando a zona delimitada para o cumprimento da distancia de seguridad interpersoal de 1,5 metros, pasarán a unha zona de pesada por categorías, debendo levar máscara en todo momento.
- b) A organización contará con medidas de protección e artigos de limpeza e desinfección para os responsables da pesada, así como para os deportistas. Contarase con alfombras virucidas para utilizar previo uso da báscula. Realizarase a máxima desinfección e limpeza de todas as superficies empregadas.

ZONA 4. QUECEMENTO

- a) A zona de quecemento será de uso exclusivo dos deportistas das categorías que entren en competición segundo os horarios establecidos no programa de cada evento deportivo, contarase cun espazo suficiente para manter a distancia de seguridad interpersoal de 1,5 metros atendendo ao número de deportistas convocados para competir.
- b) En cada circular da competición, atendendo ás circunstancias e características de cada instalación deportiva, establecerase o AFORO MÁXIMO desa zona de quecemento.
- c) Os deportistas poderán estar acompañados polos seus coach e delegado de club, cuxo número e condicións de acceso e estancia na instalación, determinarán na circular do campionato correspondente.
- d) Deberase establecer una zona de quecemento que poida estar ventilada e recomendase a máxima desinfección e limpeza da mesma, polo menos trala finalización de cada xornada. No caso de que o campionato sexa en xornada de mañá e tarde, a desinfección farase ao terminar ambas xornadas.



ZONA 5. COMPETICIÓN

- a) O acceso á zona de competición será baixo estrita chamada da organización, contarase con alfombras desinfectantes para o calzado na zona previa á entrada da instalación, así como na zona de acceso aos tatamis de competición, e disporase de xeles hidroalcólicos para mans e desinfección dos deportistas e do material de protección dos mesmos, que será levada a cabo polo staff da FGK e DA.
- b) As especificacións técnicas para a competición estudaranse e realizaranse para cada competición de forma individualizada en cada circular, sendo o obxectivo a competición deportiva coa maior seguridade para todos os participantes.

ZONA 6. SAÍDA DA INSTALACIÓN

O deportista unha vez finalizada a competición o deportista deberá abandonar a instalación, excepto en caso de resultar no pódium polo que atenderá á entrega de premios.

- a. Na medida do posible os trofeos ou medallas entregaranse a medida que vaia finalizando a competicións das diferentes categorías.
- b. As persoas que manipulen os trofeos ou medallas deberán facelo con medidas sanitarias (xeles e desinfección das medallas) igualmente a persoa que entrega os premios realizará a entrega previa desinfección de mans e máscara e absterase de saudar con mans, abrazos ou bicos.

- SERVICIOS DE STREAMING

La FGK e DA establecerá, na medida do posible, medidas para a difusión das competicións oficiais FGK e DA para un seguimento universal e en aberto de toda a competición deportiva; sendo unha oportunidade de expansión do noso deporte e ofrecendo a máxima difusión das competicións.

- DIFUSIÓN DO PROTOCOLO E ADAPTACIÓN

A FGK e DA procederá á máxima difusión do presente protocolo entre todos os seus clubs, e federados, así como entre o público xeral e institucións co obxecto de que poidan aportar aquelas cuestións, comentarios, medidas, propostas, etc., que poidan mellorar a aplicación do mesmo, e que o Karate e as disciplinas asociadas se practiquen con seguridade, saúde e co cumprimento da normativa vixente.



REXISTRO DE ASISTENTES ÁS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

(Deportistas, staff, público, etc..)

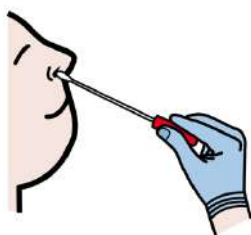
A Entidade organizadora da actividade (club, federación, etc..) deberá dispoñer dun rexistro de asistentes (deportistas, staff, público, etc..) á mesma (adestramento, competición, concentración, tecnificación, etc...), custodiando o mesmo durante polo menos un mes despois da súa celebración, coa información do contacto dispoñible para as autoridades sanitarias, cumprindo coas normas de protección de datos de carácter persoal.



ANEXO III: 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).



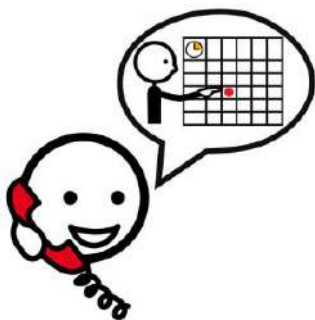
Obrigatoria para os clubs a toma de temperatura antes de cada adestramento dos deportistas, técnicos e todas aquelas persoas que interactúen no adestramento (considerarase febre e non poderá realizar o adestramento cando se teña unha temperatura superior a 37.5 graos).



Garantir aos usuarios e traballadores da entidade a disposición de elementos de hixiene e prevención tales como alfombras virucidas, xabón ou xeles hidroalcólicos, 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 a “etiqueta respiratoria” en todo momento.



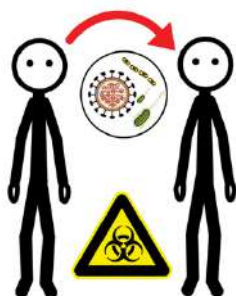
Incidir na importancia de non compartir alimentos e bebidas.



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 IV: 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 V: DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR



- Declaración Responsable Adultos:



FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DISCIPLINAS ASOCIADAS



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

D^a/D con DNI/NIE
con enderezo en e
correo electrónico teléfono
actuando en nome propio.

DECLARACIÓN RESPONSABLE DE CONDICIÓNS 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 contaxiosa.
- ☐ 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 corró tanto eu como as persoas vulnerables coas que convivo.

ACEPTACIÓN DAS CONDICIÓNS 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.



FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DISCIPLINAS ASOCIADAS



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.

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).



- Declaración Responsable Menores:



FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DISCIPLINAS ASOCIADAS



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

Dª/D con DNI/NIE

con enderezo en e

correo electrónico teléfono

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

con DNI/NIE

DECLARACIÓN RESPONSABLE DE CONDICIÓNS 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 CONDICIÓNS 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.



FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DISCIPLINAS ASOCIADAS



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.

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,
- cansazo (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).



FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSOAL (FLP):



**FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE
E DISCIPLINAS ASOCIADAS**



FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSOAL (FLP)

D^a/D con DNI/NIE

con enderezo en

correo electrónico e teléfono

actuando en nome propio ou como nai/pai/titora/titor da persoa participante (menor de idade):

con DNI/NIE

Participa na competición como e ten enderezo durante a competición en

CIDADE/S (PAIS/ES) QUE VISITACHES OU ONDE ESTIVECHES NOS ÚLTIMOS 14 DÍAS:

Nº	PREGUNTAS	SI	NON
1	Tivo contacto próximo con alguén diagnosticado coa enfermidade COVID-19?	☐	☐
2	Proporcionou atención directa a pacientes de COVID-19?	☐	☐
3	Visitou ou permaneceu nun ambiente pechado con algún paciente coa enfermidade COVID-19?	☐	☐
4	Traballou/estudou de forma próxima ou compartindo o mesmo ambiente laboral ou de clase con pacientes de COVID-19?	☐	☐
5	Viaxou cun paciente COVID-19 en calquera medio de transporte?	☐	☐
6	Viviou na mesma casa que un paciente COVID-19?	☐	☐

En caso de responder "si" a un ou máis apartados, por favor detalle datos sobre o lugar e o momento de contacto:

Nº	Lugar	Descrición
☐		
☐		
☐		
☐		

A persoa que asina AUTORIZA a que esta información se poida compartir cas autoridades de Saúde Pública para permitir un rápido rastrexo de contactos se un participante no evento sofre a enfermidade COVID-19 ou chegou en



FEDERACIÓN GALEGA DE KARATE E DISCIPLINAS ASOCIADAS



contacto cun caso confirmado, así como autoriza as medidas sanitarias de prevención da COVID-19 adoptadas polo organizador.

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, LOPDGDD) 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).



REXISTRO DE INFORMACIÓN PARA STAFF

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

