



**PROTOCOLO DE PREVENCIÓN
COVID-19 PARA ENTRENAMIENTOS
Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN
MADRILEÑA DE CICLISMO**



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
GENERALIDADES	6
OBJETIVOS Y PREVENCIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN.....	8
CONTROL Y PREVENCIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN.....	11
PARTICIPACIÓN EN PRUEBAS DE MENORES.....	16
PARTICIPACIÓN EN PRUEBAS DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD.....	17
RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL.....	18
RECURSOS PARA LA COMPETICIÓN.....	19
MEDIDAS INFORMATIVAS.....	23
EVALUACION DE RIESGOS.....	17
RESPONSABLE DE SEGURIDAD E HIGIENE EN LA FEDERACION.....	26
ANEXO I CUESTIONARIO DE SALUD COVID-19.....	27
ANEXOS II CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	31
CARTELERÍA.....	34
BIBLIOGRAFÍA	38



INTRODUCCIÓN

El presente documento, junto a las Medidas Correctoras contagio COVID-19, muestra una serie de recomendaciones para la organización segura de competiciones y eventos ciclistas. Las recomendaciones aportadas en este documento no eximen en ningún caso del estricto cumplimiento de las medidas establecidas por las autoridades competentes a nivel nacional, autonómica y locales en las diferentes fases de la vuelta a la normalidad competitiva.

Este documento describe las medidas que se deben tomar de cara a la organización de una competición o evento ciclista. Así, recoge directrices y recomendaciones a los organizadores para minimizar los riesgos de contagio del virus COVID-19.

La vuelta a la actividad competitiva implicará necesariamente cambios en la conducta de todas las personas involucradas en la organización, incluidos los participantes que implicaran modificaciones en relación con las pautas anteriores a la pandemia.

Para ello, la Federación Madrileña de Ciclismo, a partir de ahora FMC, presenta esta guía dentro de los principios de responsabilidad, prudencia y compromiso cívico que están alineados con las medidas de obligado cumplimiento y protocolo básico de actuación para la transición a una nueva normalidad en el reinicio de las prácticas y competiciones deportivas federadas y profesionales.

Desde la FMC se considera la conveniencia y necesidad de que toda actividad este dotada de todas las medidas de seguridad para evitar posibles contagios y propagación del virus, tanto a los participantes, organizadores y público en general.

Se recomienda que durante este periodo se cumplan estrictamente todas las normas y protocolos publicados por las autoridades sanitarias. De igual modo, se deberá seguir escrupulosamente el procedimiento del Ministerio de Sanidad que establezca en cada momento y situación.



Esta guía es un documento vivo, que podrá irse adaptando en nuevas versiones a las sucesivas órdenes ministeriales u otras normas, instrucciones y recomendaciones específicas que pueda emitir el Ministerio de Sanidad y el resto de autoridades competentes.

Las medidas estarán sujetas a las directrices y nuevos datos que se vayan aportando por parte de la comunidad científica y, por tanto, sujetas a cambios y modificaciones.

Se apela, por tanto, a la responsabilidad individual de cada uno de los participantes y personas involucradas en la organización, siendo estos últimos los responsables del cumplimiento del protocolo, declinando la FMC cualquier tipo de responsabilidad derivada de un uso o aplicación incorrecta de las indicaciones contenidas.

En relación con la adquisición y disponibilidad de material médico y de desinfección, así como equipos de protección individual, en todo momento se estará a lo dispuesto por el Ministerio de Sanidad y a la debida observancia de la orden SND/344/2020 de 13 de abril, por la que se establecen medidas excepcionales para la contención de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

El principal objetivo de la FMC es priorizar la protección de la Salud y la seguridad de todos los deportistas, técnicos, árbitros, voluntarios y personal de la organización.

Dentro de estas pautas se podrán encontrar puntos que puedan aplicarse a cualquier competición o evento que tenga lugar inmediatamente después de que se permita la organización de los mismos por parte de las autoridades competentes y siguiendo de forma estricta todas las medidas y recomendaciones de las autoridades sanitarias, y siempre que el organizador y las autoridades locales lo consideren apropiado.



Las pautas se actualizarán continuamente de acuerdo con la información más reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Ministerio de Sanidad y el resto de las autoridades competentes. La FMC se compromete a crear un espacio COVID en su página web www.fmciclismo.com en donde quedará reflejado este documento, así como todos los que se consideren necesarios y de obligado cumplimiento para el desarrollo de las pruebas deportivas que vinculan a esta Federación.



GENERALIDADES

COVID-19 continúa causando desafíos significativos en la sociedad y también en el deporte. En el periodo de transición posterior al brote se presume largo y se requerirá a los organizadores de competencias y eventos deportivos que implementen todas las medidas posibles para que se cumplan todas las directrices de distanciamiento social, protección e higiene exigidas.

Se recomienda que el organizador trabaje en todo momento en estrecha colaboración con las autoridades locales para tomar las decisiones más oportunas, acordes a los niveles de riesgo y seguridad que ofrece cada competición o evento deportivo.

El ciclismo es un deporte complejo, a veces con alta participación en sus competencias. Por ello, **el organizador debe buscar formas creativas de organizar sus competencias** de manera más segura para los participantes y los espectadores, atendiendo a la singularidad y especificidad de todas sus disciplinas y especialidades.

El presente documento detalla de forma exhaustiva las medidas a aplicar para participantes, trabajadores y público con el fin de garantizar un máximo de seguridad frente al riesgo de contagio por COVID.

La FMC siguiendo todas las recomendaciones de la OMS y el Ministerio de Sanidad considera que la protección efectiva de la salud y la seguridad de los deportistas debe seguir siendo una prioridad. Por este motivo, los organizadores de la competición deben asegurarse que todos los deportistas estén cubiertos por medidas adecuadas para proteger su salud y que tengan acceso a atención médica inmediata en el transcurso del evento deportivo.



Los organizadores deben asegurarse de que cualquier deportista que necesite atención médica inmediata en relación con la COVID tenga acceso a centros sanitarios para recibir la atención requerida. Teléfono contacto COVID Comunidad de Madrid 900 102 112.

La autorización final para poder celebrar una competición corresponde a las autoridades competentes en cada territorio. Para ello, se deberán considerar todas las medidas de obligado cumplimiento en cada momento.



OBJETIVOS Y RECOMENDACIONES

Este documento de obligado cumplimiento tiene como objetivo principal, servir de guía para adoptar las medidas necesarias que permitan la vuelta a la competición y desarrollo de eventos ciclistas y de esta forma minimizar las posibilidades de contagio/infección por COVID.

Mientras nuestra sociedad se encuentre inmerso en la Pandemia por COVID, y con el fin de evitar aglomeraciones o interacciones durante un evento deportivo, **quedaran suspendidas las inscripciones de modo físico o presencial, siendo solo posibles por vía telemática o plataforma on line destinada a tal fin.**

Los deportistas, técnicos, árbitros y resto de personal de la organización han de mantener las pautas que se detallan a continuación en materia de aseo personal, conducta y cuidados para evitar contagios.

Se deben garantizar las medidas específicas para todos los participantes. Orden 997/2020.

- Uso de mascarilla obligatoria **para todos** en instalaciones cerradas incluido la actividad.
- **Uso de mascarilla obligatoria para deportistas durante el entrenamiento/competición, siempre que no se guarde la distancia interpersonal.**
- **Uso de mascarilla obligatoria para voluntarios, organizadores, público, entrenadores, jueces y árbitros tanto al aire libre como instalaciones cubiertas.**
- Grupos de máximo 25 en instalaciones cubiertas siempre que no se supere el 75% del aforo en actividades sin contacto.
- Limpieza de las equipaciones mediante ciclos de lavado de entre 60 y 90 grados. Medidas específicas en caso de menores de edad o personas con discapacidad (medidas aplicables al desplazamiento y entrega y recogida de participantes).



La obligatoriedad del uso de mascarilla y guantes vendrá determinada por la legislación vigente en cada momento. De cualquier forma, se recomienda su uso siempre que sea posible, de manera que serán obligatorios durante el transcurso del evento a excepción de los deportistas en el momento de la competición al aire libre.

Las personas diagnosticadas por COVID-19, aun asintomáticos que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán iniciar la práctica deportiva.

Durante el transcurso del evento deportivo, se ha de mantener en la medida de lo posible, la distancia social de al menos 2 metros entre ciclistas, técnicos, árbitros, espectadores y personal de apoyo.

Los espectadores deben seguir las reglas de distanciamiento físico que solicitan las autoridades y organizadores de la carrera para lo cual se eliminan las graderías, se establece un doble vallado en zonas de mayor aglomeración, salida, meta y puntos que se consideren de mayor interés para el público.

Se debe prestar atención a aquellos grupos de población con más riesgo de contagio. Por este motivo, se recomienda con carácter general la no participación de deportistas mayores de 65 años, revisable, atendiendo a la evolución y modificaciones de las medidas establecidas. La OMS no recomienda que personas mayores de 65 años tomen parte en los eventos considerados como “reuniones masivas”.

Para cualquier persona con historiales sanitarios de riesgo se le recomienda extremar las medidas preventivas.

Se recomienda que participantes, miembros de la organización y trabajadores externos, realicen una vigilancia activa de sus síntomas (tos, fiebre, astenia, diarrea, falta de gusto y olfato), llevando a cabo un registro de la temperatura corporal dos veces al día, mañana y noche, durante los 14 días previos a la prueba.



Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad deportiva, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.



CONTROL Y PREVENCIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN

La Organización se encargará de la distribución de geles hidroalcohólicos y soluciones desinfectantes en puntos de acceso obligado.

Se expondrán carteles y señales informativas de obligado cumplimiento en material de COVID.

En materia de entrenamiento se realizará con la antelación suficiente y una vez que se le ha dado el visto bueno por parte del personal responsable del COVID, se realizara de forma individual y quedando prohibidos los grupos y manteniendo en todo momento la distancia de seguridad recomendada por las autoridades de 5-6 metros (carrera moderada).

Se recuerda la obligatoriedad de portar mascarilla y guantes antes y después de realizar el entrenamiento.

Es de todos conocido el peligro potencial que puede suponer un contagio por coronavirus durante una prueba deportiva, por lo cual la organización ha de tomar medidas que pueden alterar el normal desarrollo de la competición como hasta ahora la conocíamos.

La Organización debe velar por que se produzca la menor interacción posible entre participantes, árbitros, trabajadores y público, para lo cual utilizara los recursos necesarios, y emitirá órdenes y comunicados constantemente por el medio que considere adecuado (megafonía, carteles...).

Recordar que todos los participantes y personal involucrado deben portar material de protección de uso individual, como guantes y mascarillas, hasta el momento del inicio de la prueba quedando los participantes eximidos del uso de estos durante la competición.



La llamada a la salida se realizará con el menor tiempo posible (aprox. 5 min) para minimizar en todo momento el contacto físico entre participantes.

En la línea de salida se guardará en la medida de lo posible la distancia de seguridad 1.5 metros.

El participante debe permanecer en la línea de salida con la mascarilla hasta el inicio de la prueba.

Queda totalmente prohibido, pudiendo ser motivo de descalificación, el arrojar material de protección individual (mascarilla, guantes) a la vía pública. Al final de la prueba, cada equipo recogerá el material desechado y se entregará a la organización que dispondrá de contenedores de desecho de material destinados a tal fin.

Una vez finalizada la prueba, el corredor o su equipo proporcionará de nuevo el material de protección a cada corredor.

Se recuerda que el resto de personal implicado en la carrera debe permanecer durante el desarrollo de la prueba con su material de protección.

Con el fin de minimizar el riesgo de contagio, se recomienda que por cada equipo acuda el menor número de integrantes de responsables de equipo.

Al finalizar la prueba, el corredor debe retirarse al lugar en el que se encuentre su equipo, evitando arrojarse al suelo, darse la mano, o abrazar.

A modo de resumen y siguiendo Orden 997/2020 se deben garantizar las medidas de control y prevención durante el desarrollo de la actividad.



-Instalaciones cerradas y cubiertas.

- **Antes de la reapertura de la instalación se llevará a cabo su limpieza y desinfección.**
- **Control de acceso a personas autorizadas.**
- **Señalética de la circulación dentro de la instalación, entrada y salida de las instalaciones de deportistas, jueces y público.**
- Inhabilitación de sistema de control de accesos no seguros.
- **Estaciones de limpieza y desinfección en todas las entradas, salidas y los vestuarios.**
- Se deberán intensificar los servicios de limpieza de las instalaciones, especialmente vestuarios, aseos y zonas de actividad deportiva, estableciendo ciclos periódicos de la misma, especialmente al finalizar y antes del inicio de cada actividad, se deberá, asimismo, incrementar el protocolo de revisión de papeleras y retirada de residuos, garantizando así una limpieza y desinfección permanente de las instalaciones.
- **Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía(1:50).**
- **Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.**
- Las medidas de limpieza se extenderán también, en su caso, a zonas privadas de los trabajadores, tales como vestuarios, taquillas, aseos, cocinas y áreas de descanso.
- **Se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto, como la recepción, los mostradores, el material de entrenamiento, las máquinas, las barandillas, los pomos, los pulsadores, así como en todos los elementos de uso recurrente.**
- Asimismo, cuando existan puestos de trabajo compartidos por más de un trabajador, se realizará la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación.
- Cuando el uso de los aseos esté permitido por clientes, visitantes o usuarios, su ocupación máxima será la establecida con carácter general en la presente Orden.



- Deberá procederse a la limpieza y desinfección de los referidos aseos, como mínimo, seis veces al día.
- Medidas específicas para asistentes como público o medios de comunicación (aforo, instalaciones con gradas o sin gradas, distanciamiento, etc.).
- Ventilación periódicas de las instalaciones cubiertas. Para evitar en la medida de lo posibles los contactos, mejorar la ventilación y facilitar las circulaciones, se deben mantener abiertas, siempre que sea posible, las puertas de acceso a los espacios deportivos y salas de clases colectivas
- Normativa de uso de vestuarios y duchas. En caso de uso de los vestuarios su ocupación se limitará al número de personas que permita garantizar el respeto a la distancia mínima interpersonal de, al menos, 1,5 metros. Las duchas deberán ser individualizadas y con una mampara de separación o, en caso de no ser posible, se deberá limitar el uso únicamente a las cabinas de ducha individuales.
- **Una vez finalizada la práctica deportiva, no se podrá permanecer en la instalación.**
- **En caso de utilización de material común desinfección después de cada turno.**
- **Se deberá inhabilitar las fuentes de agua o cualquier otro sistema que conlleve riesgos y promover el uso individual de botellas.**
- Habilitación de espacios para dejar las mochilas y los enseres personales durante las actividades y desinfección de los mismos después de cada turno.
- **Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente, y al menos una vez al día.**
- A la finalización de cada turno se procederá a la limpieza de las zonas comunes y, en cada turno, se deberá limpiar y desinfectar el material compartido después de cada uso.



-Medidas relacionadas con el público.

- **Si la instalación está provista de gradas con localidades, será obligatorio que todos los espectadores permanezcan sentados respetando la distancia de seguridad interpersonal y con el uso obligatorio de mascarilla.**
- **Excepcionalmente, si la instalación no está provista de gradas con localidades y los espectadores deben permanecer de pie, obligatoriamente deben usar mascarilla en todo momento.**

No obstante, éstas medidas quedan detalladas en otros capítulos de este protocolo.



PARTICIPACIÓN EN PRUEBAS DE MENORES

Se aplicará como norma general la normativa para adultos en materia de prevención contagio COVID-19.

Sin embargo, es necesario aclarar, que deben acudir a la prueba, pasar el control y el reconocimiento médico acompañados en todo momento por un tutor.

Deben ser acompañados en la medida de lo posible antes y después de la competición con el fin de que cumplan con la normativa vigente en cuestión de prevención de COVID.

Es de todos conocido, que en caso de derivación a centro sanitario por el motivo que sea incluido COVID, deben ser igualmente acompañados por su tutor.



PARTICIPACIÓN EN PRUEBAS DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Se aplicará como norma general la normativa para adultos en materia de prevención contagio COVID-19, con las siguientes excepciones;

Si precisa de un ayudante o colaborador para la participación en la prueba, este debe de cumplir con los mismos requisitos que el participante en materia de prevención de COVID y paso por control médico previo.

El ayudante o colaborador debe así mismo, rellenar el cuestionario de evaluación y consentimiento informado para participar en la prueba.

En caso de utilización de material mecánico de soporte por parte de la persona con discapacidad, este será de uso individual y desinfectado antes y después de la prueba.



RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

Es responsabilidad de cada persona que vaya a participar en una prueba ciclista, bien en calidad de deportista, árbitros y miembros de la Organización, cumplimentar un cuestionario de autoevaluación de salud, el cual se encontrara disponible en la web de la FMC, con suficiente antelación de manera que el participante lo pueda entregar en el control COVID. ANEXO I

Así mismo, es de obligado cumplimiento aportar al control COVID el consentimiento informado firmado en el que se detallen las responsabilidades individuales y veracidad de los datos aportados. Este documento se encontrará igualmente disponible en la web de la FMC. ANEXO II.



RECURSOS PARA LA COMPETICIÓN

La organización debe llevar a cabo los procedimientos necesarios para provisionarse de los recursos humanos y materiales que sean necesarios, de acuerdo con el resultado de la evaluación de riesgos y el plan de contingencia diseñado, y teniendo en cuenta en todo caso, las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

Se crea un servicio específico COVID para la competición, bajo la dirección de un responsable sanitario (comisario COVID) con el apoyo de un técnico COVID, con el objetivo de conocer el estado de salud previo de los participantes en el momento de la prueba. Revisar el cuestionario de salud, la recogida y registro del consentimiento informado, quedando cubierto de esta forma el control de firmas de los participantes.

Este servicio realizará un control de temperatura a todos los participantes, denegando la participación a la prueba a aquellos participantes con temperatura igual o superior a 37.2°C.

Dentro de sus funciones, se encuentran, el retirar o aislar a los participantes que no presenten un estado de salud adecuado.

Todos los participantes están obligados a presentarse con una 1 hora de antelación previa al inicio de la prueba, en caso contrario será causa de descalificación.

Este control COVID contará con dos espacios bien diferenciados:

- **Espacio de valoración y recogida de documentación.**
- **Espacio de aislamiento en caso de sospecha de COVID, a la espera de derivación a centro sanitario si procede.**



El personal médico que atiende a las personas con aislamiento debe estar equipada con equipo de protección individual y posteriormente se procederá a limpieza y desinfección de la mencionada zona de aislamiento.

El comisario COVID, el técnico COVID y el médico responsable de la prueba vigilarán en todo momento el cumplimiento de las normas de higiene, aseo y seguridad en todos los campos en relación con el protocolo COVID.

Al final de la prueba, el comisario COVID y el responsable médico de la prueba cumplimentarán un formulario de incidencias en el que se detalle la evolución de la prueba, en relación con la prevención, detección y derivación de posibles casos COVID, quedando registro de las medidas adoptadas.

A continuación, consideramos conveniente desarrollar los recursos y material de distinta índole necesarios para el normal desarrollo de la competición, bajo el prisma de prevención del COVID.

Recursos de protección individual:

La Organización solo es responsable de proporcionar mascarillas y guantes desechables a su personal y voluntarios junto con una cantidad de contingencia para necesidades médicas.

Todos los demás participantes y personas acreditadas deben aportar su propio equipo de protección individual, mascarillas, guantes, soluciones hidroalcohólicas y material de desinfección y limpieza.

Este material de uso individual de protección será desechado en contenedores destinados a tal fin, recordando que se encuentra totalmente prohibido su desecho en vía pública, papeleras de uso común y/o aseos.

Cada participante o en su caso equipo se encargará de la distribución de alimento y bebida de uso personal higienizadas previamente, quedando totalmente prohibido compartir alimentos o bebidas entre los competidores.



Conviene recordar que no se encuentra permitido arrojar a la vía pública, carretera y zonas de tránsito los bidones de avituallamiento líquido y envases de alimentos.

Recursos de protección colectiva:

Debido a que la mayoría de las pruebas de ciclismo se realizan al aire libre, conlleva indefectiblemente el acceso de público de difícil control, para lo cual la organización tomará medidas de instalación de doble vallado en sitios de interés para el público y de prohibición absoluta de entrada al público al recorrido de corredores, incluyendo salida y meta.

La Organización proporcionará un servicio de aseos exclusivos para personal acreditado, participantes, miembros de la Organización y trabajadores externos, siendo vigilados y desinfectados después de cada uso por personal de limpieza asignado a tal fin.

En el momento actual de la pandemia, quedan eliminados los vestuarios con la finalidad de evitar interacciones personales innecesarias en materia de prevención COVID.

Se realizará limpieza y desinfección continua de todos los elementos y superficies utilizadas.

La Organización, apoyada con miembros de policía y voluntarios, delimitará zonas de permanencia del público y distancia de seguridad y supervisión de zonas de paso según normativa COVID.

En relación con la entrega de premios, es preciso tomar las siguientes medidas:

- **Entrega espaciada de premios, en el menor tiempo posible para evitar la coincidencia con diferentes categorías, evitando el contacto físico en todo momento.**
- **Evitar premios innecesarios.**



- **Los premiados deben portar mascarilla en todo momento en el pódium a excepción de la toma de foto.**

Quedan expresamente prohibidos hasta nueva orden los avituallamientos colectivos o servicios de catering que provoquen aglomeraciones de personas.

En el caso de pruebas en recintos cerrados tipo velódromo, se limitará el aforo y distancia entre el público aplicando la normativa vigente dictada por las autoridades competentes en materia COVID.

Durante el transcurso de las pruebas, el servicio de megafonía realizara indicaciones a los participantes y al público en general en material de prevención, sin menoscabo de señalización con carteles informativos, cintas de seguridad y cota.

En caso de presencia de Prensa u otros medios de comunicación, la Organización se encargará de asignar un espacio destinado a éste colectivo. La zona debe permitir que periodistas, fotógrafos así como personal de prensa debidamente acreditado cumplan con las medidas de obligado cumplimiento según normativa prevención COVID de distanciamiento social, seguridad y protección, portando material de protección individual.

Si se considera conveniente para su labor la realización de entrevistas o fotografías deben ejecutarse con las medidas de distancia y protección. Queda permitido retirar la mascarilla del corredor solo en caso de toma de fotografía.



MEDIDAS INFORMATIVAS

La Organización debe elaborar un plan de actuación y protección para cada competición que podrá ser consultada por los participantes en la web de la Federación con la antelación adecuada.

Se deben contemplar las siguientes medidas informativas:

- **Información in situ.**
- **Colocación de cartelera con medidas preventivas implantadas y pautas a seguir por cada grupo de usuarios.**
- **Utilización de megafonía y pantallas para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.**

La Organización debe instar a todas las personas participantes y miembros de la organización a colaborar en el cumplimiento de las medidas que se desprendan del plan de actuación y debe proporcionar la información necesaria relativa a las medidas preventivas e higiénicas y para el uso adecuado del material de protección.

En cuanto a los proveedores de servicios externos, debe informarse a los mismos, sobre las medidas en materia de prevención aplicables que se hayan establecido.



EVALUACIÓN DE RIESGOS

La covid19 es una enfermedad producida por el SARS - COV -2, un virus detectado por primera vez en diciembre 2019. Los síntomas más comunes que provoca dicha enfermedad son, fiebre, tos, sensación de falta de aire. Otros síntomas pueden incluir, cansancio, dolores, goteo de la nariz, dolor de garganta, dolor de cabeza, diarrea y vómitos. Algunas personas pierden el sentido del olfato y del gusto.

Se debe tener presente que el riesgo de contagio es una realidad latente.

Los participantes deben conocer y asumir el riesgo inherente a la práctica deportiva en cuanto a un posible contagio, y ello aun cuando las organizaciones adopten toda una serie de medidas para que ello no se produzca (Consentimiento Informado).

La práctica del ciclismo, por el tipo de deporte y el tipo de contacto entre participantes, es considerada como de bajo riesgo de contagio.

La autorización final para poder celebrar una competición corresponde a las autoridades competentes en cada territorio. Para ello se deberán considerar todas las medidas de obligado cumplimiento establecidas en cada momento.

Las autoridades deben reconocer que el riesgo de casos importados de COVID19 están naturalmente relacionados con los viajes internacionales. También deben reconocer que no es realista aspirar a un riesgo 0.

La FMC recomienda a todos los organizadores que se familiaricen con la orientación técnica y las herramientas de prevención de COVID para conseguir la reducción de riesgos:

- Tomar las medidas de prevención adecuadas.
- Establecer las medidas de higiene que eviten o dificulten la dispersión del virus.



- Reducir el número de personas expuestas, evitando interacciones innecesarias.
 - Identificar posibles personas portadoras para tomar las medidas pertinentes.
 - Establecer planes de actuación ante posibles incidencias.
-
- Señalizar posibles zonas de alto riesgo, en donde el tiempo de permanencia sea el indispensable.

Entre las medidas preventivas:

Se debe designar un responsable de la organización que asegure que las medidas se implementan durante la competición, a tal fin, se crea la figura de Comisario de COVID y Técnico de COVID, cuyas funciones han sido ampliamente detalladas a lo largo de este documento. No obstante, será el responsable de prevención, higiene, seguridad en relación al COVID.



RESPONSABLE DE SEGURIDAD E HIGIENE EN LA FEDERACION MADRILEÑA DE CICLISMO

Se nombra responsable al Dr. José Miguel Enguñdanos Bermejo.
medico@fmcciclismo.com

Responsable del gabinete médico de la Federación Madrileña de Ciclismo.

Responsable del cumplimiento y supervisión del Protocolo para la prevención de contagios por COVID-19 en los entrenamientos y competiciones de la Federación Madrileña de Ciclismo.



ANEXOS

CUESTIONARIO DE SALUD COVID-19

Este es un cuestionario para conocer tu estado de salud actual con respecto a la enfermedad producida por el CORONAVIRUS COVID-19. Es fundamental y de acceso únicamente para los profesionales sanitarios.

Nombre:

Especialidad:

Prueba:

Categoría:

¿Has padecido COVID-19 u otra enfermedad durante el confinamiento?: sí/no

¿Dónde y quién te ha atendido?

Centro:

Especialista:

Durante este periodo de confinamiento, ¿has tenido alguno de los siguientes síntomas?

FIEBRE: sí/no:

TOS SECA: sí/no:

DIFICULTAD RESPIRATORIA: sí/no:

DOLOR DE CABEZA: sí/no:



GASTROENTERITIS: sí/no:

PÉRDIDA DE SABOR: sí/no:

PÉRDIDA DE OLOR: sí/no:

CANSANCIO GENERALIZADO: sí/no:

DOLOR MUSCULAR MARCADO: sí/no:

¿Te han hecho algún Test de confirmación del Covid-19? sí/no:

¿Cuál?

PCR: sí/no:

Resultado:

TEST DE ANTIGÉNICOS: sí/no:

Resultado:

TEST DE INMUNOGLOBULINAS: sí/no:

Resultado:

¿Has necesitado asistencia médica a causa del Covid-19?

TELEFÓNICA: sí/no:

AMBULATORIA: sí/no:

HOSPITALARIA: sí/no:

UCI: sí/no:

¿Qué tratamiento has recibido?

¿Alguna persona que conviva contigo ha padecido la enfermedad o alguno de los síntomas mencionados con anterioridad?: sí/no:



En caso afirmativo, ¿hiciste cuarentena?:sí/no:

¿Te encuentras en estos momentos bien de salud? sí/no:

En caso de que hayas marcado no, describe los síntomas que tienes:

Formular/responder las siguientes preguntas haciendo referencia al momento actual y a los 14 días previos al momento en que se realizan las preguntas:

Estado general: ¿Cómo te encuentras en general?

Fiebre y/o escalofríos.Superior a 37,5oC y si reaparece: sí/no:

Tos, expectoración (arrancas mucosidad), hemoptisis (sangre al toser) - seca, persisten- te, con esputo, con sangre: sí/no:

Trabajo respiratorio o respiración acelerada.

Desde cuándo, asociada o no al movimiento, de inicio brusco, si ha mejorado: sí/no:

Diarrea y vómitos - número y consistencia: sí/no:

Mialgias (dolores musculares) y artralgias (dolores articulares) - localizadas y erráticas(en diferentes localizaciones): sí/no:

Dolor pleurítico (localizado entre la piel y el pulmón) – de carácter punzante en el pecho, aumenta al respirar, desde cuándo lo tiene: sí/no:

Astenia (cansancio generalizado), anorexia falta de apetito), odinofagia (dolor en la faringe y hacia los oídos), cefalea (dolor de cabeza).Desde cuándo: sí/no:

Anosmia (pérdida o alteración del olfato) o ageusia (pérdida o alteración del gusto):
sí/no

Rash cutáneo (sarpullido en la piel), eritema en la piel (piel enrojecida) u otras manifestaciones dérmicas: sí/no:

Alguna afectación bucal u odontológica durante este periodo: sí/no:



Constantes Vitales (si es posible que se las tome cada uno):

FC: Frecuencia cardíaca: resultado:

TA: Presión arterial: resultado:

FR: Frecuencia respiratoria: resultado:

Ta: Temperatura corporal: resultado:

Sat O₂: Saturación de oxígeno, tomada con pulsioxímetro: resultado:



CLÁUSULA COVID-19 DE INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES Y COMPETICIONES COMO FEDERADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE APLICACIÓN EN ACTIVIDADES Y COMPETICIONES INCLUIDAS EN EL CALENDARIO DE LA RFEC Y FMC.

La crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir los protocolos marcados por las autoridades sanitarias. El establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas requiere de una serie de compromisos y formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes.

La lectura y aceptación del presente documento es condición indispensable para tomar parte en actividades y competiciones que como evento deportivo se desarrollen bajo la dirección de un organizador.

Como participante en el evento deportivo declara y manifiesta:

- 1.- Que es conocedor de la guía que tiene publicada la RFEC en relación con la presencia y participación en competiciones generado con ocasión de la crisis sanitaria del COVID-19.
- 2.- Que se compromete a cumplir las directrices o seguir las recomendaciones que se contengan en tal guía, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas o personal de organización presentes en la competición en relación con las medidas para evitar contagios por COVID-19.
- 3.- Que se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID- 19. Ello resultará extensivo, igualmente, a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con las que la persona participante tenga o haya tenido un contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.



- 4.- Que, caso de tener conocimiento de estar afectado por el virus del COVID-19, se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en tanto en cuanto las autoridades sanitarias no manifiesten que la participación no entraña un riesgo, bien para su persona, bien para el resto de los asistentes con los que pudiera tener contacto.
- 5.- Que, con los medios a su alcance, y en todo caso cuando se hayan dado circunstancias que lo aconsejen, se ha sometido a los test existentes para comprobar si está o ha estado contagiado por COVID-19.
- 6.- Que tiene el conocimiento, acepta y asume que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte.
- 7.- Que acepta que el organizador del evento adopte las medidas que se indican en su documento/protocolo/guía que tiene publicado en aras a establecer un razonable escenario de seguridad en la competición. En tal sentido, se hace constar que el organizador del evento, en el curso de la actividad o competición, podrá adoptar las medidas o decisiones que sean precisas en relación con el establecimiento o aplicación de las medidas que se contienen en su este documento publicada o cualesquiera otras que tuviesen por finalidad el dotar a la prueba de un entorno seguro en términos de evitar contagios por COVID-19.
- 8.- Qué, en caso de resultar contagiado por COVID-19, exonera al organizador del evento de cualquier responsabilidad en relación con los posibles daños o perjuicios que pudieran derivarse para su persona.
- 9.- Que acepta que cuando se llegasen a adoptar medidas o decisiones por parte del organizador del evento con el objetivo de preservar la salud de las personas en el curso de la competición, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales contraídas por éste, por lo que no se podrá exigir el pago de cantidades, indemnizaciones o devolución de precios o importes en concepto de inscripción o derechos de participación o costes en que hubiese incurrido el o la deportista y/o su club.
- 10.- Que acepta que si se mostrase por su parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones del personal de organización en relación con las medidas de seguridad evitar contagios por COVID-19, podrá ser objeto de exclusión o descalificación del evento por decisión de quien actúe como autoridad deportiva (árbitros o responsables de la organización).



11.- Que acepta que las medidas de carácter deportivo expuestas en el apartado anterior se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades que aquel o aquella pudiera llegar a asumir ante las autoridades competentes (incluidos los órganos disciplinarios federativos) como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo-federativo, bien en otros ámbitos diferentes.

Nota: Estas medidas son orientativas y provisionales, se adaptarán a las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias vigentes en el momento del evento, con seguimiento continuo de las medidas adoptadas por la OMS y el Ministerio de Sanidad para reducir el riesgo general de transmisión.

Fdo. Nombre completo, firma y fecha.



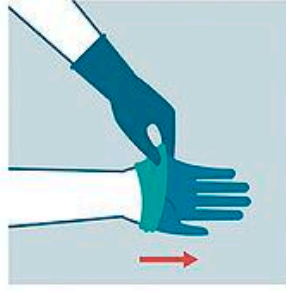
¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60"



www.mscbs.gob.es



CÓMO QUITARSE LOS GUANTES CON SEGURIDAD



- 1** Pellizca el guante en la muñeca. Evita tocar la piel.



- 2** Retira el guante totalmente.



- 3** Recoge el guante con la otra mano **manteniéndolo sujeto y arrugado.**



- 4** Deslizamos dos dedos dentro del segundo guante. **No tocar la parte exterior del guante.**



- 5** Retiramos el segundo guante.



- 6** Una vez nos quitamos los guantes, **los desecharmos en una papelera con bolsa de plástico y la cerramos. Lavamos las manos.**

HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

who.int/epi-win

Do's →



Wash your hands before touching the mask



Inspect the mask for tears or holes



Find the top side, where the metal piece or stiff edge is



Ensure the colored-side faces outwards



Place the metal piece or stiff edge over your nose



Cover your mouth, nose, and chin



Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides



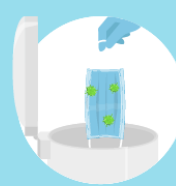
Avoid touching the mask



Remove the mask from behind the ears or head



Keep the mask away from you and surfaces while removing it



Discard the mask immediately after use preferably into a closed bin



Wash your hands after discarding the mask

Don'ts →



Do not Use a ripped or damp mask



Do not wear the mask only over mouth or nose



Do not wear a loose mask



Do not touch the front of the mask



Do not remove the mask to talk to someone or do other things that would require touching the mask



Do not leave your used mask within the reach of others



Do not re-use the mask

Remember that masks alone cannot protect you from COVID-19. Maintain at least 1 metre distance from others and wash your hands frequently and thoroughly, even while wearing a mask.



ENLACES DE INTERÉS

COVID-19

Ministerio de Sanidad / Gobierno de España

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov - China/home.htm](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm)

Recomendaciones Autoridad Sanitaria

https://yosoyciclista.s3.amazonaws.com/documentos/documentos_plantillas/20/2GUIA_11_0420172227802.pdf

DOCUMENTACIÓN OFICIAL OMS EN MATERIA DE EVENTOS DEPORTIVOS

Organización Mundial de la Salud (ENG)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-and-mass-gatherings>

Guía de uso del documento de análisis de riesgos para eventos deportivos (ENG)

https://yosoyciclista.s3.amazonaws.com/documentos/documentos_plantillas/20/4Doc1.WHO-2019-nCoV-POE-mass_gathering_tool-2020.1-eng.pdf

Proceso de toma de decisiones (ENG)

https://yosoyciclista.s3.amazonaws.com/documentos/documentos_plantillas/20/5Doc2.who-2019-ncov-mg-decision-tree.pdf

Consideraciones para la organización de eventos en el contexto del COVID-19 (ENG)

https://yosoyciclista.s3.amazonaws.com/documentos/documentos_plantillas/20/6Doc3.WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf

Documento para la evaluación de riesgos



https://yosoyciclista.s3.amazonaws.com/documentos/documentos_plantillas/20/7Doc4.who-covid-ra-sports-addendum-2020-03-20e-en-2020-1-ESP-EVENTOS.xlsx

Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos

https://yosoyciclista.s3.amazonaws.com/documentos/documentos_plantillas/20/8manual_keys_es.pdf