



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

Actualizado 22 de abril de 2022



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
GENERALIDADES.....	5
OBJETIVOS Y PREVENCIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN.....	6
CONTROL Y PREVENCIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN.....	8
PARTICIPACIÓN EN PRUEBAS DE MENORES.....	12
PARTICIPACIÓN EN PRUEBAS DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD.....	12
PROTOCOLO ESPECÍFICO PARA PRUEBAS EN PISTA.....	13
RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL.....	14
RECURSOS PARA LA COMPETICIÓN.....	15
MEDIDAS INFORMATIVAS.....	17
EVALUACION DE RIESGOS.....	18
RESPONSABLE DE SEGURIDAD E HIGIENE EN LA FEDERACION.....	22
ANEXO I CUESTIONARIO DE SALUD COVID-19.....	23
CARTELERÍA.....	25
BIBLIOGRAFÍA .....	30



## 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](http://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 competiciones 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 competiciones. Por ello, **el organizador debe buscar formas creativas de organizar sus competiciones** 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.

Según lo reflejado en la ORDEN 572/2021, de 7 de mayo, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma declarado por el Real Decreto 926/2020, de 25 de octubre:

En las competiciones oficiales de ámbito estatal y carácter no profesional y las competiciones internacionales que estén bajo la tutela organizativa de las Federaciones deportivas españolas que se desarrollen en territorio de la Comunidad de Madrid, será de aplicación el Protocolo de actuación para la vuelta de competiciones oficiales de ámbito estatal y carácter no profesional en la temporada 2020/2021, elaborado por el Consejo Superior de Deportes y suscrito por todas las Comunidades Autónomas, Federación Española de Municipios y Provincias, Federaciones Deportivas Españolas, Asociación del Deporte Español, Comité Paralímpico Español, Comité Olímpico Español y organizadores de competiciones.



## 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 572/2021 de 7 de mayo.~~

- ~~● 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 en actividades al aire libre.~~
- ~~● Uso de mascarilla obligatoria para voluntarios, organizadores, público, entrenadores, jueces y árbitros en instalaciones cubiertas y al aire libre si no se puede guardar la distancia interpersonal de 1,5m.~~
- ~~● Grupos de máximo 25 en instalaciones cubiertas siempre que no se supere el 50% 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 recomienda mantener en la medida de lo posible, la distancia social de al menos 1,5 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

Se recomienda 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 manteniendo en todo momento la distancia de seguridad interpersonal recomendada.~~

Se recuerda la **recomendación** de portar mascarilla en espacios al aire libre siempre que no se pueda mantener la distancia interpersonal de 1,5m. ~~Siempre será obligatoria en interiores.~~

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 cumplir con la normativa vigente en cuanto al 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.

**Se recomienda que el participante permanezca 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.

**Si fuera necesario**, una vez finalizada la prueba, el corredor o su equipo proporcionarán 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 en función de la normativa vigente.

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, se recomienda a los corredores** no darse la mano o abrazar.

A modo de resumen y siguiendo Orden 572/2021 de 7 de mayo y de la ORDEN 576/2022, de 21 de abril se deben garantizar las medidas de control y prevención durante el desarrollo de la actividad.



### **-Instalaciones cerradas y cubiertas. (La FMC no posee propias)**

- ~~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 periódica 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.~~



## **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 (si fuese necesario) 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 (si se precisase).

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.



## **PROTOCOLO ESPECÍFICO A APLICAR EN PRUEBAS DE PISTA CUBIERTA ADEMÁS DEL PROTOCOLO GENERAL.**

- Solo existe un único punto de acceso al interior de la Pista (Pelouse) en el cual se colocará el Punto Covid siendo obligatorio pasar en dicho punto el protocolo establecido (toma de temperatura y utilización de gel hidroalcohólico).
- El acceso a la Pelouse será autorizado únicamente a Organización, Deportistas, Técnicos, Árbitros y Servicios Médicos. Limitándose a su vez a las personas imprescindibles dentro de estas funciones.
- El uso de mascarilla será **recomendable** en la Pelouse para todas las personas allí presentes.
- Se habilitará una zona específica para cada equipo, donde deberán permanecer los corredores y técnicos de cada equipo mientras no estén compitiendo.
- ~~— El uso de mascarilla será obligatorio en todo momento y no podrá prescindirse de ella incluso en competición cuando éstas se celebren en instalaciones cubiertas.~~
- ~~— El personal médico oficial, encargado del Punto Covid supervisará permanentemente el uso de mascarilla por todo el personal en la Pelouse.~~
- ~~— El número máximo de participantes simultáneamente será de 24 ciclistas.~~
- ~~— Colocación de Deportistas para la salida en pruebas en Grupo: máximo 12 en Barandilla y 12 en el Pasillo, manteniéndose 1,5m. de distancia entre ellos, pudiéndose cuando el número de participantes sea inferior y por razones de seguridad, colocar a los deportistas sobre la línea de salida, igualmente con 1,5m. de distancia entre ellos. La colocación de los deportistas en la línea de salida es potestad de la organización y del jurado técnico.~~
- ~~— Vuelta de los Deportistas a la Pelouse tras cruzar la línea de meta: una vez los deportistas cruzan la línea de meta y tras la necesaria “vuelta de desaceleración”, volverán directamente desde la Pista de competición a la ubicación concreta de su equipo en la Pelouse, no deteniéndose en ningún momento excepto para ponerse la mascarilla que será proporcionada por un técnico o por personal de la organización.~~

El programa de competición se elaborará en la medida de las posibilidades reglamentarias, lo más espaciado en el tiempo que se pueda y tratando la no coincidencia de categorías para conseguir el aforo más reducido posible.



## 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 la declaración responsable sobre el estado de salud (**si se exigiera**), la 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



## RECURSOS PARA LA COMPETICIÓN

La organización debe llevar a cabo los procedimientos necesarios para aprovisionarse 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 medico responsable de la prueba vigilaran 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 cumplimentaran 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, **recomendándose no** 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, **se recomienda** 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.
- **Que los premiados porten** 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 este 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 **se recomienda** 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 **recomienda** designar un responsable de la organización que asegure que las medidas se implementan durante la competición, a tal fin, se **puede crear** 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 Enguídanos Bermejo.**  
[medico@fmciclismo.com](mailto:medico@fmciclismo.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

### DECLARACIÓN RESPONSABLE

Sr./a ..... mayor de edad y con DNI..... con número de teléfono..... domiciliado en ..... en nombre propio o como padre/madre/ tutor/a legal del menor ..... con licencia federada número..... emitida por la Federación .....

Comparezco y manifiesto como mejor proceda DECLARO RESPONSABLEMENTE:

- 1- Que tengo pleno conocimiento y conciencia que la práctica del deporte ciclista tanto en los entrenamientos como en los encuentros implica un riesgo de contagio del COVID-19 del cual soy consciente y acepto, en el bien entendido que tendré derecho a poder presentar las reclamaciones oportunas contra aquellas personas que hubieren incumplido las reglas de protección y comunicación establecidas en los protocolos, especialmente cuando haya sido un deportista que hubiere participado en el encuentro.
- 2- 2- Que no presento sintomatología compatible con el Coronavirus SARS- CoV-2 (fiebre superior o igual a 37,5 grados, tos, malestar general, sensación de falta de aire, pérdida del gusto, dolor de cabeza, fatiga, dolor de cuello, dolor muscular, vómitos, diarrea) o cualquier otro síntoma típico de las infecciones.
- 3- Que no he dado positivo ni ha tenido contacto estrecho con alguna persona o personas con sintomatología posible o confirmada de COVID-19 en los 14 días inmediatamente anteriores a la fecha de firma de este documento.
- 4- Que he leído los protocolos de seguridad y las medidas informativas y de prevención de higiene y de seguridad de la COVID-19 dispuestas por el organizador de la competición y del encuentro y las acepto cumplir de manera responsable, en su totalidad, con las pautas de conducta y comportamiento que allí se establecen, aceptando que el Responsable de Higiene del evento puede acordar motu proprio mi exclusión de la competición y de la instalación o zona acotada del espacio deportivo en caso de incumplirlas.
- 5- Que soy consciente y acepto que el incumplimiento de las normas del COVID19 especialmente la no declaración de haber dado positivo o no haber declarado el hecho de haber tenido una relación próxima con personas con síntomas implica una infracción muy grave del código disciplinario que puede llevar como consecuencia



una sanción de exclusión de la competición y la pérdida de la licencia deportiva por toda la temporada.

- 6- Que me comprometo a informar al club y a la Federación (antes de cualquier competición) de cualquier síntoma que tenga compatible con el COVID-19, el hecho de haber dado positivo o la existencia de cualquier presunto o confirmado caso de covid-19 en el entorno familiar o próximo y me comprometo a mantener puntualmente informado de la evolución de los mismos a los responsables del club. Esta información será tratada de manera confidencial y con la exclusiva finalidad de poder adoptarse las medidas necesarias para evitar el contagio y la propagación del virus.

Al cumplimentar el presente documento, el abajo firmante otorga el consentimiento expreso para que la Federación Madrileña de Ciclismo pueda hacer un tratamiento de estos datos desde el punto de vista estrictamente médico y de prevención. Al mismo tiempo y con la firma de este documento se declara conocer las medidas específicas de protección e higiene establecidas en el Protocolo de la Federación Madrileña de Ciclismo y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid cuyas normas son de obligado cumplimiento para los participantes en las competiciones deportivas oficiales de ciclismo en la Comunidad de Madrid y para todos los clubes que participan en las mismas. El cumplimiento de las normas antes citadas es una responsabilidad individual de cada uno de los participantes y del club o entidad que organiza el encuentro, sin que exista responsabilidad alguna por parte de la Federación Madrileña de Ciclismo de los contagios que con ocasión de la disputa de la competición se pudieran producir.

Y para que conste a los efectos oportunos,

FIRMO En ..... el ..... de ..... de.....



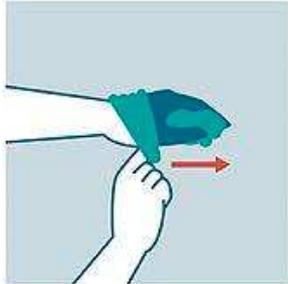
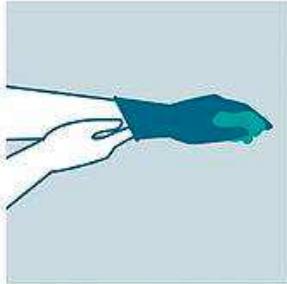
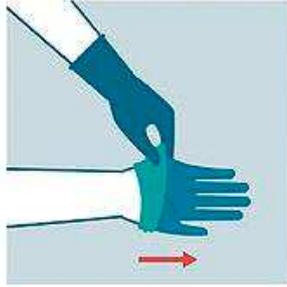
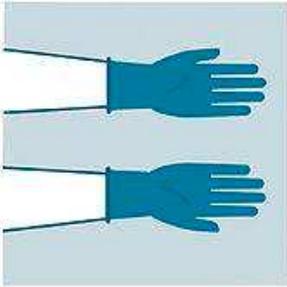
# ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''



[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

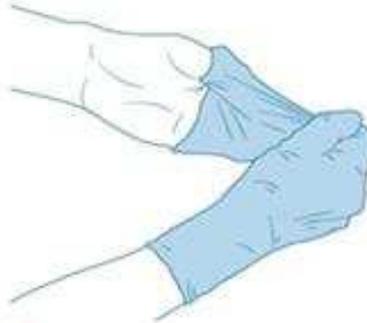




## CÓMO QUITARSE LOS GUANTES CON SEGURIDAD



- 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 **desechamos en una papelera** con bolsa de plástico y la cerramos. **Lavamos las manos.**

FUENTE: INRS  
A. MATILLA | EL MUNDO GRÁFICOS



# HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

[who.int/epi-win](http://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.**

EPI·WIN





---

## 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/20/2G UIA\\_11\\_0420172227802.pdf](https://yosoyciclista.s3.amazonaws.com/documentos/documentos_plantillas/20/2G UIA_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](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](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](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](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](https://yosoyciclista.s3.amazonaws.com/documentos/documentos_plantillas/20/8manual_keys_es.pdf)