



**GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS  
PARA EL DESARROLLO DE LOS  
PROGRAMAS DIVULGATIVOS IPAFD  
Y MCD EN LA PREVENCIÓN DE LA  
COVID-19 DURANTE EL CURSO  
2020/21**



## INTRODUCCIÓN

El presente documento, muestra una serie de recomendaciones para la prevención del contagio de la Covid 19 durante el desarrollo de las actividades MCD e IPAFD. La recomendaciones aportadas en este documento no eximen en ningún caso del estricto cumplimiento de la medidas establecidas por las autoridades competentes a nivel nacional, autonómica y locales en las diferentes fases de la vuelta a la normalidad así como todas aquellas impuestas por cada centro educativo que participe en alguna de las dos actividades.

La vuelta a estas actividades formativas 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 actividades deportivas formativas.

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, como al profesorado y demás personas involucradas en el desarrollo de estas actividades.

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, así como aquellas pautas recogidas por los centros educativos que tomen parte de la actividad y que pudieran no estar recogidas en el presente documento.

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.

El principal objetivo de la FMC es priorizar la protección de la Salud y la seguridad de todos los alumnos y el profesorado que tomen parte de estas actividades.

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 y actividades formativas 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 actividades deportivas y educativas que implementen todas las medidas posibles para que se cumplan todas las directrices de distanciamiento social, protección e higiene exigidas.

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

La FMC y los centros educativos deben asegurarse de que cualquier persona involucrada en la actividad 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 desarrollar las actividades IPAFD y MCD corresponde a la Comunidad de Madrid. 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 las actividades formativas relacionadas con el ciclismo y de esta forma minimizar las posibilidades de contagio/infección por COVID.

La FMC y sus monitores, así como los alumnos y los profesores de los centros y cualquier otra persona involucrada en la actividad han de mantener las pautas que se detallan a continuación en materia de aseo personal, conducta y cuidados para evitar contagios.

- La obligatoriedad del uso de  **mascarilla**  vendrá determinada por la legislación vigente en cada momento. De cualquier forma, se recomienda su uso siempre que sea posible. El responsable del Centro donde se desarrolle la actividad, dispondrá de una reserva de mascarillas para sustituir la de un alumno/a que haya sido previamente deteriorada
- Las personas diagnosticadas por COVID-19, aún asintomáticos que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán iniciar la práctica de la actividad.
- Durante el transcurso de las clases, se ha de mantener en la medida de lo posible, la distancia social de al menos 2 metros entre alumnos y profesores.
- Para cualquier persona con historiales sanitarios de riesgo se le recomienda extremar las medidas preventivas.
- 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 y también social, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- Preparación y desinfección de las instalaciones. (suelos, superficies, materiales...) según protocolos y recomendación de las autoridades sanitarias, incidiendo en una limpieza exhaustiva de la propia instalación.
- Preparación y desinfección del material. En el caso de que el material deportivo sea utilizado por varios grupos o compartido con las clases de EF, deberá ser desinfectado después de cada uso.



- Adquisición de equipos de pulverización rápida de solución desinfectante para cierto material como bicicletas, cascos, conos, etc. Caso de que una misma bicicleta o casco fuera compartido por dos alumnos/as durante una misma práctica, habrá de desinfectarse también antes de realizar el cambio.
- Revisión y puesta a punto de equipos de ventilación en instalaciones cubiertas. Las instalaciones cubiertas deberán ser ventiladas por medios mecánicos y/o naturales antes, durante y después a la actividad.
- Se recomienda realizar la actividad deportiva preferiblemente en instalaciones abiertas. Los deportes o modalidades de interior pueden ser susceptibles de adaptar su instalación al exterior si con ello se puede reducir el riesgo de contagio.
- Equipar las instalaciones puntos de material higiénico. Cada instalación debe tener como mínimo un punto de dosificación de hidrogel (se recomiendan dos o más puntos) y una papelería.
- Habrá un control de acceso donde se procederá a la desinfección de calzado y manos y toma de temperatura. En cualquier caso, Es responsabilidad de los centros educativos valorar, el mismo día en que se vaya a realizar la actividad que los participantes no presentan síntomas compatibles con la Covid 19 (fiebre, tos, dolor de cabeza, etc.)
- Aseos y vestuarios. Se prohíbe la utilización de vestuarios y los aseos deberán utilizarse de forma limitada, excepcional y controlada.
- Se expondrán carteles y señales informativas de obligado cumplimiento en materia de COVID
- Todos los participantes y personal involucrado en la actividad deben portar material de protección de uso individual: mascarilla y mascarilla de repuesto y, si es posible, gel hidroalcohólico.
- Todos los participantes y personal involucrado en la actividad deben portar su propia botella de agua, evitando compartirla en todo momento.
- El monitor deberá recordar las medidas de seguridad para la actividad con el fin de concienciar a los alumnos/as de su importancia, integrarlo en su forma de actuar y crear un hábito de práctica deportiva saludable y segura.
- Registro de asistencia. En estas condiciones, cobra importancia la necesidad de tener un procedimiento donde el monitor/a y/o el coordinador/a pasará lista en la sesión y anotará los alumnos/as que han faltado. El coordinador deberá tener un registro de asistencia a las sesiones debidamente documentado.
- Hidratación y desinfección. A lo largo de la sesión se realizarán paradas programadas para la hidratación, recuperación y desinfección de manos. Estas serán más frecuentes cuando más tiempo se tenga la mascarilla en ejercicio.



- Aparición de síntomas. El monitor/a deberá observar el estado de los participantes, separando a aquel alumno/a que presente síntomas de malestar general e informando al coordinador/a de la situación. Se llevará a la “sala COVID-19” debidamente ventilada y se llamará a su familia. Se procederá según las normas dictadas por la Consejería de Educación para la actuación en estos casos.
- Utilización de material personal individual. Si un alumno/a precisa la utilización de toalla para el secado del sudor, irá a su mochila, hará uso de este material y estará obligado a desinfectarse las manos antes de continuar la sesión. Los alumnos/as que necesiten utilizar pañuelo de papel, lo deberá extraer de su mochila, acercarse a la papelera, utilizar el pañuelo y desecharlo en la misma. No se permite guardar pañuelos, serán de un único uso. Después de esta operación se deberá desinfectar las manos antes de continuar con la actividad.
- No estará permitido el escupir o sonarse la nariz en la instalación o fuera de ella. Para ello se utilizarán los pañuelos de papel y se procederá a su eliminación.
- Los participantes y todas las personas implicadas en las actividades 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).



## **CLÁUSULA COVID-19 DE INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FORMATIVAS. MCD Y/O IPAFD**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

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 de las Actividades MCD e IPAFD

La lectura y aceptación del presente documento es condición indispensable para que el Centro tome parte en dichas actividades

Como Centro participante en la Actividad se declara y manifiesta:

- 1.- Que es conocedor de lo publicado en esta Guía.
- 2.- Que se compromete a cumplir las directrices o seguir las recomendaciones que se contengan en la misma, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades o personal de la Federación para evitar contagios por COVID-19.
- 3.- Que se compromete a no acudir ni tomar parte la actividad en el caso de que se detecte que alguna persona del grupo padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID- 19
- 4.- Que acepta que el organizador de la Actividad (FMC) 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 Actividad.
- 5.- Que, en caso de que algún participante en la Actividad o alguien del personal del Centro pudiera resultar contagiado por COVID-19, exonera a la FMC de cualquier responsabilidad en relación con los posibles daños o perjuicios que pudieran derivarse para su persona.
- 6.- Que acepta que si se mostrase por su parte o por parte de algún alumno o personal del Centro 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 de la Actividad.

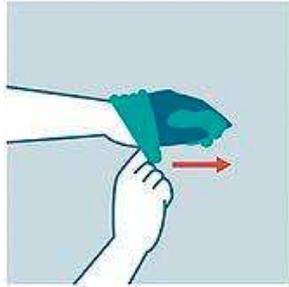
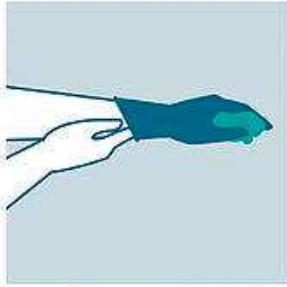
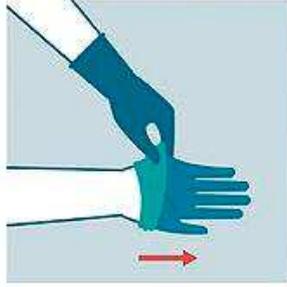
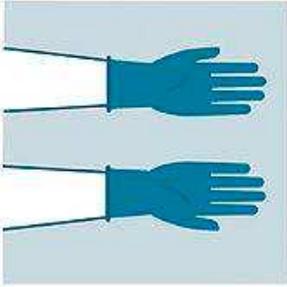
Fdo. Nombre completo, firma y fecha.

# ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''

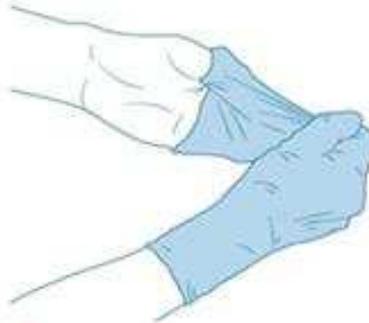




## CÓMO QUITARSE LOS GUANTES CON SEGURIDAD



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



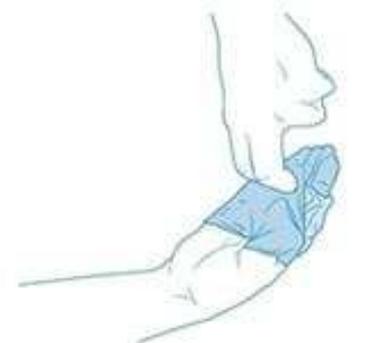
- 2** Retira el guante totalmente.



- 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.**



# 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.w h o-2019-ncov-mg-decision-tree.pdf](https://yosoyciclista.s3.amazonaws.com/documentos/documentos_plantillas/20/5Doc2.w h o-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)