



**PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID 19  
PARA REANUDACIÓN DE LA  
ACTIVIDAD/ ENTRENAMIENTOS Y  
COMPETICIÓN DEPORTIVA DE HOCKEY**

**Protocolo actividad Hockey**

**Elaborado por:**

**Dirección Técnica Federación Madrileña de HOCKEY**

**Con la colaboración de la Dirección General de Infraestructuras y Programas  
de Actividad Física y Deporte de la Comunidad de Madrid**

**Protocolo Actividad (Actividades/Entrenamiento y competición)**





## ÍNDICE

1. Protocolo para la Reactivación del Hockey en la Comunidad de Madrid.
  - a) Manual de uso de las instalaciones para la actividad del Hockey  
Normas de entrada y salida de la instalación
  - b) Protocolo de prevención en instalaciones y actividades por el COVID-19  
Normas generales en instalaciones deportivas  
Normas para entrar y salir del campo (entrenamiento/partido)  
Protocolo de actuación casos con sintomatología compatible con COVID-19  
Protocolo de actuación en caso confirmado COVID-19
  - c) Propuesta para la activación del Hockey. Entrenamientos
  - d) Medidas a adoptar para la celebración de competiciones oficiales.
    - Organización previa a la competición
    - Organización de la competición
    - Servicios de streaming
  - e) Medidas organizativas para la celebración de competiciones oficiales con público
  - f) Actividades formativas
  - g) Medidas de información y comunicación
  - h) Responsable de seguridad e higiene de la Federación
  - i) Certificado Presidenta, compromiso cumplimiento Protocolo COVID19 Hockey

## 2. Anexos



## 1. PROTOCOLO PARA LA REACTIVACIÓN DEL HOCKEY EN LA COMUNIDAD DE MADRID

Este protocolo lo trasladamos a la Dirección General de Infraestructuras y Programas de Actividad Física y Deporte de la Comunidad de Madrid, con el fin de que sea autorizado, tanto por dicha Dirección General, como por las autoridades que en su caso proceda y por los grupos de expertos que están trabajando en los procesos de reactivación de las actividades Educativas y Deportivas.

El protocolo se plantea para la Reactivación de las Actividades del Hockey en las instalaciones en las que se desarrollan este deporte tanto en centros públicos como privados. Todas las medidas aquí incluidas son susceptibles de modificación en función de las normativas y recomendaciones que realicen las autoridades sanitarias posteriores a la aprobación del mismo

Las condiciones de seguridad y salud que se tienen que cumplir son las derivadas de la Ley de PRL y su normativa de desarrollo, así como de la Orden 997/2020 de 7 de agosto, por la que se modifica la orden 668/2020 de 19 de junio de la Consejería de Sanidad. A esto se suman, en esta situación de pandemia, las normas dictadas por las autoridades competentes y sanitarias en los sucesivos protocolos que se van publicando en la página oficial del Ministerio de Sanidad y en la página de la Comunidad de Madrid.

En particular, las Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo, Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 del Ministerio de Sanidad.

Los protocolos y directrices se marcan en función del conocimiento científico y técnico disponible en cada momento sobre un virus nuevo del que aprendemos día a día, lo que requiere constantes revisiones de los planteamientos y medidas propuestos

**Es fundamental mantenerse al día y promover medidas que incorporen los conocimientos adquiridos sobre el virus y su comportamiento.**

**El enfoque y la metodología utilizados en prevención de riesgos laborales son idóneos para afrontar el gran reto que supone el reinicio de la actividad de forma segura, tras un periodo de inactividad condicionado por la necesidad de evitar la propagación del virus.**

El objeto de este documento es plantear las medidas preventivas y actuaciones específicas para la apertura de las instalaciones deportivas afiliadas y la reanudación de la actividad deportiva de la Federación Madrileña de Hockey.



La presente propuesta tiene por objeto servir de marco general que garantice homogeneidad en las distintas instalaciones deportivas a la hora de establecer medidas de carácter preventivo, para evitar los riesgos del COVID-19 en el momento de reincorporación de los entrenadores, árbitros, jueces y deportistas, teniendo siempre en cuenta la aplicación de las instrucciones y protocolos que se establezcan desde las autoridades sanitarias y su actualización.

Con la adopción de las mismas se persigue, combatir la propagación del Covid-19, haciendo que las instalaciones deportivas afiliadas a la federación Madrileña de Hockey sean, como siempre han sido, entornos seguros tanto para los entrenadores, árbitros, jueces, deportistas y usuarios de las mismas.

**Estas recomendaciones se adaptarán estrictamente a las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias, en caso de darse, así como a los plazos establecidos por las mismas.**

#### **a) Manual de uso de las instalaciones para la actividad del Hockey**

##### **NORMAS DE ENTRADA Y SALIDA DE LA INSTALACIÓN**

- NO PODRÁ ACCEDER a la instalación cualquier persona que tenga síntomas compatibles con Covid-19, en cuarentena, conviviente o con contacto estrecho con positivo confirmado o sintomatología compatible en los 14 días anteriores
- Cada club deberá nombrar un responsable COVID19 que cumplimentará el documento anexo V y será la persona que mantendrá el contacto con la FMH para este tema.
- Cada usuario hará entrega al responsable de su club, que lo enseñara a la FMH para su cotejo, de forma individual y firmado (en el caso de menores sus padres/tutor) los documentos :  
“Compromiso de Cumplimiento de la Medidas de Seguridad del COVID 19”(anexo VI)  
“Cuestionario COVID Comunidad de Madrid” (anexo VII)  
“Declaración Responsable” (anexo VIII)
- Respetar los circuitos de entrada, desplazamiento y salida diseñadas y señalizas a tal efecto.
- Seguir las indicaciones de carteles y señales
- Pisar en las alfombras higienizadas al entrar en la instalación.
- Limpiarse las manos con hidro alcohol en las estaciones de limpieza y desinfección colocadas en los puntos de acceso a la entrada y a la salida



- La mascarilla será obligatoria en toda la instalación tanto en los desplazamientos como durante la realización de la actividad física en instalaciones cerradas (hockey sala cubierto) y no será obligatorio durante la práctica deportiva al aire libre siempre que, teniendo en cuenta la posible concurrencia de personas y las dimensiones del lugar, pueda garantizarse el mantenimiento de la distancia de seguridad con otras personas no convivientes. Están exentos de cumplir esta norma los niños menores de 6 años, las personas con patologías respiratorias que deberán acreditarlo o bien dependientes sin autonomía para quitarse la mascarilla.
- El uso de mascarillas para competición y entrenamiento de los equipos de Ligas Nacionales se registrará por lo que marque el C.S.D.
- Mantener las distancias de seguridad.

## **b) Protocolo de prevención en instalaciones y actividades por el COVID-19**

### **NORMAS GENERALES EN INSTALACIONES DEPORTIVAS**

- Lavado frecuente de manos.
- Emplear el brazo doblado (codo) para estornudar o toser.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca, no escupir.
- Utilizar pañuelos desechables y evitar su reutilización tirándolos a las papeleras, dentro de una bolsa de plástico cerrada, para su eliminación.
- Mantener la distancia de seguridad ( 1,5 m )
- La entrada y salida de la instalación se realizará por rutas diferentes diseñadas y señalizadas a tal efecto.
- Uso obligatorio de mascarillas para todos (cuerpo técnico, deportistas, árbitros y jueces) tanto en la entrada, en los desplazamientos por la instalación, la salida y durante la realización de la actividad deportiva en instalaciones cerradas (con las excepciones señaladas en el apartado “a)” de este documento). No será obligatorio el uso de mascarilla durante la práctica deportiva al aire libre siempre que, teniendo en cuenta la posible concurrencia de personas y las dimensiones del lugar, pueda garantizarse el mantenimiento de la distancia de seguridad con otras personas no convivientes.
- Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados para este fin que serán desinfectados después de cada turno.
- Será recomendable la toma de la temperatura (excepto que las autoridades sanitarias en función de su criterio decidan hacerlo obligatorio) por parte de los entrenadores antes del inicio de la sesión, contando con unos termómetros sin contacto en la instalación para tal efecto.
- Cada usuario deberá cumplimentar el formulario remitido por la Comunidad de Madrid.
- Se llevará un registro de todos los usuarios que hagan uso de las instalaciones para un control más exhaustivo de los accesos y de las personas que han podido entrar en contacto con toda persona sospechosa de padecer la enfermedad o mostrar síntomas de la misma. Para ello a los clubes deportivos se les pedirá un listado con el nombre de los participantes en cada una de las actividades (entrenamiento, partido, cursos, etc...)
- Las fuentes de agua quedarán inhabilitadas, por lo que se deberá acudir a la instalación con lo necesario para su hidratación.



- Será obligatorio el uso de botellas de agua individuales no pudiendo compartirlas en ningún caso.
- Habilitación de un “espacio COVID”, aislado, ventilado, desinfectado, con termómetro sin contacto, mascarillas, etc... donde se derivará a cualquier sospechoso de Covid-19 mientras se contacta con las autoridades sanitarias y se espera instrucciones.
- La apertura de vestuarios y duchas será opcional de cada instalación, pero siempre respetando que caso de permitirse su uso su capacidad no debe exceder en ningún momento el número de personas que no aseguren una distancia mínima entre personas de 1,5 metros o lo que en función de la evolución de la pandemia dictaminen las autoridades sanitarias en cada momento. Deberá procederse a la limpieza y desinfección después de cada uso.
- Establecer un espacio de tiempo de 10 minutos entre fin de turno de uso y comienzo del siguiente (partido/entrenamiento), en los que el personal de limpieza y/o mantenimiento procederán a la desinfección de los banquillos y mesa de árbitros para asegurar un correcto protocolo de seguridad e higiene de la instalación.
- Los aseos permanecerán abiertos pero solo podrán ser usados individualmente (sujeto a las modificaciones que en función de la evolución de la situación dicten las autoridades competentes).
- Limpieza y desinfección a fondo seis veces al día haciendo limpieza regular de pomos, puertas, baños utilizados, superficies y pavimentos utilizados regularmente.
- La instalación dispondrá visiblemente de paneles e infografías informativas.
- Se comunicará previamente a la apertura de las instalaciones las medidas adoptadas a los potenciales usuarios de las mismas y de forma obligatoria exponer de manera visible al público un documento que acredite las tareas de limpieza realizadas antes de la apertura
- Se procederá al lavado y desinfección diaria de las equipaciones, debiendo lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados

Los principios básicos que rigen las medidas definidas son:

- \* La limitación de contactos, distancia de seguridad (1,5 Metros).
- \* Las medidas de prevención personal.
- \* La gestión de la limpieza y ventilación.

### **NORMAS PARA ENTRAR Y SALIR DEL CAMPO (ENTRENAMIENTO/COMPETICIÓN)**

- \* Acudir a la hora y en el turno que se le haya asignado.
- \* En caso de menores o dependientes será el entrenador quien se hará cargo del grupo a la hora fijada y procederá a su desplazamiento por la instalación hasta el campo de entrenamiento por el recorrido establecido. Igualmente será el encargado de llevar al grupo hasta la puerta de salida para devolver a los deportistas a sus padres o tutores.
- \* El entrenamiento se realiza con mascarilla tanto técnicos como jugadores en instalaciones cerradas (hockey sala cubierto) y no será obligatorio para los jugadores durante la práctica deportiva al aire libre siempre que, teniendo en cuenta la posible concurrencia de personas y las dimensiones del lugar, pueda garantizarse el





- mantenimiento de la distancia de seguridad con otras personas no convivientes. Están exentos de cumplir esta norma los niños menores de 6 años, las personas con patologías respiratorias que deberán acreditarlo o bien dependientes sin autonomía para quitarse la mascarilla
- \* Los técnicos, monitores o entrenadores y árbitros deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal en las instalaciones y utilizar mascarilla. El uso de mascarilla no será obligatorio en los momentos en que su labor implique la práctica de actividad deportiva siempre que se respete la distancia de seguridad interpersonal al aire libre.
  - \* El uso de mascarillas para competición y entrenamiento de los equipos de Ligas Nacionales se regirá por lo que marque el C.S.D.
  - \* Entrar y salir del campo por las zonas asignadas y seguir las recomendaciones.
  - \* Uso de zapato deportivo diferente al de “calle”, desinfección a través del uso de las alfombras higienizadas antes y después de la actividad
  - \* Desinfección del material individual (espinilleras, stick, etc...) por cada jugador/a y del material de uso común (conos, petos, bolas, etc...) por parte del entrenador/a entre cada uso .
  - \* Una vez concluida la actividad deportiva, (partido, entrenamiento, ...) se evitarán despedidas, así como cualquier contacto físico y se abandonará el campo sin demora.

## **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN CASOS CON SINTOMATOLOGÍA COMPATIBLE CON COVID-19**

A continuación, se pasa a detallar el protocolo de actuación ante la detección de síntomas en un usuario:

- a) Será de obligatorio cumplimiento que todos los usuarios de las instalaciones se tomen la temperatura antes de salir de sus domicilios y que comuniquen a su entrenador cualquier sospecha ante cualquier síntoma relacionado con el Covid-19.
- b) En caso de detectar un posible caso de infección en la instalación:
  - i) Se procederá al aislamiento de la persona con síntomas en una sala destinada para ello “espacio COVID”.
  - ii) Se dará aviso al responsable directo de cada usuario (entrenador) para que se tomen las medidas pertinentes y le acompañe hasta recibir instrucciones por parte de las autoridades sanitarias. En caso de menores de edad se llamará a los padres/tutores para informarles de la situación y que solo uno de ellos acuda a la instalación.
  - iii) Se le facilitarán tanto a la persona con síntomas como al asistente, unos equipos de protección individual provistos de: mascarilla FFP2 y guantes.
  - iv) Se contactará con el teléfono de asistencia y se seguirán los pasos que indiquen las autoridades pertinentes.
  - v) Una vez abandone el centro la persona con síntomas se procederá al lavado y desinfección de todos los espacios en los que ha pertenecido dicha persona.
  - vi) Se desecharán los EPI’s utilizados por el asistente y por el personal de limpieza a un contenedor designado para ello y se procederá al lavado y desinfección de las manos de todos los involucrados.



## PROTOCOLO ACTUACIÓN CASO CONFIRMADO COVID-19

Uno de los retos que tenemos por delante en la próxima temporada es, caso de producirse un positivo confirmado por prueba diagnóstica o aislamiento por prescripción médica por sospecha de COVID 19, poder atajar el contagio y propagación del virus dentro de nuestro entorno.

Por ello debemos de establecer una normativa que ayude a impedir propagar el virus dentro de nuestras posibilidades.

Estas normas serán de dos tipos:

1. Control de contactos
2. Cuarentena y aplazamiento de entrenamientos y partidos

### 1.- Control de contactos

Se trata de un instrumento que permite conocer los contactos que ha tenido una persona que ha dado positivo por COVID19, en un día, lugar y franja horaria concreta, a los efectos de poder adoptar las medidas preventivas o de cuarentena que procedan para romper la cadena de contactos y evitar la propagación en más personas o grupos.

Será obligatorio llevar un control diario riguroso de las personas que realizan un partido o un entrenamiento por cada uno de los equipos. La omisión de una sola persona, puede dejar abierto un foco de contagio. Para ello cada equipo deberá cumplimentar un excel indicando: club, nombre del equipo, categoría, el nombre y apellidos, teléfono e email de contacto de cada jugador (en caso de menores padres/tutores) lugar, fecha y horario de entrenamiento/partido. Todos estos datos se solicitan con la única finalidad de ponerlos a disposición de las autoridades por motivos de salud y orden público en caso de detectarse un contagio. Deberán de cumplirse las disposiciones de la LOPD (ley orgánica protección de datos) y RGPD (reglamento general de protección de datos), con las salvaguardas que ha establecido la AEPD (agencia española de protección de datos) para estos casos de pandemia.

Cuando en un entrenamiento un jugador, entrenador, preparador físico, etc... no acuda deberá reflejarse el motivo de la ausencia, a fin de disponer de toda la información en caso de un posible contagio.

Toda la información deberá guardarla por medios digitales el responsable que cada club nombre (la identidad de dicha persona ha de ser comunicada a la federación) por un período de 21 días, transcurrido el cual podrá procederse a su destrucción. Caso de producirse un positivo o aislamiento por prescripción médica de un jugador deberá ser comunicado a la federación que procederá al rastreo de los posibles contactos de ese jugador en los 21 días anteriores a la confirmación del positivo o aislamiento decretado.

### 2.- Cuarentena y aplazamiento de entrenamientos y partidos

Una vez detectados los contactos se procederá al aplazamiento de los entrenamientos y partidos de los equipos implicados. Se reprogramarán los partidos en las jornadas de recuperación contempladas en los calendarios a tal efecto o en otro momento caso de no ser posible por fechas.

Si por el número de partidos aplazados y las fechas disponibles no pudiesen reprogramarse los mismos se aplicaría la normativa de suspensión de competiciones en cada caso.

Los integrantes del equipo y los contactos del positivo por COVID19 permanecerán 15 días sin acudir a la práctica/instalación deportiva por precaución (cuarentena), o reanudarán su actividad si reciben el correspondiente certificado médico autorizándolo por un resultado negativo en un test realizado al menos 7 días después del contacto con el positivo.



### c) Propuesta para la activación del Hockey. Entrenamientos

Al amparo de lo recogido en la Orden 997/2020 de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, se reanudaría la actividad limitando la práctica a grupos de 20 personas en período precompetición y 25 personas en período de competición (Anexo IV)

### d) Medidas a adoptar para las competiciones oficiales

Estas medidas podrán sufrir revisión y/o adaptación en función de las necesidades de cada momento, y conforme a las directrices normativas que emanen del Consejo Superior de Deportes y de los organismos Autónomos competentes.

- **Organización previa a la competición**

Las instalaciones donde se vayan a realizar las competiciones y el personal encargado de las mismas deben cumplir con todas las normativas sanitarias de higiene libre de SARS- CoV-2 dictadas por el Gobierno Central y por las Comunidades Autónomas donde se celebre la competición, así como todas las normas de prevención, higiene y seguridad recogidas en este protocolo.

- **Organización de la competición**

- **Acceso a la instalación**

Siguiendo las pautas marcadas en este documento.

Hasta que las autoridades sanitarias den la autorización, no se permitirá el acceso de espectadores/acompañantes a las instalaciones. Una vez se permita dicho acceso, cada instalación tendrá la potestad por razones de seguridad sanitaria en función de su infraestructura de no permitir acceso de público a entrenamientos y/o partidos de cualquier índole.

El acceso a la instalación de personal organizativo, sanitario, técnicos, árbitros-jueces y directivos, se realizará por la entrada y se someterán a las mismas medidas de control que las indicadas para los deportistas, debiendo de portar mascarillas durante su estancia en la instalación salvo los casos indicados en este documento .

- **Calentamiento:**

Habilitación de un espacio específico sin interferencia con los circuitos de entrada y salida de la instalación y zonas comunes.

- **Competición:**

La Dirección técnica de la Federación establecerá las medidas específicas a adoptar en cada competición respecto a la posibilidad de permitir el acceso de público y adecuación de los formatos de competición atendiendo a las recomendaciones de las autoridades competentes, dentro de su competencia técnico-deportiva.



La mesa de organización (Jueces-Árbitros) estará formada por el mínimo número de personas y se mantendrá la distancia entre los puestos, debiendo llevar mascarilla y en caso de no estar ejerciendo la actividad arbitral se ubicarán en la grada, con mascarilla y con la distancia social suficiente entre ellos.

Los árbitros deberán llevar obligatoriamente mascarilla durante los partidos de hockey sala y podrán no llevarla durante los partidos de hockey hierba si mantienen la distancia interpersonal de 1,5 m en todo momento durante el encuentro.

○ **Salida de la instalación**

Siguiendo las pautas marcadas en este documento

● **Servicios de streaming**

Para aquellos partidos de la liga de División de Honor Masculina A y Liga Iberdrola de División de Honor Femenina según la Programación de los mimos establecida entre la R.F.E.H. y la liga 4Sports.

El número de técnicos y personal imprescindible para la retransmisión será el mínimo que garantice la misma en los estándares establecidos de calidad de dicha competición.

**e) Medidas organizativas para la celebración de competiciones oficiales con público**

El acceso de público a las competiciones estará determinado por las normas que a tal efecto sean recibidas de las autoridades deportivas y sanitarias de la Comunidad de Madrid y la Administración Central en cada momento.

Cada instalación tendrá la potestad, comunicándolo previamente en el protocolo que cada una ha de presentar a la Federación y que deberá de aceptar tras consulta con la Dirección General , de no permitir celebrar entrenamiento y/o partidos con público si considera que en función de la naturaleza de la instalación es lo más recomendable por motivos sanitarios y de control.

Caso de estar permitido el acceso a los recintos o instalaciones de cualquier tipología debe hacerse obligatoriamente con mascarilla, como también cualquier desplazamiento por el interior de la instalación, así como en el momento de la salida de la misma. 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



**f) Actividades formativas**

Se fomentará el uso de la enseñanza “on line” siempre que sea posible y las normativas lo permitan.

Se habilitarán las aulas necesarias, reubicando espacios si es necesario, con los protocolos de seguridad. Para ello se fomentará el uso de espacios al aire libre para el desarrollo de las actividades

Los aforos y modalidades de cursos, seminarios u otras actividades formativas se ajustarán a grupos máximos de 25 personas, desdoblado en grupos estables el curso si es necesario para cumplir con este aforo.

**g) Medidas de información y comunicación**

Todos los protocolos y planes de actuación que se desarrollen durante las competiciones/entrenamientos/actividades serán comunicados a todos los usuarios a través de :

Web Federación Madrileña de Hockey: <http://www.fmhockey.es>

Instagram: @federacionhmadrid

Facebook

Email a los clubes y delegados

**h) Responsable de seguridad e higiene en la Federación**

El responsable de seguridad e higiene en la Federación Madrileña de Hockey es Francisco Javier Sobrino López y su email de contacto [fmadridhockey@gmail.com](mailto:fmadridhockey@gmail.com)

**j) Certificado Presidenta, compromiso cumplimiento Protocolo COVID19 Hockey**



**D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Ángeles Rodríguez Suárez con D.N.I. número 10815930 L, en calidad de  
Presidenta de la Federación Madrileña de Hockey**

## **CERTIFICA**

Que se compromete a llevar a cabo el ***“Protocolo para la prevención de contagios por COVID-19 en los entrenamientos y competiciones de la Federación Madrileña de Hockey”*** en todos los entrenamientos y competiciones que organice

Y para que conste a los efectos oportunos se expide el presente certificado en Madrid a veinticuatro de agosto de dos mil veinte

Firmado por 10815930L MARIA ANGELES DOLORES RODRIGUEZ (R: G78811379) el día 24/08/2020 con un certificado emitido por AC Representación



## 2. ANEXOS

### ANEXO I:

# ¿Cómo lavarse las manos?

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA EL LAVADO DE MANOS





## **ANEXO II: USO ADECUADO DE EPI MASCARILLA**

En base a la Resolución del 23 de abril, de la Secretaría General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, referente a los equipos de protección individual en el contexto de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, si un equipo no dispone de certificado UE del Organismo Notificado (junto con la Declaración de Conformidad del fabricante y del resto de información que se pide en el producto/envase para el marcado CE), para poder ser suministrado/comercializado de forma excepcional, deberá contar con una autorización temporal por parte de la correspondiente autoridad de vigilancia del mercado (punto 2 del apartado Primero de la resolución).

De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es muy importante escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente a mismo.

La correcta colocación de los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

Los EPI deben desecharse de manera segura, en bolsas cerradas que se eliminarán en el contenedor de restos (no en el de reciclaje) o en un contenedor habilitado a tal efecto.

### **Mascarillas**

Las mascarillas recomendadas en entornos laborales en el contexto de la actual epidemia de COVID-19 son las higiénicas (no reutilizables, fabricadas según UNE 0064-1 y con uso limitado a 4 horas, o reutilizables, fabricadas según UNE 0065, y que deben ser lavadas a 60°C tras periodo de uso similar). También podrá hacer uso de mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683:2019) aunque éstas son preferibles reservarlas para personal contagiado o con sintomatología compatible con COVID.

En todo caso, y como norma general, es obligatorio utilizar mascarillas para todas las personas de 6 años en adelante con independencia del mantenimiento de la distancia física interpersonal de seguridad en instalaciones cubiertas y no será obligatorio durante la realización de la actividad física al aire libre si se puede mantener la distancia interpersonal de seguridad, quedando exentas aquellas personas que presenten alguna enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de la mascarilla o bien dependientes sin autonomía para quitarse la mascarilla





En caso de acceder a zonas con presencia de personas contagiadas deben utilizarse mascarillas de protección respiratoria (tipo FFPII o FFPIII) excepto si no hubiera acercamiento a menos de dos metros. Se podrán también utilizar mascarillas duales, que deberán cumplir tanto con las disposiciones legislativas de EPI como con las de PS (producto sanitario).

En ningún caso deberá tocarse la parte frontal de la mascarilla con las manos durante su uso y retirada. Tampoco se dejará la mascarilla en la frente, cuello ni se guardará en el bolsillo entre un uso y otro.

*Nota: las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas higiénicas no son consideradas EPI.*

### Mascarillas higiénicas en población general

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

- Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación
- Mantén 1-2 metros de distancia entre personas
- Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente
- Evita tocarte ojos, nariz y boca
- Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
- Usa pañuelos desechables
- Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

**¿A QUIÉN se recomienda su uso?**  
A la población general sana

**¿CUÁNDO se recomienda su uso?**

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.

**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**

- Lávate las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 abril 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscos.gob.es  
@sanidadgob

¡ESTE VIRUS LO PÁRAMOS UNIDOS

SECRETARÍA DE ESTADO MINISTERIO DE SANIDAD

*Mascarillas higiénicas en población general (Ministerio de Sanidad, 2020)*



### ANEXO III: USO ADECUADO DE EPI. GUANTES

Los guantes de protección deben cumplir con la norma EN- ISO 374.5:2016. Se recomiendan que sean de vinilo o nitrilo, pero pueden usarse otros materiales más resistentes si la actividad que se vaya a realizar lo requiere. Los guantes deben contar con el marcado CE.

Los guantes pueden crear una falsa sensación de protección, por ello, es muy importante la higiene de manos antes y después de su uso, sobre todo si se han tocado superficies potencialmente contaminadas.

Los guantes deberán cambiarse con la frecuencia indicada según su uso y siguiendo las indicaciones del fabricante. En todo caso, se puede aplicar higienizante sobre ellos para alargar su uso, pero ante cualquier signo de deterioro (perforación, rasgado, etc.) deben ser sustituidos.

La manera correcta de quitarse los guantes sin contaminar las manos es siguiendo los siguientes pasos:



*Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales (Ministerio de Sanidad, 2020)*

*Aprende a quitarte los guantes desechables sin riesgos (Organización Colegial de Enfermería 2020)*

**ANEXO IV: HOCKEY HIERBA: INSTALACIÓN AIRE LIBRE, 91,40 X 55 M; HOCKEY SALA: INSTALACIÓN CUBIERTA, 40 X 20 M****PERÍODO PRECOMPETICIÓN: DEL 3 AL 31 DE AGOSTO  
COLOR VERDE – CONTACTO CONTROLADO**

MES	AGOSTO		
Nº SEMANA	7	8	9
SEMANA	3 - 9 AGO	10 - 16 AGO	17 - 31 AGO

DEPENDE DE	ACTIVIDAD DEPORTIVA HOCKEY HIERBA ( 91,40 X 55 M )			
F AUT	BASE Y SENIOR NO TECNIFICACIÓN	GRUPOS 16 – 32*	GRUPOS 16 – 32*	GRUPOS DE 40*
F AUT / RFEH	TECNIFICACIÓN / RENDIMIENTO	GRUPOS 16 – 32*	GRUPOS 16-32-40*	GRUPOS DE 40*
F AUT / RFEH	RENDIMIENTO Y ALTO RENDIMIENTO	GRUPOS 16 – 32*	GRUPOS DE 40*	GRUPOS DE 40*

\*Los grupos de 32 son 2 grupos de 16 personas y los de 40 son 2 grupos de 20 personas; un grupo de 16/20 en cada 1/2 campo respectivamente

DEPENDE DE	ACTIVIDAD DEPORTIVA HOCKEY SALA ( 40 X 20 M )			
F AUT	BASE Y SENIOR NO TECNIFICACIÓN	GRUPOS 8 - 16	GRUPOS 8 - 16	GRUPOS DE 20
F AUT / RFEH	TECNIFICACIÓN / RENDIMIENTO	GRUPOS 8 - 16	GRUPOS 8-16-20	GRUPOS DE 20
F AUT / RFEH	RENDIMIENTO Y ALTO RENDIMIENTO	GRUPOS 8-16-20	GRUPOS DE 20	GRUPOS DE 20

COMPETICIONES DEPORTIVAS HOCKEY HIERBA Y SALA				
F AUT	AMISTOSAS	NO	MÁX 2 PARTIDOS	MÁX 4 PART
F AUT	AUTONÓMICAS	MÁX 3 PARTIDOS	MÁX 4 PARTIDOS	MÁX 6 PART
F ESP (RFEH)	NACIONALES	MÁX 3 PARTIDOS	MÁX 4 PARTIDOS	MÁX 4 PART

ACTIVIDADES FEDERATIVAS HOCKEY HIERBA Y SALA			
CURSOS	< 25 Pnx	AFORO PERMITIDO	AFORO PERMITIDO
SEMINARIOS	< 25 Pnx	AFORO PERMITIDO	AFORO PERMITIDO
EXÁMENES	< 25 Pnx	AFORO PERMITIDO	AFORO PERMITIDO
OTROS	< 25 Pnx	AFORO PERMITIDO	AFORO PERMITIDO

INSTALACIONES DEPORTIVAS HOCKEY HIERBA ( 91,40 X 55 M )			
GRUPO 16 (8 Pnx ½ campo: 45,7 X 55 M)	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS
GRUPO 32(16 Pnx ½ campo: 45,7 X 55 M)	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS
GRUPO 40(20 Pnx ½ campo: 45,7 X 55 M)		REND /ARD / TECNI	TODAS CATEGORIAS

INSTALACIONES DEPORTIVAS HOCKEY SALA ( 40 X 20 M )			
GRUPO 8 Pnx	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS
GRUPO 16 Pnx	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS
GRUPO 20 Pnx	REND Y ARD	REND/ARD / TECNIF	TODAS CATEGORIAS



Para un mayor control de la forma de trabajo por parte de los responsables de las Instalaciones Deportivas Municipales o Autonómicas, se podrá realizar en las tres semanas:

INSTALACIONES DEPORTIVAS HOCKEY HIERBA ( 91,40 X 55 M )			
GRUPO 16 (8 Pnx ½ campo: 45,7 X 55 M)	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS
GRUPO 32(16 Pnx ½ campo: 45,7 X 55 M)	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS
GRUPO 40(20 Pnx ½ campo: 45,7 X 55 M)		REND /ARD / TECNI	TODAS CATEGORIAS

**Del 3 al 9 de agosto**

**Grupos de 16 ( 8 en cada medio campo ) – Todos los Niveles**

**Grupos de 32 (16 en cada medio campo ) – Todos los Niveles**

**Grupos de 40 (20 en cada medio campo ) – NADIE**

**Del 10 al 16 de agosto**

**Grupos de 16 ( 8 en cada medio campo ) – Todos los Niveles**

**Grupos de 32 (16 en cada medio campo ) – Todos los Niveles**

**Grupos de 40 (20 en cada medio campo ) –Tecnificación/Rendimiento y Alto Rendimiento**

**Del 17 al 31 de agosto**

**Grupos de 16 ( 8 en cada medio campo ) – Todos los Niveles**

**Grupos de 32 (16 en cada medio campo ) – Todos los Niveles**

**Grupos de 40 (20 en cada medio campo ) – Todos los Niveles**

INSTALACIONES DEPORTIVAS HOCKEY SALA ( 40 X 20 M )			
GRUPO 8 Pnx	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS
GRUPO 16 Pnx	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS	TODAS CATEGORIAS
GRUPO 20 Pnx	REND Y ARD	REND/ARD / TECNIF	TODAS CATEGORIAS

**Del 3 al 9 de agosto**

**Grupos de 8 – Todos los Niveles**

**Grupos de 16 – Todos los Niveles**

**Grupos de 20 – Rendimiento y Alto Rendimiento**

**Del 10 al 16 de agosto**

**Grupos de 8 – Todos los Niveles**

**Grupos de 16 – Todos los Niveles**

**Grupos de 20 – Tecnificación/Rendimiento y Alto Rendimiento**

**Del 17 de al 31 de agosto**

**Grupos de 8 – Todos los Niveles**

**Grupos de 16 – Todos los Niveles**

**Grupos de 20 – Todos los Niveles**



**PERÍODO COMPETICIÓN \***  
**COLOR BLANCO – ENTRENMIENTOS NORMALIZADOS**

MES	A PARTIR DE SEPTIEMBRE
-----	------------------------

*\*Esta fase comenzará en el período de competición que en cada categoría será diferente en función del inicio de la misma y que modifica el número de personas que pueden entrenar a la vez respecto a la fase 3 de este cronograma.*

DEPENDE DE	ACTIVIDAD DEPORTIVA HOCKEY HIERBA ( 91,40 X 55 M )	
F AUT	BASE Y SENIOR NO TECNIFICACIÓN	GRUPOS DE 50 ( 2 GRUPOS DE 25 PERSONAS )
F AUT / RFEH	TECNIFICACIÓN / RENDIMIENTO	GRUPOS DE 50 ( 2 GRUPOS DE 25 PERSONAS )
F AUT / RFEH	RENDIMIENTO Y ALTO RENDIMIENTO	GRUPOS DE 50 ( 2 GRUPOS DE 25 PERSONAS )

*\*Los grupos de 50 son 2 grupos de 25 personas; uno en cada medio campo*

DEPENDE DE	ACTIVIDAD DEPORTIVA HOCKEY SALA ( 40 X 20 M )	
F AUT	BASE Y SENIOR NO TECNIFICACIÓN	GRUPOS DE 25
F AUT / RFEH	TECNIFICACIÓN / RENDIMIENTO	GRUPOS DE 25
F AUT / RFEH	RENDIMIENTO Y ALTO RENDIMIENTO	GRUPOS DE 25

COMPETICIONES DEPORTIVAS HOCKEY HIERBA Y SALA		
F AUT	AMISTOSAS	SI; GRUPOS DE 25 PNX
F AUT	AUTONÓMICAS	SI; GRUPOS DE 25 PNX
F ESP (RFEH)	NACIONALES	SI; GRUPOS DE 25 PNX

ACTIVIDADES FEDERATIVAS HOCKEY HIERBA Y SALA	
CURSOS	AFORO PERMITIDO
SEMINARIOS	AFORO PERMITIDO
EXÁMENES	AFORO PERMITIDO
OTROS	AFORO PERMITIDO

INSTALACIONES DEPORTIVAS HOCKEY HIERBA ( 91,40 X 55 M )	
GRUPO 50 (25 Pnx ½ campo: 45,7 X 55 M)	TODAS CATEGORIAS (BASE, SENIOR NO TECNIF.; TECNIFI.; REND; ALTO REND)

INSTALACIONES DEPORTIVAS HOCKEY SALA ( 40 X 20 M )	
GRUPOS 25 Pnx	TODAS CATEGORIAS (BASE, SENIOR NO TECNIF.; TECNIFI.; REND; ALTO REND)



CTRA. El Pardo KM 1,800 ( Somontes )  
Teléfono: 91 373 03 08  
Fax: 91 308 12 86  
28035 Madrid  
Email: fmadridhockey@gmail.com

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE HOCKEY

**ANEXO V - DESIGNACIÓN RESPONSABLE PROTOCOLO COVID DE CLUBES Y ENTIDADES DEPORTIVAS**

Club: \_\_\_\_\_

A/A Sra. Presidenta de la Federación Madrileña de Hockey

Muy Señora mía:

Por la presente, y como Secretario/a del Club \_\_\_\_\_, con domicilio social en \_\_\_\_\_, C/ \_\_\_\_\_, n° \_\_\_\_\_, inscrito en el Registro de Asociaciones Deportivas de la Comunidad de Madrid, con el n° \_\_\_\_\_, de fecha \_\_\_\_\_.

**C E R T I F I C O**

La designación de Don/Doña \_\_\_\_\_, mayor de edad y con DNI N° \_\_\_\_\_, como Responsable de Protocolo de nuestro Club. Asimismo, a los efectos de cumplimiento del Protocolo de Prevención COVID-19 de la FBM se establecen los siguientes datos de contacto:

Nombre: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección Postal: \_\_\_\_\_

Haciéndome responsable en mi propio nombre y en el del Club al que represento del cumplimiento de todas las medidas en vigor relativas a la prevención de la COVID-19 en entrenamientos, eventos y partidos para, así, poder participar en las competiciones organizadas por la FMH. Siendo yo quien autoriza a la persona designada a representar a nuestro Club a tal efecto.

Y para que así conste, a los efectos oportunos, firmo la presente en \_\_\_\_\_, a de \_\_\_\_\_ de 2020.

SECRETARIO/A

V° B° Presidente

D./D<sup>a</sup>.....  
Sello del Club

D./D<sup>a</sup>.....





CTRA. El Pardo KM 1,800 ( Somontes )  
Teléfono: 91 373 03 08  
Fax: 91 308 12 86  
28035 Madrid  
Email: fmadridhockey@gmail.com

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE HOCKEY

**ANEXO VI-HOJA DE COMPROMISO DE CUMPLIMIENTO DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD DEL COVID19**

**I.- DATOS DEL JUGADOR/A – ENTRENADOR/A – ÁRBITRO -OTROS**

Nombre y Apellidos

Fecha Nacimiento

DNI - NIE

Dirección

Población

Categoría

Email:

Provincia

Nacionalidad

Tfno. Contacto

**II.- DATOS DE LOS PROGENITORES / TUTORES / REPRESENTANTE LEGAL**

Nombre y Apellidos ( Padre ):

DNI - NIE

Tfnos. Contacto

Email:

Nombre y Apellidos (Madre):

DNI - NIE

Tfnos. Contacto

Email

**NORMAS DE CUMPLIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

- El/la deportista, y sus progenitores, declaran conocer, por haber sido informados, de las medidas de higiene y de seguridad que se han establecido en la Instalación Deportiva y para el desarrollo de las actividades deportivas que realiza el Club, las cuales están dirigidas a prevenir los contagios por COVID19. Como es público y notorio, estas medidas se orientan a reducir al máximo el riesgo de contagio de todos los participantes, sin que exista en caso alguno el riesgo cero de contagio. Para poder minimizar esta situación se necesita la implicación de todos los participantes, y por ello, el/la deportista y sus progenitores están dispuestos a asumir íntegramente los compromisos que a ellos les corresponde antes de iniciar la actividad, durante y a la finalización de la misma.
- El/la deportista y sus progenitores, con la firma de este documento, aceptan y consideran suficientes las medidas adoptadas por la FMH y/o su Club para prevenir el contagio, y se obligan y comprometen a cumplir estrictamente las mismas, así como las normas e indicaciones marcadas por las autoridades sanitarias, los responsables de la Instalación, del Club y de su personal.
- El incumplimiento por parte del deportista o sus progenitores de las medidas de higiene o de prevención, establecidas por la FMH y/o su Club supondrá la adopción de las medidas disciplinarias que procedan según los Estatutos y normativa de régimen interno del Club y/o las que emanen de la FMH, y ello al margen de las acciones administrativas y judiciales que pudieran corresponder.
- El/la deportista asume que la práctica deportiva y la interacción con otras personas y materiales puede ser una actividad de riesgo para infectarse, asumiendo la ausencia de “riesgo cero”, incluso con la adopción de todas las medidas oportunas preventivas.
- El/la deportista y sus progenitores, autorizan de forma expresa al Club y/o la FMH para que pueda solicitar, hacer uso y tratar los datos biométricos de éste/a (temperatura, pruebas PCR y test, aplicaciones sobre tos y síntomas, etc...), los cuales serán utilizados exclusivamente para comprobar que no están desarrollando síntomas del COVID19 ni son portadores de la enfermedad, pudiendo ceder y comunicar los mismos exclusivamente a las autoridades sanitarias competentes en esta materia con fines de prevenir nuevos contagios. Éstos podrán ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación, oposición, supresión y portabilidad, en su caso, conforme a los parámetros y directrices que establece la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de Diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, mediante comunicación dirigida al domicilio social del Club, junto con copia de su DNI. Los datos serán conservados durante el tiempo en que se desarrolle la actividad deportiva y puedan exigir las autoridades sanitarias.

Madrid , a ..... de..... de 2.020.

El/la JUGADOR/A

LOS PROGENITORES

VºBºClub



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE HOCKEY

CTRA. El Pardo KM 1,800 ( Somontes )  
Teléfono: 91 373 03 08  
Fax: 91 308 12 86  
28035 Madrid  
Email: fmadridhockey@gmail.com

**ANEXO VII**

**CUESTIONARIO AUTOEVALUACIÓN POR COVID 19**  
**(Modelo de la Comunidad de Madrid)**

NOMBRE:  
D.N.I.:  
FEDERACIÓN:  
FECHA:

¿Has padecido COVID – 19, u otra enfermedad durante el confinamiento?

Durante este periodo de confinamiento has tenido algún síntoma relacionado con el COVID-19

FIEBRE	SI	NO
TOS SECA	SI	NO
DIFICULTAD RESPIRATORIA	SI	NO
DOLOR DE CABEZA	SI	NO

Te han hecho algún test de confirmación de la enfermedad

SI            NO

¿Cual?

PCR	SI	NO
TEST DE ANTÍGENOS	SI	NO
TEST DE INMUNOGLOBULINAS	SI	NO

Has necesitado asistencia médica a causa de esta enfermedad

TELEFÓNICA	SI	NO
AMBULATORIA	SI	NO
HOSPITALARIA	SI	NO
UCI	SI	NO

Qué tratamiento has recibido:





**FEDERACIÓN MADRILEÑA DE HOCKEY**

**CTRA. El Pardo KM 1,800 ( Somontes )**  
**Teléfono: 91 373 03 08**  
**Fax: 91 308 12 86**  
**28035 Madrid**  
**Email: fmadridhockey@gmail.com**

¿Alguna persona que conviva contigo ha padecido la enfermedad o alguno de los síntomas mencionados con anterioridad?

SI NO

En caso afirmativo ¿hiciste cuarentena?

SI NO

¿Te encuentras en estos momentos bien de salud?

SI NO

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

Las siguientes preguntas hacen 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 37,5°C y si reaparece

Tos, expectoración (arrancas mucosidad), hemoptisis (sangre al toser) – seca, persistente, con esputo, con sangre

Trabajo respiratorio o respiración acelerada - Desde cuándo, asociada o no al movimiento, de inicio brusco, si ha mejorado

Diarrea y vómitos – número y consistencia

Mialgias (dolores musculares) y artralgias (dolores articulares) localizadas y erráticas (en diferentes localizaciones)

Dolor pleurítico (localizado entre la piel y el pulmón) – de carácter punzante en el pecho, aumenta al respirar, desde cuando lo tiene

Astenia (cansancio generalizado), anorexia (falta de apetito), odinofagia (dolor en la faringe y hacia los oídos), cefalea (dolor de cabeza) – desde cuando



## FEDERACIÓN MADRILEÑA DE HOCKEY

CTRA. El Pardo KM 1,800 ( Somontes )  
Teléfono: 91 373 03 08  
Fax: 91 308 12 86  
28035 Madrid  
Email: fmadridhockey@gmail.com

Anosmia (pérdida o alteración del olfato) o ageusia (pérdida o alteración del gusto)

Rash cutáneo (sarpullido en la piel), eritema en piel (piel enrojecida) u otras manifestaciones dérmicas

Alguna afectación bucal u odontológica durante este periodo

### OBSERVACIONES

Tras la lectura y revisión de este cuestionario, el deportista/entrenador declara que:

- Todas las respuestas vertidas en este cuestionario de salud son verdaderas y correctas.
- Es conocedor de que cualquier respuesta deshonesta, podría traer serias implicaciones para su salud y la de su entorno.
- Asume la responsabilidad que de la omisión o falsedad en los mismos pueda conllevar. (A tal efecto el BOE nº126, de 6 de mayo de 2020, establece que “el regreso a los entrenamientos y la competición será bajo responsabilidad del deportista o bajo aquella que se derive de los acuerdos que el deportista tenga suscritos con su federación o entidad deportiva empleadora, lo que incluirá estar al corriente de los seguros que procedan”)
- Se compromete a que antes, durante y después de la actividad, pondrá en conocimiento de la Federación, cualquier incidencia que modifique la situación actualmente evaluada.
- Y reafirma su declaración en.....a.....de..... de 2020

FIRMADO (1) \_\_\_\_\_

1 En caso de que el/la deportista sea menor de edad la declaración la deberá firmar el/la Tutor/a.



CTRA. El Pardo KM 1,800 ( Somontes )  
Teléfono: 91 373 03 08  
Fax: 91 308 12 86  
28035 Madrid  
Email: fmadridhockey@gmail.com

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE HOCKEY

**ANEXO VIII-DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN,  
OBLIGACIÓN DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**I.- DATOS DEL JUGADOR/A – ENTRENADOR/A – ÁRBITRO -OTROS**

Nombre y Apellidos

Fecha Nacimiento

DNI - NIE

Dirección

Población

Categoría

Email:

Provincia

Nacionalidad

Tfno. Contacto

**II.- DATOS DE LOS PROGENITORES / TUTORES / REPRESENTANTE LEGAL**

Nombre y Apellidos ( Padre ):

DNI - NIE

Tfnos. Contacto

Email:

Nombre y Apellidos (Madre):

DNI - NIE

Tfnos. Contacto

Email

**DECLARACIÓN RESPONSABLE Y CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Con la firma del presente documento, el/la deportista, o en caso de menores de edad padres o tutores, muestra/n su conformidad y aceptación con los siguientes requisitos de participación en los entrenamientos y competiciones de la FMH:

**1.- Declaración responsable de no formar parte de grupos de riesgo ni convivir con grupo de riesgo.**

- El/la participante no puede tomar parte en la actividad si presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19.
- El/las participante no puede tomar parte en la actividad si ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o compartiendo espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.
- El/la participante sí puede, pero no debería, tomar parte en la actividad si es vulnerable o convive con una persona que sea vulnerable por ser mayor de 60 años, estar diagnosticada de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, o por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores. Si opta por participar deberá dejar constancia del riesgo que corre él o sus familiares en el consentimiento informado.

**2. Compromiso de comprobación diaria de estado de salud y de causa de ausencia.**

- Los/as participantes o tutores legales de los participantes deberán comprobar diariamente su estado de salud antes de incorporarse a la actividad.
- Los/las participantes deberán notificar las causas de ausencia al monitor responsable de su grupo a través del móvil u otro medio.
- Si alguna persona involucrada en la actividad presenta sintomatología asociada con el COVID-19 no acudirá y contactará con el responsable de su actividad.
- Si alguna persona involucrada en la actividad/competición presenta sintomatología asociada con el COVID-19 hasta 15 días después de la actividad/ competición, contactará con el responsable de su actividad.

**3. Aceptación del documento informativo para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias.** El/la deportistas, o sus progenitores, declara conocer y ha suscrito la Hoja de Compromiso de cumplimiento de las medidas de higiene y prevención establecidas por la FMH y/o su Club para la participación en los entrenamientos y competiciones de la FMH.

En Madrid a ..... de..... de 2.020

**Leído y conforme,**

**El/la deportista**

**Padre/madre/Tutor/reptante Legal**

**El Club (VºBº)**



GUÍA DE ACTUACIÓN PARA LA REINCORPORACIÓN ANTES Y DESPUÉS DEL COVID-19 CON SEGURIDAD Y SALUD EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS FMH PRIMERO: REORDENAR LA ACTIVIDAD

	MEDIDAS RECOMENDADAS
1	Identifica el estado de los entrenadores y demás personal
	Recordar las funciones a realizar identificando los cambios y necesidades que se tengan que afrontar
	Para entrenadores especialmente sensibles o vulnerables se recomienda el trabajo en remoto en la medida de lo posible. Recorra a su servicio sanitario del SPRL para evaluar la presencia de personal especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2
	Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID- 19 no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19
2	Identifica los servicios esenciales en el lugar de trabajo o negocio
	Identificar las situaciones especiales de incorporación y reincorporación de personal por motivos de cobertura de los servicios considerados esenciales y o necesarios
3	Identifica el estado recursos materiales y de las cond. de seguridad
	Identificar los servicios esenciales y los puestos de trabajo prioritarios que garantizan la continuidad de la actividad. Tener en cuenta el impacto de la modificación, reducción o interrupción de los distintos servicios en el control de las situaciones de riesgo laboral
4	Interacciones con personal externo y con clientes
	Revisar la existencia de equipos de protección individual y de equipos de protección colectiva Revisar la existencia de los materiales necesarios para cumplir con las recomendaciones higiénicas y de distanciamiento
5	Protocolos de compras y de gestión
	Reestablecer las comunicaciones con tus colaboradores Limitar estas interacciones respetando en todo caso las distancias de seguridad
6	La distancia al lugar de trabajo.
	Verificar los canales de compra, suministro, uso, información y mantenimiento de los EPI Habilitar zonas específicas para la gestión de posibles residuos contaminados
7	Información y comunicaciones para tus trabajadores
	Fomentar medios de transporte seguros desde el punto de vista de prevención del contagio de COVID-19 Facilitar salvoconductos en caso de necesidad.
8	Prepara la colaboración de toda la Instalación Deportiva
	Prevé las formas de comunicación de la información, de los protocolos y decisiones que afecten a los entrenadores, deportistas y a su seguridad. Ten en cuenta el necesario apoyo emocional que habrá que reforzar junto a la conciencia de prevención y responsabilidad social Designar a personas concretas con responsabilidad y poder de decisión que vigilen este cumplimiento



## SEGUNDO: PUESTA EN MARCHA DE LA ACTIVIDAD

	FACTORES A CONSIDERAR	MEDIDAS RECOMENDADAS
1	Limpieza	Limpiar de forma exhaustiva todas las instalaciones
2	La adaptación de la actividad a los escenarios de riesgo	Permitir las actividades de forma escalonada en función del carácter prioritario en la actividad
3	Riesgos habituales de la actividad	Flexibilizar los horarios de entrada y salida
		Recuperar tu evaluación de riesgos y la planificación de actividades preventivas
		Revisar los equipos e instalaciones que pudieran haber visto afectada su seguridad tras un periodo de inactividad
4	Recomendaciones en materia de higiene	Poner en conocimiento del SPRL las nuevas tareas que puedan desempeñar los trabajadores antes de realizarlas
5	Los aspectos psicosociales	Insistir en la correcta ejecución de las recomendaciones en materia de higiene personal y respiratoria. Reforzar la limpieza en superficies, ventilar la zona, lavarse las manos, colocar carteles informativos, uso correcto y mantenimiento de todos los EPI, diferencia si tu actividad está dentro del ámbito de aplicación del R.D. 664/97, respeta la distancia de seguridad interpersonal de 2 metros, controla los aforos de las diferentes estancias, permite que los accesos y el uso de los vestuarios ( si se permite su uso ) sea de forma escalonada, colocar papeleras de pedal con identificación de residuo, limita las reuniones presenciales, refuerza la higiene de las instalaciones, habilitar zonas de recepción de mercancías que respeten las distancias de seguridad y coloca pantallas protectoras de metacrilato en las zonas de interacción cercana con otras personas. Insistir en la obligatoriedad del uso de mascarillas incluso durante la realización de la actividad deportiva.
6	Medidas de formación, de información y de vigilancia de la salud	Tener en cuenta los aspectos psicosociales que ayudarán al control de las situaciones de estrés y otros daños asociados
7	Derechos y obligaciones.	Formar e informar a entrenadores y deportistas en relación con estas medidas
		Revisar los periodos de caducidad de los reconocimientos médicos realizados /Test PCR ( quién los realice )
8	Supervisión de las condiciones de trabajo	Incorporar en los protocolos de emergencia información sobre la forma de actuar ante la detección de un contagio o de presencia de síntomas por COVID-19
		Consultar y permitir la consulta y participación y recordar las obligaciones como Director de la instalación
		Consultar con su servicio de prevención para obtener el asesoramiento necesario
8	Supervisión de las condiciones de trabajo	Realizar un seguimiento de la ejecución correcta de las medidas de seguridad dentro de la instalación
		Seguir las instrucciones de las autoridades competentes bajo el estado de alarma
		Atender a las peticiones que realice la autoridad en el ámbito de sus competencias
8	Supervisión de las condiciones de trabajo	Contactar con el asesoramiento de la FML para la resolución de dudas o petición de apoyo en relación con la seguridad y salud