



**PROTOCOLO COVID-19**  
**Federación Galega de Halterofilia**  
**Modalidad: Halterofilia**

Fecha: 28/06/2020

Versión: 1.0





## ÍNDICE DE CONTENIDO

Introdución.....	5
A COVID-19: síntomas e forma de contaxio.....	5
Obxectivo.....	5
Medidas xerais para reducir o risco de contaxio da COVID-19.....	6
Medidas de desinfección e limpeza de superficies e material.....	6
Medidas para os axentes que directa ou indirectamente participen na práctica deportiva (persoal, deportistas, adestradores, público, etc.).....	7
Xerais.....	7
Desprazamentos aos adestramentos e ás competicións.....	8
Alimentos, bebidas ou similares.....	8
Outras medidas.....	8
Medidas organizativas.....	8
.....Xerais	8
.....Adestramentos	9
.....Competicións.....	9
Medidas de información.....	10
Medidas de formación.....	11
Coordinador do protocolo federativo.....	12
Comunicación e seguimento de sintomatoloxía COVID-19.....	13



## Introdución

A **Federación Galega de Halterofilia** forma parte do tecido deportivo de Galicia, no cal cada un dos elementos que forman parte dela relacionan se de forma multidireccional. A conduta e a información que se transmite entre eles é moi importante para que o funcionamento sexa correcto e o máis efectivo posible. É por isto polo que temos que adecuar as condutas de todos os compoñentes para facer fronte a situación xenerada polo COVID-19.

## A COVID-19: síntomas e forma de contaxio

Segundo o establecido polas autoridades sanitarias, os **síntomas** máis habituais da **COVID-19** son a **febre**, a **tose seca** e o **cansazo**. Pode haber outros síntomas atípicos e pouco frecuentes como pode ser dor de garganta, perda do gusto ou olfacto e dores musculares, entre outros.

Unha persoa pode contraer a COVID-19 por contacto con outra que estea infectada polo virus.

A enfermidade **propágase** principalmente de **persoa a persoa** a través das gotiñas que saen despedidas do nariz ou da boca dunha persoa infectada ao tusir, esberrar ou falar. Unha persoa pode contraer a COVID-19 se inhala as gotas procedentes dunha persoa infectada polo virus. Por iso é importante manterse polo menos a 1,5 metros de distancia dos demais ou o uso de máscara se non se pode garantir esa distancia interpersonal de seguridade.

Estas gotas poden caer sobre os obxectos e as superficies que rodean a persoa, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc., de xeito que outras persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo tocan os ollos, o nariz ou a boca. Por iso é importante lavar as mans frecuentemente con auga e xabón ou cun desinfectante a base de alcohol e evitar tocar os ollos, a boca ou o nariz.

## Obxectivo

O obxecto deste protocolo é establecer a **metodoloxía** que seguirán os diferentes membros da Federación Galega de Halterofilia establecendo as medidas de prevención necesarias para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito do deporte federado de Galicia.

## Medidas xerais para reducir o risco de contaxio da COVID-19

Todos os axentes que participan directa ou indirectamente na realidade deportiva deberán adoptar as medidas necesarias para evitar a xeración de riscos de propagación da enfermidade COVID-19, así como a propia exposición a eses riscos. Este deber de cautela e protección será igualmente exixible aos titulares de calquera actividade deportiva.

En atención ao sinalado polas autoridades sanitarias e atendendo as particularidades das nosas modalidades deportivas, establécense unha serie de recomendacións xerais que se recollen a continuación.

Este documento reforza as medidas adoptadas polos organismos oficiais e autoridades sanitarias con respecto ao retorno aos adestramentos, quedando suxeitos ás directrices marcadas e normativas propias dos centros deportivos. Esta serie de recomendacións poderán verse modificadas en función da evolución da evolución da COVID-19 e sempre seguindo as indicacións sanitarias.

## Medidas de desinfección e limpeza de superficies e material

Con carácter xeral, sen prexuízo das medidas específicas establecidas pola instalación correspondente, respecto á limpeza e desinfección de espazos, materiais e superficies, deberanse ter en conta as seguintes:

- Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada en auga a temperatura ambiente ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e debidamente autorizados e rexistrados. No uso dese produto respectarase as indicacións da etiqueta. Así mesmo, non se deben mesturar produtos diferentes.
- Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotaranse de xeito seguro, e procederase posteriormente a lavar as mans.
- Cando existan postos de traballo compartidos por máis dunha persoa do equipo, estableceranse os mecanismos e procesos oportunos para garantir a hixienización destes postos.
- Procurarase que os equipamentos ou ferramentas empregados sexan persoais e intransferibles, ou que as partes en contacto directo co corpo da persoa dispoñan de elementos substituíbles. No caso daqueles equipamentos que deban ser manipulados por diferente persoal, procurarase a dispoñibilidade de materiais de protección ou o uso de forma recorrente de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con carácter previo e posterior ao seu uso.
- Realizar tarefas de ventilación periódica nos espazos utilizados e, como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire. Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos pomos, por exemplo. Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.
- Disporase de papeleiras pechadas e con accionamento non manual, para depositar calquera material dun só uso, que se deberán limpar de forma frecuente e, polo menos, unha vez ao día. Así

mesmo, estas papeleiras deberían contar con bolsa dun só uso que se cambie polo menos unha vez ao día.

- Trala finalización de cada tanda en competición, farase unha desinfección da tarima de competición, así como de cada zona de quecemento.

## Medidas para os axentes que directa ou indirectamente participen na práctica deportiva (persoal, deportistas, adestradores, público, etc.)

### Xerais

- Deberase manter a distancia de seguridade interpersoal ou, na súa falta, utilizar máscara. Cando non se utilice, é importante gardala axeitadamente para evitar que adquira ou transmita o coronavirus.
- Sempre que sexa posible, os deportistas, durante a práctica deportiva, deberán manter a distancia de seguridade interpersoal.
- Evitar lugares concorridos.
- Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.
- Utilizar panos dun só uso e tiralos á papeleira, tras cada uso.
- O acceso as instalacións deportivas non se poderá facer co calzado do exterior. Cada axente terá que traer o seu propio calzado para poder utilizar as instalacións.
- Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Iso significa cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano dun só uso ao tusir ou esbirrar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
- Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón ou con xel hidroalcohólico.
- Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e, no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo das mans.
- Realizar un autotest antes de ir cara á actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19: teño febre, tose ou falta de alento? En caso de ter síntomas compatibles coa COVID-19 non asistir á actividade deportiva. No caso de deportistas ou adestradores poñer en coñecemento esta información ó seu club mediante a canle que este indique, preferiblemente por teléfono debido a súa rapidez, para que en coordinación co coordinador da federación tomen as medidas oportunas de control preventivo.
- No caso de ser positivo COVID-19 ou se estivese en contacto con unha persoa afectada pola COVID-19, deberase respetar os prazos de cuarentena establecidos polas autoridades sanitarias para poder asistir a calquera actividade económica.

### Desprazamentos aos adestramentos e ás competicións

- Non compartir vehículo particular con outras persoas non conviventes, sempre que sexa posible. De non ser así, priorizar formas de desprazamento que favorezan a distancia

interpersoal e, en todo caso, utilizar máscara. Ademais, é importante un asiduo lavado das mans ou o emprego de xel hidroalcolico antes de entrar e despois de saír do vehículo.

## Alimentos, bebidas ou similares

- Non se deben compartir alimentos bebidas ou similares. Recoméndase marcar os envases utilizados para evitar confusións.

## Outras medidas

### Medidas organizativas

#### Xerais

- A entidade responsable da actividade deberá garantir que os deportistas dispoñan do material de prevención, xa sexa porque o pon á disposición o titular da instalación, a entidade organizadora da actividade ou porque o traen os deportistas, equipo, etc.
- Evitar, na medida do posible, o uso de materiais compartidos durante a actividade. Se isto non for posible, garantírase consonte o establecido no punto anterior a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado por parte dos axentes participantes e estableceranse os mecanismos de desinfección correspondentes.
- Nas instalacións e centros deportivos poderase realizar actividades deportivas en grupos de ata 25 persoas, sen contacto físico, e sempre que non se superen os dous tercios do aforo máximo permitido.
- A entidade organizadora disporá de todos os elementos dispoñibles de sinalización para reducir ó máximo os desprazamentos dos axentes durante os adestramentos ou competicións.
- Os deportistas recibirán de forma telemática toda a información relavante sobre o adestramento ou a competición. Non se poderá realizar entregas de documentación en papel por parte dos adestradores ós deportistas.
- O uso de vestiarios realizarse cumprindo as normas de aforo da instalación, e seguindo as normas de distanciamento. Así mesmo a roupa do exterior terá que ser gardada en taquillas de forma individual.
- Cada club terá que asignar un responsable que será o encargado de estar informado sobre o protocolo da Federación e intentar cumprir todas as recomendacións descritas.

#### Adestramentos

- Soamente terán acceso as instalación dos adestramentos deportistas, entrenadores o persoal relacionado ca instalación ou do club que afecte no correcto funcionamento dos adestramentos.
- Asistencia as instalacións de adestramentos farase en base a uns os turnos establecidos por cada club, para poder cumprir coas medidas de aforo indicada pola instalación onde se realizan os adestramentos.
- O acceso as instalacións de adestramentos farase cumprindo con todas as medidas indicadas pola instalación.
- Cada deportista terá que dispor de todo o material necesario para usar durante a súa sesión de adestramento de forma individualizada, así como de una zona específica que permita cumprir as



reglas de distanciamiento indicadas polas autoridades sanitarias.

- Ó finalizar o adestramento cada deportista teremos que realizar tarefas de desinfección de material do adestramento así como da zona de adestramento de cada deportista.
- Non poderá asistir público os adestramentos.

## Competicións

- A reunión técnica previa á competición realizarase cumprindo a normativa de aforo da sala. En caso necesario faranse tantas reunións técnicas como sexa necesario para que todos os adestradores podan asistir. Por cada club poderá asistir á reunión técnica un adestrador. Esta última norma poderá variar se o aforo da sala da reunión o permite.
- A reunión da organización do staff para reparto de tarefas farase de forma previa a competición cumprindo a mesma normativa que a reunión técnica.
- Soamente terán acceso a zona de competición deportistas, entrenadores ou persoal relacionado ca organización da competición que afecte no correcto funcionamento da competición.
- Cada deportista soamente poderá ser acompañado por un adestrador.
- Poderá levarse a cabo a competición cando o aforo do público sentado non sexa maior ó 75% do aforo total da instalación, con un límite máximo de 300 persoas en lugares pechados o de 1000 persoas se é o aire libre.
- O acceso a sala de pesaxe realizarase en grupos reducidos e por turnos, para cumprir a medidas de distanciamiento indicadas. Á sala de pesaxe soamente poderá acceder o deportista cun adestrador, además de dous xuíces.
- Cada deportista terá a súa propia tarxeta de pesaxe, que soamente poderá manipular o seu adestrador.
- Os deportistas e adestradores soamente poderán acceder co material necesario para a competición. O resto de material terá que quedar gardado en taquillas de forma individual nos vestiarios.
- Cada deportista soamente poderá estar na súa zona de quecemento, podendo saír soamente para a presentación ou realizar algún dos 6 movementos.
- Cada deportista terá a súa propia tarxeta de progresión de kilos que soamente poderá xestionar o seu adestrador.

## Medidas de información

- Cada club terá que sinalizar de cada zona de traballo para cada deportista que asista o adestramento.
- A entidade organizadora dunha competición, finalizado o montaxe previo á esta, terá que sinalizar de forma correcta cada zona de quecemento de cada deportista, así como os accesos de entrada e saída a tarima de competición e zona de quecemento.
- A entidade organizadora da actividade informará a todos os axentes que participen directa ou indirectamente na actividade sobre os riscos e as medidas sanitarias e de hixiene que deben

cumplir de forma individual. Deberá existir unha comunicación continua con todos os axentes da realidade deportiva.

- Facilitaralle ao persoal, deportistas e outros axentes alleos á práctica deportiva información sobre as medidas de hixiene e seguridade mediante cartelería en puntos clave dos espazos de práctica e acceso a ela, na páxina web ou nas redes sociais da entidade e/ou mediante a entrega de documentos, preferiblemente por vía telemática.
- Deberase contar cunha sinalización visible sobre as medidas hixiénico-sanitarias e de prevención establecidas no desenvolvemento da actividade.
- Cando as instalacións onde se desenvolva a práctica deportiva dispoña de ascensor ou montacargas, promoverase a utilización das escaleiras.
- Utilización de sinalización das diferentes zonas de uso para cada axente que interven na actividade física de forma clara e concisa de tal maneira que se podan cumprir as medidas para a previsión do COVID -19

## Medidas de formación

Deberase promover a formación, especialmente entre o persoal para:

- Adaptar as actividades ás medidas e recomendacións marcadas polas autoridades sanitarias (distanciamento interpersoal, emprego de máscara, etc.). Revisión das actividades que sen van desenvolver, suprimindo aquelas que promoven o contacto físico e primando as que poden levarse a cabo dun xeito máis individual ou con maior distanciamento, intentando non perder a dinámica de grupo, de ser así a especificidade da súa práctica deportiva.
- Formación sobre as medidas hixénico-sanitarias de carácter persoal recomendables, tales como a necesidade dun correcto e asiduo lavado das mans, o emprego de xel hidroalcolico, a colocación correcta da máscara, etc. co obxectivo de implementar estas medidas no contexto da práctica deportiva e tamén para trasladárllelas aos deportistas e ao seu contorno co obxectivo de que se consoliden estes hábitos hixénico-sanitarios.
- Todos os axentes relacionados coa actividade deportiva, terán que estar actualizados sobre a normativa sobre riscos laborais, variable según a evolución da situación xenerada polo COVID-19

## Coordinador do protocolo federativo

A Federación Galega de Halterofilia establece como coordinador a **David Losada Fernández**.

As funcións a realizar son:

- Implementación do protocolo para a Federación Galega de Halterofilia.
- Dar cumprimento do protocolo establecido por parte de cada un dos axentes que interveñen nas actividades deportivas.
- Será o punto de enlace con a Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia para solucionar calquera incidencia que se produza referente o protocolo establecido.
- Rexistro das incidencias xeneradas nas diferentes situacións que se poden dar dentro de unha actividade deportiva.
- Actualización do protocolo para a súa adaptación á normativa vixente



## Comunicación e seguimento de sintomatoloxía COVID-19

No caso de que un membro do persoal, deportista, etc. teña sintomatoloxía do virus COVID-19, deberá informar de xeito inmediato o Servizo Galego de Saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>). Neste senso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.

En caso de detección dun caso sospeitoso por COVID-19 no contorno da práctica deportiva, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. A persoa afectada retirárase do grupo e conducírase a outro espazo, facilitándolle unha máscara cirúrxica. Este espazo deberá ser elixido previamente e debería contar con ventilación adecuada e unha papeleira de pedal con bolsa onde tirar a máscara e os panos que se poidan desbotar. Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa ou co teléfono de referencia (**900 400 116**) e seguirán as súas instrucións. Se se percibe gravidade, chamarase o 061. Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estiver a persoa, acorde á situación do risco. Será preciso tamén illar o/a contedor/papeleira onde se depositasen os panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito no lugar onde se determine.

En todo caso, seguiranse en todo momento as recomendacións das autoridades sanitarias.