



PROTOCOLO COVID-19
Federación Galega de Halterofilia
Modalidad: Halterofilia
Recomendaciones Competición
Fecha: 02/07/2020
Versión: 1.0



DEPORTISTAS

Momento	Agente	Tipo de contagio	Situación	Medidas
Antes de la competición	Deportistas	Contacto: persona a persona	Sala de pesaje	Uso de calcetines Uso de mascarilla Mantener distancia de seguridad
Antes de la competición	Deportistas	Contacto: persona a persona	Espera sala de pesaje	Uso de mascarilla Mantener distancia de seguridad
Antes de la competición	Deportistas	Contacto: persona a persona	El deportista se desplaza al lugar de la competición compartiendo Transporte con otros deportistas	Uso de mascarilla Guardar la distancia de seguridad
Antes de la competición	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	Acceso a establecimientos para adquirir productos Necesarios para la competición	Uso de mascarilla Guardar la distancia de seguridad
Antes de la competición	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	Acceso a las instalaciones de calentamiento	Medidas de higiene a la entrada del establecimiento
Antes de la competición	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	Uso de vestuarios	Guardar distancia de seguridad
Antes de la competición	Deportistas	Contacto: persona a persona	Saludo a la llegada a las instalaciones con contacto	Guardar distancia de seguridad

Antes de la competición	Deportistas	Contacto: superficie de uso simultaneo	Acceso a la zona de calentamiento	Guardar distancia de seguridad
Antes de la competición	Deportistas	Contacto: persona a persona	Momento de la presentación	Guardar distancia de seguridad
Durante la competición	Deportistas	Contacto: persona a persona	Recibir indicaciones por parte del entrenador	Guardar distancia de seguridad
Durante la competición	Deportistas	Contacto: material deportivo de uso alterno	Compartir las pesas	Uso exclusivo de material para cada deportista
Durante la competición	Deportistas	Contacto: superficie de uso alterno	Compartir tarima de calentamiento	Uso exclusivo de material para cada deportista
Durante la competición	Deportistas	Contacto: material deportivo de uso alterno	Compartir material de refuerzo (cinturones, muñequeras,..)	Uso exclusivo de material para cada deportista
Durante la competición	Deportistas	Contacto: material deportivo de uso alterno	Compartir magnesias	Uso exclusivo de material para cada deportista
Durante la competición	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	Zona de estiramientos	Guardar distancia de seguridad
Durante la competición	Deportistas	Uso compartido: alimentación: vasos y botellas	Compartir avituallamiento	Cada deportista traerá su avituallamiento

Durante la competición	Deportistas	Uso compartido: comida y víveres	Compartir avituallamiento	Cada deportista traerá su avituallamiento
Después de la competición	Deportistas	Contacto: persona a persona	Entrega de medallas y trofeos	Uso de guantes Uso de mascarilla
Después de la competición	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	Uso de vestuarios	Guardar distancia de seguridad
Después de la competición	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	Abandonar instalaciones	Guardar distancia de seguridad

ENTRENADORES

Momento	Agente	Tipo de contagio	Situación	Medidas
Antes de la competición	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador viaja en autobús o turismo con otras personas	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo
Antes de la competición	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador viaja en autobús o turismo con otras personas	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo
Antes de la competición	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador está con el levantador en el pesaje oficial	Usar mascarilla Guardar la distancia de seguridad
Antes de la competición	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador está con el levantador en el pesaje oficial	Usar mascarilla Guardar la distancia de seguridad

Antes de la competición	Entrenadores	Contacto: material deportivo de uso secuencial	El entrenador firma el acta de pesaje	disponer de bolígrafo propio
Antes de la competición	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador echa la crema de calentamiento sobre la piel del deportista	Uso obligatorio de guantes desechables Uso de mascarillas tanto el deportista como el entrenador
Durante la competición	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador dirige el calentamiento de su deportista	Usar mascarilla Guardar la distancia de seguridad
Durante la competición	Entrenadores	Contacto: material deportivo de uso secuencial	El entrenador ayuda al deportista a cambiar las pesas en la barra	solo y exclusivamente el levantador puede cambiar las pesas en la barra
Durante la competición	Entrenadores	Contacto: material deportivo de uso secuencial	El entrenador firma la hoja de solicitud de progresión de kilos del siguiente intento	disponer de bolígrafo propio
Después de la competición	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador cambia y se ducha en el vestuario con los deportistas	guardar la distancia de seguridad de dos metros
Después de la competición	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador cambia y se ducha en el vestuario con los deportistas	guardar la distancia de seguridad de dos metros
Después de la competición	Entrenadores	Uso compartido: alimentación: vasos y botellas	El entrenador almuerza con sus deportistas	Se usan platos y cubiertos individuales Se respetan las normas que regulan el funcionamiento de los restaurantes
Después de la competición	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador viaja en autobús o turismo con otras personas	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo
Después de la competición	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador viaja en autobús o turismo con otras personas	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo

Antes del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador lleva al entrenamiento a otra(s) persona(s)	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo
Antes del entrenamiento	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador lleva al entrenamiento a otra(s) persona(s)	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo
Antes del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: material deportivo de uso secuencial	Tocar el interruptor del gimnasio para encender la luz	Siempre tiene que ser la misma persona quien enciende la luz
Antes del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: material deportivo de uso secuencial	El entrenador entrega al deportista la hoja de planificación del entrenamiento	Enviar la planificación al móvil del deportista vía e mail o whatsapp Individualización y delimitación de los puestos de entrenamiento con señalización
Durante el entrenamiento	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	En presencia del entrenador varios deportistas entrenan en el gimnasio	Distancia de seguridad Encontrar solución alternativa a la hora de enseñar la técnica. (Espejo, video, demostración, etc.)
Durante el entrenamiento	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador ayuda físicamente al deportista en la realización de la técnica correcta	solo y exclusivamente el levantador puede cambiar las pesas en la barra
Durante el entrenamiento	Entrenadores	Contacto: material deportivo de uso secuencial	El entrenador ayuda al deportista a cambiar las pesas en le barra	
Después del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: material deportivo de uso secuencial	Tocar el interruptor del gimnasio para apagar la luz	Siempre tiene que ser la misma persona quien apaga la luz

Después del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador cambia y se ducha en el vestuario con los deportistas	guardar la distancia de seguridad de dos metros
Después del entrenamiento	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador cambia y se ducha en el vestuario con los deportistas	guardar la distancia de seguridad de dos metros
Después del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador lleva a casa a otra(s) persona(s)	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo
Después del entrenamiento	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador lleva a casa a otra(s) persona(s)	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo

STAFF ORGANIZACION

Momento	Agente	Tipo de contagio	Situación	Medidas
Antes de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: persona a persona	Auxiliar que recoge a otro auxiliar para ir a la competición andando	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad Saludarse sin contacto físico.
Antes de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: superficie de uso simultaneo	Auxiliar que recoge a otro auxiliar para ir a la competición andando	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad Saludarse sin contacto físico.
Antes de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: persona a persona	Auxiliar que recoge a otro auxiliar para ir a la competición en coche	Uso de mascarilla Viajar en el asiento de atrás

				diagonalmente al conductor Saludarse sin contacto físico.
Antes de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: superficie de uso simultaneo	Auxiliar que recoge a otro auxiliar para ir a la competición en coche	Uso de mascarilla Viajar en el asiento de atrás diagonalmente al conductor Saludarse sin contacto físico.
Antes de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: persona a persona	Miembro del Staff que explica las tareas a realizar a los auxiliares	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad Mandar tareas previamente a la competición
Antes de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: superficie de uso simultaneo	Miembro del Staff que explica las tareas a realizar a los auxiliares	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad Mandar tareas previamente a la competición
Antes de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: superficie de uso simultaneo	Auxiliares que se colocan en sus puestos para iniciar la competición	Uso de mascarilla Disposición de los puestos manteniendo la distancia de seguridad.
Durante la competición	Staff: auxiliares	Contacto: material deportivo de uso secuencial	Auxiliares que cargan pesas	Uso de mascarilla Uso de gel desinfectante Un mismo auxiliar coloca los discos a cada lado de la barra
Durante la competición	Staff: auxiliares	Contacto: material deportivo de uso secuencial	Auxiliares que desinfectan barras y pesas	Uso de mascarilla Uso de gel desinfectante

				Un mismo auxiliar desinfecta tras cada movimiento
Después de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: material deportivo de uso secuencial	Auxiliares que colaboran en la recogida del material	Uso de mascarilla Tratar de guardar la distancia de seguridad Uso de gel desinfectante
Después de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: superficie de uso simultaneo	Auxiliares que colaboran en la recogida del material	Uso de mascarilla Tratar de guardar la distancia de seguridad
Después de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: persona a persona	Auxiliares que se van juntos a casa caminando	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad Despedirse sin contacto físico
Después de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: superficie de uso simultaneo	Auxiliares que se van juntos a casa caminando	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad Despedirse sin contacto físico
Después de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: persona a persona	Auxiliar que lleva en coche a otro auxiliar a su casa	Uso de mascarilla Viajar en el asiento de atrás diagonalmente al conductor Despedirse sin contacto físico.
Después de la competición	Staff: auxiliares	Contacto: superficie de uso simultaneo	Auxiliar que lleva en coche a otro auxiliar a su casa	Uso de mascarilla Viajar en el asiento de atrás

				diagonalmente al conductor Despedirse sin contacto físico.
Antes de la competición	Staff: organización Contacto: superficie de uso simultaneo	Personal de organización que colabora en el montaje		Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad Transportar todo lo que se pueda de forma individual
Antes de la competición	Staff: organización Contacto: material deportivo de uso secuencial	Personal de organización que colabora en el montaje		Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad Transportar todo lo que se pueda de forma individual
Antes de la competición	Staff: organización Contacto: persona a persona	Personal de organización que distribuye las tareas de montaje		Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad Mandar tareas previamente al montaje
Antes de la competición	Staff: organización Contacto: persona a persona	Transporte del material al lugar de competición		Uso de mascarilla Tratar de guardar la distancia de seguridad Viajar en la fila de atrás del conductor si es posible o en su defecto dejando un espacio libre en el medio
Antes de la competición	Staff: organización Contacto: superficie de uso simultaneo	Transporte del material al lugar de competición		Uso de mascarilla Tratar de guardar la distancia de seguridad Viajar en la fila de atrás del conductor si es posible o en su defecto dejando un espacio libre en el medio

Durante la competición	Staff: organización	Contacto: persona a persona	Personal del Staff situado en la mesa de desarrollo de competición	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad
Durante la competición		Contacto: superficie de uso simultaneo	Personal del Staff situado en la mesa de desarrollo de competición	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad
Durante la competición	Staff: organización	Contacto: superficie de uso simultaneo	Personal del Staff encargado de la entrega de trofeos	Uso de mascarilla Uso de gel desinfectante Evitar contacto físico
Durante la competición	Staff: organización	Contacto: persona a persona	Personal del Staff encargado de la entrega de trofeos	Uso de mascarilla Uso de gel desinfectante Evitar contacto físico
Después de la competición	Staff: organización	Contacto: material deportivo de uso simultaneo	Personal del Staff encargado de la recogida del material	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad Otorgar tareas previamente - Desinfectar todo el material previamente

Después de la competición	Staff: organización	Contacto: superficie de uso simultaneo	Personal del Staff en cargado de la recogida del material	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad Otorgar tareas previamente Desinfectar todo el material previamente
Durante la competición	Staff: auxiliares	Uso compartido: alimentación: vasos y botellas	Auxiliares a los que se les proporcionan botellas de agua durante la competición	Uso individual No compartir
Durante la competición	Staff: organización	Uso compartido: alimentación: vasos y botellas	Miembro del Staff al que se le proporciona agua durante la competición	Uso individual No compartir

JUECES

Momento	Agente	Tipo de contagio	Situación	Medidas
Antes de la competición	Staff: jueces	Contacto: persona a persona	Viaje a la competición. En los desplazamientos de casa a la competición los jueces pueden compartir transporte con otros estamentos de la competición (Otros jueces, atletas, entrenadores...)	Mantener distancia de seguridad, Uso de mascarilla Uso de guantes
Antes de la competición	Staff: jueces	Contacto: persona a persona	Reunión técnica. En la reunión previa a la competición los	Mantener distancia de seguridad

	jueces se reúnen entre ellos.	Uso de mascarilla Uso de guantes
Antes de la competición Staff: jueces Contacto: persona a persona	Pesaje. En el pesaje los jueces comparten espacio con otros jueces, entrenadores y atletas	En este caso, para alguno de los jueces es imposible mantener la distancia, se utilizarán mascarilla y guantes.
Antes de la competición Staff: jueces Contacto: material deportivo de uso secuencial	Pesaje. En el pesaje hay contacto del juez y los atletas con la balanza.	Uso de guantes Calcetines por parte de los atletas Desinfección de las zonas de contacto en cada uso.
Antes de la competición Staff: jueces Contacto: material deportivo de uso secuencial	Traslado de actas al secretario de competición y equipo informático.	Uso de guantes Uso de mascarilla Desinfección de manos una vez finalizado el uso de actas.
Durante la competición Staff: jueces Contacto: material deportivo de uso secuencial	Uso de micrófono por parte del secretario de competición.	Al micrófono se le colocará un protector intercambiable que se sustituirá en caso de cambio de secretario.
Durante la competición Staff: jueces Contacto: material deportivo de uso secuencial	Uso de equipo informático por parte del secretario de competición en caso de no haber técnicos específicos.	Uso de guantes Desinfección de los equipos en caso de cambio de secretario.
Durante la competición Staff: jueces Contacto: material deportivo de uso secuencial	Uso de material de oficina en mesa	Uso de guantes

		secretario en caso de actas en papel.	Uso de mascarilla Desinfeccion de manos una vez finalizado el uso de actas. En caso de cambio de secretario el sustituto utilizará su propio boligrafo. Uso de guantes Uso de mascarilla Desinfeccion de manos una vez finalizado el uso de actas. En caso de cambio de secretario el sustituto utilizará su propio boligrafo. Los entrenadores tendrán cada uno su propio boligrafo.
Durante la competición	Staff: jueces	Contacto: material deportivo de uso secuencial	
		Uso de material de oficina en mesa Marshall en caso de actas en papel.	
Durante la competición	Staff: jueces	Contacto: persona a persona	
		Labor del controlador técnico. Control de acceso de deportistas y entrenadores a zona de competicion.	Uso de guantes Uso de mascarilla.
Durante la competición	Staff: jueces	Contacto: material deportivo de uso secuencial	
		Uso de mandos o cartulinas de veredicto.	Uso de guantes Desinfeccion de los equipos en caso de cambio de juez.
Durante la competición	Staff: jueces	Uso compartido: alimentacion: vasos y botellas	
		Uso de bebidas	Cada juez tendrá su propia botella que no compartirá con nadie.
Durante la competición	Staff: jueces	Uso compartido: comida y víveres	
		Comidas en conjunto de varios estamentos participantes y colaboradores	Cada usuario utilizará sus propios utensilios.

Durante la competición	Staff: jueces	Contacto: persona a persona	Viaje tras la competición. En los desplazamientos de casa a la competición los jueces pueden compartir Transporte con otros estamentos de la competición (Otros jueces, atletas, entrenadores...)	Se mantendrá distancia social. Mantener distancia de seguridad Uso de mascarilla Uso de guantes
Durante la competición	Staff: jueces	Contacto: persona a persona	Presentación de los jueces	Mantener distancia de seguridad Uso de mascarilla

PÚBLICO

Momento	Agente	Tipo de contagio	Situación	Medidas
Antes de la competición	Autoridades	Área: espacio de uso simultaneo	Acceso a las instalaciones	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad (2m)
Después de la competición	Autoridades	Área: espacio de uso simultaneo	Acceso a la zona de entrega de trofeos	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad (2m)
Después de la competición	Autoridades	Contacto: material deportivo de uso simultaneo	Entrega de trofeos	Uso de guantes
Después de la competición	Autoridades	Contacto: persona a persona	Entrega de trofeos	Uso de mascarilla

Después de la competición	Autoridades	Área: espacio de uso simultaneo	Abandonar instalaciones	Guardar distancia de seguridad
Antes de la competición	Publico	Área: espacio de uso simultaneo	Acceso a las instalaciones	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad (2m)
Durante la competición	Publico	Contacto: persona a persona	Asistencia a la competición	Uso de mascarilla Guardar distancia de seguridad (2m)
Durante la competición	Publico	Uso compartido: alimentación: vasos y botellas	Compartir avituallamiento	Cada persona traerá su avituallamiento
Durante la competición	Publico	Uso compartido: comida y víveres	Compartir avituallamiento	Cada persona traerá su avituallamiento
Después de la competición	Publico	Área: espacio de uso simultaneo	Abandonar instalaciones	Guardar distancia de seguridad