

FEDERACIÓN GALEGA DE REMO



PROTOCOLO FISICOVID-DXTGALEGO DE MEDIDAS FRENTE A LA CRISIS SANITARIA DEL COVID-19 EN EL DEPORTE DE REMO

PROTOCOLO PROVISIONAL
ACTUALIZADO A DÍA 29/06/2020

**Protocolo sujeto a constante revisión por nuevas medidas incorporadas por las Autoridades Sanitarias.*



ÍNDICE

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. MEDIDAS COMUNES A TODA LA ACTIVIDAD FEDERATIVA**
- 3. PROTOCOLO DE APERTURA DE INSTALACIONES**
- 4. PROTOCOLO DE REGRESO A LOS ENTRENAMIENTOS**
- 5. PROTOCOLO DE REGRESO A LAS ACTIVIDADES NáUTICAS
(SALIDAS, CURSOS, TITULACIONES, ETC.)**
- 6. PROTOCOLO DE REGRESO A LAS COMPETICIONES LOCALES Y
AUTONÓMICAS**
- 7. MEDIDAS EN COMPETICIÓN DE LOS JUECES-ÁRBITROS**
- 8. COORDINADOR DEL PROTOCOLO FEDERATIVO**
- 9. ANEXO I: PROTOCOLO FISICOVID-DXT GALEGO**
- 10. ANEXO II: TABLAS FISICOVID. EVALUACIÓN DE SITUACIONES DE
RIESGO DE CONTAGIO Y MEDIDAS**
 - * Situaciones y medidas comunes para entrenamientos.**
 - * Situaciones y medidas comunes para competiciones.**
 - * Particularidades propias para Remo Olímpico.**
 - * Particularidades propias para Remo Banco Fijo.**
 - * Particularidades propias para Remo de Mar.**
 - * Particularidades propias para Remoergómetro.**
- 11. ANEXO III: MODELOS DE DECLARACIÓN RESPONSABLE**
- 12. INFOGRAFÍA**



1. INTRODUCCIÓN

La publicación en el Diario Oficial de Galicia de la “Resolución 15 de xuño de 2020, da Secretaría Xeral para o Deporte polo que se aproba o protocolo FISICOVID-DXTGALEGO polo que se establecen as medidas para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito do deporte federado de Galicia” establece que el presente protocolo “será de obrigada observancia para o conxunto dos estamentos federativos e deberá publicarse na páxina web da federación deportiva”.

El presente protocolo describe las medidas para la práctica de los deportes náuticos dentro del ámbito de esta Federación y en las pruebas oficiales de su calendario, con especial atención al acceso al mar (a través de clubes, rampas, pantalanes, playas o cualquier otro punto de la costa), dado que la práctica del remo una vez a flote está exenta de riesgos en buena parte de sus disciplinas, y pueden minimizarse fácilmente en otras.

El remo es un deporte que se practica al aire libre, limpio y ecológico, en continuo contacto con la naturaleza. Es un deporte en el que no hay contacto personal, pues cada deportista navega en su embarcación, o en un puesto concreto de la misma sin contacto con sus compañeros, por lo que fácilmente se puede evitar entrar en contacto con los demás.

Estas medidas refuerzan y se agregan a las restricciones establecidas por las Autoridades Sanitarias, y deben complementarse con la responsabilidad personal de cada deportista, controlando su propio riesgo de contagiar o ser contagiado en función de su estado y circunstancias personales.

El presente protocolo es vivo y se irá actualizando en función de la situación epidemiológica y de las recomendaciones de las Autoridades. Siempre se publicará la última versión resaltando las novedades introducidas.

Dividimos el retorno a la actividad en 5 apartados:

Protocolo de apertura de INSTALACIONES

Protocolo de regreso a los ENTRENAMIENTOS

Protocolo de regreso a las ACTIVIDADES NÁUTICAS (salidas, cursos, etc...)

Protocolo de regreso a las COMPETICIONES LOCALES y AUTONÓMICAS

Protocolo de medidas en competición para los jueces-árbitros



2. MEDIDAS COMUNES A TODOS LOS BLOQUES

- ❖ Solamente estarán permitidas las actividades en los días que se puedan garantizar las medidas del presente protocolo de actuación.
- ❖ Se establecerán como medidas fundamentales la separación interpersonal de 1,5m y/o el uso de medidas físicas de protección, tal y como establece la normativa, además del lavado de manos constante.
- ❖ Se informará debidamente a todos los usuarios y personal implicado en todas las actividades sobre las medidas de seguridad, los riesgos de contagio y responsabilidades, poniendo a su alcance formación en COVID19.
- ❖ Los usuarios y/o personal deberán antes de acudir a la actividad hacerse un AUTOTEST de confirmación de síntomas ¿tengo fiebre, tos o falta de aliento?
- ❖ Se priorizará el desplazamiento en transporte privado a para todas las actividades.
- ❖ Todos los usuarios deberán traer consigo su propia mascarilla y su propio gel hidroalcohólico para todas las actividades.
- ❖ Todas las personas que tengan cualquier síntoma de COVID19 o hayan estado en contacto con algún contagiado, no podrán acceder al recinto ni realizar actividades. Además, deben comunicarlo inmediatamente al responsable técnico de las instalaciones.
- ❖ Será obligatorio el control con termómetro en los accesos de instalaciones; si se detecta fiebre, a partir de 37,5º, no se podrá acceder al recinto.
- ❖ Será obligatorio el lavado de manos en todos los accesos de las instalaciones con gel hidroalcohólico o jabón, durante al menos 30 segundos y de forma constante, antes de cada actividad que se realice y después de las mismas.
- ❖ Se realizarán turnos para entrenar y los accesos serán mediante cita previa o programación.
- ❖ Se colocarán carteles explicativos de las medidas en todos los puntos visibles, accesos a las instalaciones y zonas de actividades.
- ❖ A la finalización de cada turno se procederá a la limpieza de las zonas comunes y, en cada uso, se deberá limpiar y desinfectar el material compartido.
- ❖ Al finalizar la jornada se procederá a la limpieza de la instalación, reduciéndose la permanencia del personal al número mínimo suficiente para la prestación adecuada del servicio.
- ❖ Deberán disponerse papeleras en cada estancia que se vaciarán a diario.
- ❖ No estará permitido compartir alimentos ni bebidas entre usuarios y/o personal.
- ❖ Todos los entrenadores y personal de asistencia en agua deberán llevar consigo una mascarilla FFP2 y un bote gel hidroalcohólico propio.



- ❖ Se deberá prestar especial atención a las medidas de las Autoridades para el uso de vestuarios: aforo al 30%, limpieza y desinfección después de cada turno. No se permitirán dejar objetos personales en los vestuarios debiendo habilitarse zonas específicas para ellos donde se garantice su separación.
- ❖ Será obligatorio el uso de mascarilla en todas las situaciones que no se puedan mantener los 1,5m de separación interpersonal, por parte del personal y usuarios, así como será recomendable su uso de forma constante en las zonas interiores de las instalaciones.
- ❖ En las situaciones de navegación en las que no se pueda mantener la distancia de seguridad, se usará mascarilla siempre que las condiciones lo permitan y su uso no sea incompatible con la actividad.
- ❖ Los grupos para entrenamientos serán de 25 participantes como máximo.
- ❖ En caso de que algún usuario o personal presente síntomas de COVID19 se le aislará en un local cerrado y se le pondrá una mascarilla quirúrgica, además de alertar al SERGAS. Después se desinfectará toda la instalación.
- ❖ Solamente estarán permitidas las actividades en los días que se puedan garantizar las medidas del presente protocolo de actuación.

Además, antes de salir a remar, se deberá prestar especial atención al resto de medidas para minimizar el riesgo de contagio:

- Toma de temperatura previa a la actividad.
- Lavado de manos frecuente.
- No intercambiar posiciones en los barcos durante el mismo día de actividad.
- Desinfección del material compartido.



3. PROTOCOLO EN INSTALACIONES

ACTIVIDAD	ESPACIO	MEDIDAS
Acudir a la instalación	Club	<ul style="list-style-type: none"> - Obligatorio el uso de mascarilla en el interior. Todos los usuarios deben traer su propia mascarilla y su bote de gel hidroalcohólico. - Obligatorio el lavado con gel hidroalcohólico en todos los accesos y antes de cada actividad. - Se mantendrá la distancia interpersonal de 1,5m siempre que sea posible. - Deportistas menores de edad siempre acudirán con un técnico responsable. Ratio máximo: 1 entrenador x 10 deportistas - Siempre habrá que firmar al entrar y al salir de la instalación, para establecer el control de accesos.
Dirección, gestión y coordinación de actividades de la instalación	Oficinas	<ul style="list-style-type: none"> - Acceso únicamente del personal propio de este espacio. Lavado de manos antes del acceso. - Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante. - La atención personal se realizará fuera de la oficina y mediante cita previa, con separación interpersonal de 1,5 metros y uso de mascarillas.
Trabajo equipo técnico, charlas técnicas, formación, etc	Aulas	<ul style="list-style-type: none"> - Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante y lavado de manos en entradas. - Uso de mascarilla dentro de las aulas. - Desinfección de mesas y sillas posterior al uso.
Preparación física	Gimnasio	<ul style="list-style-type: none"> - Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante y lavado de manos antes del acceso. - Máximo de 2 personas, 1 por espacio. - Desinfección material utilizado después de su uso.
Cambio de ropas de agua y aseos	Vestuario Aseos	<ul style="list-style-type: none"> - Separación interpersonal de seguridad de forma constante y lavado de manos en entradas. - Máximo de 3 personas por vestuario, aseos de uso individual. - Mochilas y objetos personales siempre en las taquillas o en zona habilitada para ello.
Guardado de embarcaciones	Hangares	<ul style="list-style-type: none"> - Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante y lavado de manos en entradas. - Uso de herramientas y equipamientos preferentemente personales. En caso de herramientas comunes, solo bajo permiso/supervisión del responsable y previo lavado de manos.



4. PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTOS

ACTIVIDAD	ESPACIO	MEDIDAS
<p>Llegada o salida del club, centro de actividad deportiva.</p> <p>Charlas técnicas previas a los entrenamientos.</p>	<p>Pantalán, playa, rampa o similar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grupos de 8-12 deportistas por entrenador. - Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante. - Uso de mascarilla en zonas interiores y siempre que no se pueda mantener la distancia de 1,5m. - Solamente está permitido el uso de material propio y/o cedido de forma permanente a cada deportista. Sin intercambios de material.
<p>Cambio de ropa.</p> <p>Aseos.</p>	<p>Vestuario.</p> <p>Aseos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Separación interpersonal de seguridad de forma constante y lavado de manos en entradas de vestuarios. - Acceso individual en aseos y lavado de manos previo. - Los cambios de ropa y equipamientos deben efectuarse en casa si es posible. - Se habilitará una zona para dejar las pertenencias fuera del vestuario y no podrán entrar en contacto unas con otras. - Control en la entrada para no superar el máximo dentro de los vestuarios. - Desinfección y limpieza constante durante duración actividades de vestuarios y aseos.
<p>Operaciones de salida y regreso del agua.</p>	<p>Mar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cada uno en su embarcación propia o cedida habitual. Sin cambio de embarcaciones. - Obligatorio el uso de mascarillas FFP2 en técnicos y auxiliares cuando interactúen con deportistas. Deberán disponer de gel hidroalcohólico en las neumáticas y juego de mascarillas nuevas por si se necesita rescatar deportistas. - 1 entrenador por cada 8- 10 deportistas en lancha neumática con 1 acompañante como máximo (1,5m de separación interpersonal).
<p>Charlas técnicas después de los entrenamientos / actividades.</p> <p>Programación, preparación, teóricas, etc...</p>	<p>En formato online. Aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se priorizarán los repasos de los entrenamientos y las actividades teóricas en formato online, fuera de la instalación. - En caso de uso de instalación, separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante y lavado de manos antes del acceso. - Ratio de 8-10 deportistas por técnico.



5. PROTOCOLO DE ACTIVIDADES NÁUTICAS

ACTIVIDAD	ESPACIO	MEDIDAS
Inscripciones, registros y comunicaciones	En la casa propia, en formato online.	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de las inscripciones y registros de forma online. - Publicación de toda la información de las actividades solamente de forma online. - Grupos de 25 por turno y 8-10 por monitor. - Información sobre las medidas de seguridad y responsabilidades antes de las actividades. - Pagos únicamente con tarjeta o transferencia bancaria.
Llegada o salida del club, puerto, centro de actividad deportiva. Charlas técnicas previas a los cursos.	Pantalán, playa, rampa o similar.	<ul style="list-style-type: none"> - Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante. Se debe habilitar el espacio para cumplir con esta distancia para el volumen de inscritos existente. - Uso de mascarillas en zonas interiores y en situaciones donde no se cumpla con la separación interpersonal de 1,5m. - Lavado de manos con gel hidroalcohólico antes de todos los accesos y de las acciones.
Cambio de ropa. Aseos.	Vestuario. Aseos.	<ul style="list-style-type: none"> - Separación interpersonal de seguridad de forma constante y lavado de manos en entradas de vestuarios. - Acceso individual en aseos y lavado de manos previo. - Los cambios de ropa y equipamientos deben efectuarse en casa si es posible. Vestuarios para uso imprescindible. - Se habilitará zona para dejar las pertenencias fuera del vestuario y no podrán entrar en contacto unas con otras. - Control en la entrada para no superar el máximo dentro de los vestuarios. - Desinfección y limpieza constante durante duración actividades de vestuarios y aseos.



ACTIVIDAD	ESPACIO	MEDIDAS
Operaciones de salida y regreso del agua.	Rampa, pantalán, playa.	<ul style="list-style-type: none">- Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante.- Desinfección de embarcaciones completas y material después del uso.- Un único monitor encargado de la manguera. Lavado de manos previo al uso.
Actividades en el agua.	Mar.	<ul style="list-style-type: none">- Manteniendo la distancia de seguridad entre tripulantes y/o uso de mascarilla siempre que sea posible. Ratio de tripulantes en el barco para poder mantener la distancia.- Obligatorio el uso de mascarillas FFP2 en técnicos y auxiliares cuando interactúen con alumnos.- Evitar el cambio de embarcaciones entre alumnos durante el mismo día de actividad, así como el cambio de posiciones en el barco.- Todos los alumnos deberán traer su propio material: gorra, gafas de sol, botella de agua,... No se proporcionarán. También mascarilla y gel hidroalcohólico propio.- Neumática con 1 técnico cada 8-10 embarcaciones, provisto de gel hidroalcohólico y mascarilla, con 1 acompañante como máximo (1,5m de separación interpersonal).
Actos sociales. Entregas de diplomas.	Aire libre.	<ul style="list-style-type: none">- Separación de 2 metros interpersonal de forma constante y uso de mascarillas en interiores.- Entregas de premios NO EN MANO, manteniendo la distancia de seguridad de 2m.- Priorizar las entregas al aire libre.- Envío de recuerdo digital del curso.



6. PROTOCOLO DE COMPETICIONES LOCALES Y AUTONÓMICAS

ACTIVIDAD	ESPACIO	MEDIDAS
Inscripciones, registros y comunicaciones	En la casa propia, en formato online.	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de las inscripciones y registros de forma online. - Publicar las medidas de seguridad obligatorias para todos los participantes y acompañantes, estableciendo penalizaciones directas por incumplimiento.
Oficina de regatas. Sala de reclamaciones	Oficinas en la sede del evento.	<ul style="list-style-type: none"> - Estancia para el personal del comité organizador. Uso de mascarillas en el interior. - Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante. - Desinfección e higiene de la oficina diariamente. - Solamente acceso de participantes de forma individual. Las filas con distancia de 1,5 metros. - Medidas de seguridad y de distancia para acudir a la torre llegada y Fotofinish. Acudir siempre con mascarilla y no tocarlo. Solo un miembro de la organización para manipular el Fotofinish. Lavado de manos previo y posterior.
Llegada o salida del club, puerto, centro de actividad deportiva. Control embarque Charlas técnicas previas a las mangas.	Rampa, pantalán, playa o similar. Siempre al aire libre.	<ul style="list-style-type: none"> - Cada participante deberá traer su propia mascarilla y gel hidroalcohólico. - Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante y/o uso de mascarilla. - El organizador debe habilitar el espacio para cumplir con esta distancia para el volumen de inscritos. - Especial atención en descargas y cargas de remolques: lavado de manos previo y siempre con mascarilla.
Cambio de ropa. Aseos.	Vestuario. Aseos.	<ul style="list-style-type: none"> - Separación interpersonal de seguridad de forma constante y lavado de manos en entradas. Aseos individuales - Los cambios de ropa y equipamientos deben efectuarse en casa/hotel si es posible. - Desinfección y limpieza constante durante duración actividades de vestuarios y aseos.



ACTIVIDAD	ESPACIO	MEDIDAS
Operaciones de salida y regreso del agua.	Rampa, pantalán, playa.	<ul style="list-style-type: none">- Separación de 2 metros interpersonal de forma constante.- Desinfección de embarcaciones y material después del uso.- Lavado de manos con gel hidroalcohólico y uso de mascarilla para usar la manguera común.
Regatas en el agua.	Mar, embalse, lago, río.	<ul style="list-style-type: none">- Asignación de embarcaciones de organización fijas, sin cambios de material, o material propio.- Máximo de 1 técnico por lancha neumática con 1 acompañante (1,5m de separación), sólo banco fijo.- Obligatorio el uso de mascarillas FFP2 y guantes en técnicos, auxiliares y jueces cuando interactúen con deportistas, y juego de mascarillas nuevas por si se necesita rescatar deportistas.
Actos sociales.	Aire libre.	<ul style="list-style-type: none">- Separación de 1,5 metros interpersonal de forma constante y uso de mascarillas en interiores.
Entregas de permios.	Salón club. Cafetería club.	<ul style="list-style-type: none">- Entregas de premios NO EN MANO, manteniendo la distancia de seguridad interpersonal.- No se proporcionarán comidas, pinchos ni caterings comunes. En todo caso será individual.



7. MEDIDAS EN COMPETICIÓN DE LOS JUECES-ÁRBITROS

ACTIVIDAD	MEDIDAS
Traslado de los árbitros hasta el lugar de la competición	Uso obligatorio de mascarillas cuando en el vehículo viajen más de 1 persona que no pertenezcan a la misma unidad familiar.
Reunión de organización de la competición	Distancia de seguridad de 1,5m entre personas, y si no es posible mantener esa distancia entonces uso obligatorio de mascarillas.
Preparación del material a utilizar en la competición	Lavado de manos o uso de gel hidroalcohólico, uso de mascarillas y desinfección del material antes de ser entregado a los árbitros.
Desplazamiento a los distintos puestos de trabajo	Uso de mascarillas. Disponer de gel hidroalcohólico en los distintos puestos de los árbitros.
Reunión de Delegados	Distancia de seguridad de 1,5m entre personas, y si no es posible mantener esa distancia entonces uso obligatorio de mascarillas.
Compartir material	Uso obligatorio de material individual. En el caso de tener que compartirlo desinfección del mismo.
Control de embarque y comprobación de embarcaciones	Distancia de seguridad mínima de 1,5m entre personas, uso obligatorio de mascarillas y lavado o desinfección frecuente de las manos.
Seguimiento de las regatas	Desinfección de la embarcación a utilizar, mantenimiento de distancia de seguridad mínima de 1,5m entre personas, de no ser posible uso obligatorio de mascarillas.
Control de meta	Desinfección del espacio utilizado, mantenimiento de distancia de seguridad mínima de 1,5m entre personas, de no ser posible uso obligatorio de mascarillas.
Comprobación de resultados	Publicación por medios digitales, de no ser posible utilizar un tablero exterior a las oficinas, para consultarlo de uno en uno manteniendo una distancia de seguridad mínima entre personas de 1,5m y uso de mascarillas obligatorio.
Reclamación de resultados	Limitar el número de personas que pueden acceder a la oficina al 50% de su aforo, mantener distancia de seguridad mínima entre personas de 1,5m, de no ser posible, uso obligatorio de mascarillas.
Pesaje de embarcaciones	Los deportistas llevarán la embarcación a la báscula de pesaje, uso obligatorio de mascarillas, desinfección de la báscula después de cada uso.
Ceremonia de premios	Distancia de seguridad mínima de 1,5m entre personas, uso obligatorio de mascarillas, desinfección previa de medallas y trofeos.
Recogida del material utilizado durante la competición	Desinfección de todo el material utilizado, uso obligatorio de mascarillas, disponer de gel hidroalcohólico para desinfección de las manos.



COORDINADOR DEL PROTOCOLO FEDERATIVO

Cada federación designará un coordinador para la implementación y seguimiento del protocolo federativo, que será el interlocutor con la Secretaría Xeral para o Deporte, informándola sobre las incidencias que se produzcan en su desarrollo. Este coordinador asumirá las funciones que se establezcan en el respectivo protocolo.

El coordinador federativo interlocutor con la Secretaría Xeral para o Deporte será el Presidente de la Federación Gallega de Remo.

En las competiciones y actividades se nombrará un coordinador que coincidirá con el Presidente del Comité de Competición o el Presidente del Jurado en su caso. Será responsable de supervisar o controlar el cumplimiento del protocolo y se encargará de la comunicación y seguimiento de las sintomatologías Covid19 que pudiesen existir.

A su vez los Delegados serán los coordinadores de seguridad e higiene en su propio club siendo los interlocutores ante la Federación Galega de Remo.

Cualquier incidencia, aportación o duda acerca de la implantación y del funcionamiento del presente protocolo deberá remitirse al coordinador:

D. JOSÉ MANUEL SEIJAS GALÁN

Trav. de Gutenberg, 5 - 1º - Pg A Grela-Bens

15.008.- A CORUÑA

Teléfono/ Fax: 981 26 48 33

secretaria.fegar@gmail.com