

Febrero 2022

RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN DE LA COVID-19 DURANTE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA O DE DEPORTE EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS

A. Introducción.

Las instalaciones deportivas son espacios de convivencia donde es necesario establecer medidas de prevención, higiene y promoción de la salud. Las decisiones sobre medidas de control en estos escenarios deben ser consistentes con las medidas de salud pública adoptadas en la comunidad.

B. Objetivo

Este documento incluye las recomendaciones para prevenir la transmisión del SARS-CoV-2 durante la práctica de actividad física o de deporte base en edad escolar o en otras edades.

Además de describir las medidas de prevención generales, recoge la actuación a seguir ante un caso o una sospecha de un posible caso de COVID-19.

B. Ámbito de aplicación

Estas recomendaciones son de aplicación en los dispositivos donde se desarrollan actividades físicas o deportivas como son: centros escolares públicos o privados, instalaciones deportivas públicas, instalaciones deportivas privadas, instalaciones deportivas de competencia autonómica y centros deportivos o gimnasios.

En este documento cuando se habla de instalación, se hace referencia a todos los dispositivos antes mencionados.

C.- Medidas preventivas para prevenir la transmisión covid-19

Aforo

Se podrá desarrollar la actividad con aforo máximo permitido de acuerdo a su licencia.

En las entradas y salidas del centro y en las colas que puedan generarse en horarios determinados se deberán tomar las medidas necesarias para evitar aglomeraciones, tanto al aire libre como en espacios interiores.

Se debe facilitar la consolidación de núcleos estables de práctica deportiva encaminada a limitar el número de contactos, así como a facilitar el rastreo de contactos si se diera algún caso.

En relación al público en las competiciones, se deberá asegurar que se adoptan las medidas necesarias para garantizar una distancia interpersonal mínima de 1,5 metros, así como el debido control para evitar las aglomeraciones. Cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad, será obligatorio el uso de mascarilla. En espacios interiores, se recomienda la ventilación natural de forma permanente y si no fuera posible mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros entre asistentes, deberá mantenerse sistemas adecuados de ventilación.

Higiene de manos

Para prevenir la propagación de microbios se debe mantener una adecuada higiene de manos. Si no hay suciedad visible el lavado de manos puede ser con agua y jabón por al menos 20 segundos o usar un desinfectante de manos. Si existe suciedad visible el lavado siempre debe realizarse con agua y jabón.

Se dispondrán dispensadores de solución/gel hidroalcohólico o antisépticos con actividad virucida debidamente autorizados y registrados en los puntos de entrada y salida así como en diferentes puntos dentro de la instalación, especialmente cerca de las superficies que distintos usuarios o trabajadores toquen frecuencia, como pueden ser las manillas de las puertas o fuentes de agua.

Higiene de respiratoria

Evitar toser directamente al aire haciéndolo preferentemente en un pañuelo desechable o en el ángulo interno del codo y evitar tocarse la cara, la nariz y los ojos.

Uso de mascarilla

Se garantizará la utilización de mascarilla en espacios interiores siempre; y en exteriores, si no se puede garantizar la distancia de seguridad de 1,5 metros. Debe hacerse uso de la mascarilla de forma correcta y siempre bien ajustada.

Están exentos del uso de mascarilla las personas que realicen actividad física que requiera aporte adicional de oxígeno.

En el supuesto que por razones justificadas no se pueda usar la mascarilla, las instalaciones cerradas deben cumplir la normativa de espacio interior que figura en el apartado siguiente.

Uso de vestuarios y duchas

Es posible el uso de vestuarios y duchas, con la única salvedad de garantizar 1,5 metros de distancia entre usuarios. El uso de mascarilla es obligatorio, salvo en el momento exacto de la ducha.

Sistemas de protección en espacios interiores

En espacios interiores se recomienda la **ventilación natural de forma permanente** para favorecer la circulación de aire y garantizar un barrido eficaz por todo el espacio. Y si ésta no es posible, recomienda la ventilación forzada (mecánica), debiendo aumentarse el suministro de aire exterior y disminuir la fracción de aire recirculado al máximo, con el fin de obtener una adecuada renovación de aire.

Los espacios interiores donde el uso de mascarilla no se puede garantizar de forma permanente por todos los trabajadores, usuarios o clientes, o sea incompatible con la actividad, deberán cumplir a menos uno de los siguientes requisitos:

a) Disponer de sistemas de medición e información de la concentración de CO₂ de medidores de CO₂ en los espacios cerrados, colocados en un lugar visible y lejos de ventanas o salidas del recinto, con un control periódico para confirmar que se mantiene por debajo de 800 ppm.

Se debe garantizar que la concentración de CO₂ no supere en ningún momento las 800 ppm, siendo, no obstante, conveniente tratar de mantener dicha concentración por debajo de 700 ppm. En caso de superarse, se incrementará la ventilación natural o forzada y/o será obligatorio reducir el aforo hasta que la concentración de CO₂ se sitúe por debajo de este indicador para reducir así el riesgo de transmisión.

b) En el caso de no disponer de un sistema de control de niveles de CO₂ se debe garantizar en todo momento una distancia de 1,5 metros entre distintos grupos de convivencia estable.

D.- Actuación ante personas con síntomas compatibles con COVID_19

Debe recordarse y reforzarse la idea a todas las personas usuarias, de que no deben acudir a la instalación deportiva en el caso de presentar síntomas compatible con Covid. Es recomendable reforzar la transmisión de este mensaje de forma periódica.

Solo pueden acudir a la actividad deportiva las personas asintomáticas o personas con síntomas si previamente han sido valoradas por su médico y este lo considera pertinente.

Ante una persona que inicie síntomas en la instalación deportiva se debe proceder a su aislamiento en un espacio de uso individual bien ventilado y se le colocará una mascarilla si previamente no la tenía. El usuario debe contactar con el Centro de Salud y seguir sus instrucciones.

Son síntomas compatibles con la COVID-19:

Fiebre o infección respiratoria aguda de cualquier gravedad: congestión nasal, tos o sensación de falta de aire.

Otros síntomas como la pérdida de olfato o del gusto, dolor de garganta, dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas, entre otros, pueden ser

considerados también síntomas de sospecha de infección por SARS-CoV-2 según criterio clínico.

E.- Actuación ante un caso confirmado de COVID-19

Si el responsable de la entidad, centro o instalación deportiva es conocedor de un caso confirmado entre los usuarios o trabajadores debe comunicarlo a la mayor brevedad posible a los siguientes correos electrónicos:

vigilancia.sanitaria@asturias.org

contactos.vigilancia@asturias.org

F.- Gestión de los brotes.

Se considerará brote cualquier agrupación de 3 o más casos con infección activa en los que se haya establecido un vínculo epidemiológico según lo recogido en la Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de COVID-19.

El control de la transmisión y las actuaciones necesarias tras la aparición de un brote o un acúmulo de casos lo establecerá la Dirección General de Salud Pública.

El equipo o entidad deportiva responsable deberán colaborar en todo momento con el Servicio de Alertas y Emergencias de la Dirección General de Salud Pública facilitando toda la información que les sea requerida, dentro de la legalidad vigente, para el control de la transmisión del virus.

G.- Seguimiento y adecuación de las recomendaciones

Estas recomendaciones serán objeto de seguimiento con el fin de garantizar su adecuación a la evolución de la pandemia pudiendo ser modificadas en función de la situación epidemiológica.