



**LIGA DELICIAS & FUTZARAGOZA**

# **PROTOCOLO**

## **DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS, ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES DE LIGA DELICIAS FS & FUTZARAGOZA F7**

**ENTRADA EN VIGOR EN OCTUBRE DE 2020**



# LIGA DELICIAS & FUTZARAGOZA

## ÍNDICE

1. Introducción
2. Objeto y Ámbito de aplicación
3. Vigencia
4. Protocolo Básico Sanitario
  - Información al usuario de carácter general
  - Acceso a los centros deportivos.
  - Zonas de tránsito, vestuario y aseos.
5. Plan de Contingencia
  - Normas de uso de las instalaciones
  - Recomendaciones específicas para los deportistas.
6. Plan específico de entrenamientos. Coordinador Deportivo
7. Competiciones y eventos deportivos con y sin asistencia de público.
8. Protocolo de contingencia ante personas con síntomas de infección por COVID-19.

## ANEXOS

**ANEXO I** - CARTELERÍA MEDIDAS DE PROTECCIÓN.

**ANEXO II** - INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS.

**ANEXO III** - DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DEL FUTBOL

**ANEXO IV** - DECLARACION RESPONSABLE DEL CLUB O ASOCIACIÓN.

**ANEXO V** - ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO, BAJO SU RESPONSABILIDAD, PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES ORGANIZADAS POR LIGA DELICIAS & FUTZARAGOZA



# LIGA DELICIAS & FUTZARAGOZA

## 1. INTRODUCCIÓN

Desde la declaración de la emergencia sanitaria como consecuencia de la pandemia COVID-19, el proceso de transición hacia una nueva normalidad se ha llevado a cabo según lo previsto en el Plan aprobado por el Ministerio de Sanidad del pasado 28 de abril de 2020, calificado en su conjunto como “Proceso de Desescalada”.

Los sucesivos pasos a fase 1, 2 y 3 se produjeron porque los equipos de la administración sanitaria de Aragón y del Ministerio de Sanidad consideraron conjuntamente que la situación en todos los ámbitos de medición iba evolucionando favorablemente.

El presente protocolo es obligatorio según el Art. 15 del Anexo II de la Orden SAN/474/2020 de 19 de junio, por la que se adoptan medidas de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia COVID-19 en la Comunidad Autónoma de Aragón. Este Art. hace referencia textualmente a lo siguiente:

“Cada instalación deportiva deberá publicar un **protocolo básico sanitario** de protección frente a la pandemia COVID-19 siguiendo la normativa vigente en esta materia, **para conocimiento general de sus usuarios** y que contemplará las distintas especificaciones en función de la tipología de instalaciones que deberá estar visible en cada uno de los accesos”.

Lógicamente este Protocolo, a lo largo de la presente temporada deportiva 2020-2021, irá modificando en función la evolución de la pandemia y de las disposiciones que adopten las autoridades sanitarias.

## 2. OBJETO Y ÁMBITO DE APLICACIÓN

El objetivo de este PROTOCOLO es establecer las medidas de prevención y protección de la salud frente al COVID-19 en entrenamientos y/o partidos de competición organizados por la LIGA DELICIAS FS & FUTZARAGOZA, en el marco establecido por la ORDEN SAN/474/2020, de 19 de junio, y concordantes, por la que se adoptan medidas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia COVID-19 en la Comunidad Autónoma de Aragón.

Constituye el objeto del presente “**Protocolo Básico Sanitario de Protección frente al Covid-19**” para implementar una serie de medidas para garantizar el uso de los diferentes espacios deportivos sin riesgos sanitarios y regular las obligaciones de los deportistas como usuarios de estas instalaciones, así como diversos aspectos directamente vinculados a la organización de la prestación de los servicios.

El presente Protocolo es de aplicación a los **participantes de las actividades deportivas de la LIGA DELICIAS FS & FUTZARAGOZA** y que utilizan los **campos de fútbol y los Pabellones Deportivos Municipales** gestionados directamente por la organización o por otros órganos, así como otras instalaciones que puedan ser usadas por los participantes durante la temporada 2020-2021.



## LIGA DELICIAS & FUTZARAGOZA

### 3. VIGENCIA.

El presente PROTOCOLO, del cual se dará cumplida información a todos nuestros participantes y deportistas, estará vigente durante el periodo de tiempo que pueda durar la actual situación sanitaria, podrá ser revisado y/o modificado, según lo establezcan las medidas que se adopten por el Gobierno de Aragón (Consejería de Sanidad y/o Dirección General de Deporte) y por el Gobierno de España (Ministerio de Sanidad y/o Consejo Superior de Deportes)

### 4. PROTOCOLO BÁSICO SANITARIO

#### INFORMACIÓN AL USUARIO DE CARÁCTER GENERAL

Se informará a los usuarios de las normas de higiene y prevención a observar, y muy especialmente sobre el necesario mantenimiento de las reglas de distancia interpersonal y el uso de mascarillas, señalando la necesidad de **abandonar la instalación o no acceder a las mismas ante cualquier síntoma compatible con el COVID-19.**

**Toda persona con síntomas compatibles con la COVID19 (fiebre, tos, y sensación de falta de aire) o que este en situación de cuarentena no le será permitido realizar o participar en actividades deportivas. Y será responsabilidad de los tutores o deportistas informar de la situación sanitaria y no acudir a la actividad ante la presencia de cualquier síntoma compatible con la COVID19.**

**Deberá mantenerse siempre una distancia de seguridad mínima interpersonal de al menos, 1,5 metros (a excepción del tiempo de su práctica, para los usuarios que se encuentren en el desarrollo del juego).**

**En la medida de lo posible, no se compartirá material. Si se comparte, deberá higienizarse convenientemente.**

**Utilizar botella de agua individual llenada en domicilio. No beber directamente de las fuentes.**

Señalización de circuitos de entrada y de salida de las instalaciones, y delimitando espacios de espera-atención, para garantizar una distancia de 1,5 metros entre usuarios.

Adecuación del aforo máximo para los entrenamientos y/o actividades, garantizando un espacio mínimo de 2 x 2 metros por usuario.

Reforzamiento e intensificación de los servicios de limpieza, especialmente vestuarios, baños- aseos, superficies de alto contacto como el material de entrenamiento y elementos de uso recurrente, garantizando una desinfección permanente durante el periodo de apertura al público.

Se recomienda el uso de calzado deportivo exclusivo para la actividad en pabellones cubiertos.

En la medida de lo posible no se entregan hojas de inscripción a los deportistas en formato físico, se le realizarán a través de las páginas web:

[www.ligadelicias.com](http://www.ligadelicias.com)

[www.futzaragoza.com](http://www.futzaragoza.com).



## LIGA DELICIAS & FUTZARAGOZA

### **ACCESO A LOS CENTROS DEPORTIVOS.**

- La utilización de los campos de fútbol y Pabellones Deportivos Municipales se hará mediante un sistema de horarios o turnos, que informará previamente la organización a los usuarios a través de las páginas web.
- El acceso a las instalaciones para los entrenamientos o actividades se realizará SIEMPRE a la hora indicada sin agruparse a la entrada o salida. **Los acompañantes y/o padres no podrán acceder al centro deportivo, esperando en el exterior.**
- El acceso a las instalaciones se realizará a la hora indicada por las entradas habilitadas y señalizadas en el protocolo propio de la instalación municipal, evitando agruparse a la entrada o salida. **Los acompañantes y/o padres no podrán acceder al centro deportivo, esperando en el exterior.** Las entradas y salidas del centro municipal se regularán conforme al protocolo de la instalación y siempre con la totalidad del grupo de deportistas.
- Será obligatorio el **acceso y la salida con mascarilla para todos los participantes**, que deberá ser usada en todo el centro deportivo, en las condiciones y con las excepciones establecidas durante la práctica deportiva.

### **4.3. ZONAS DE TRANSITO. VESTUARIOS Y ASEOS.**

Se seguirán las indicaciones de los monitores y las señalizaciones para el tránsito de los usuarios por las instalaciones deportivas.

Inicialmente y en función de la evolución de la pandemia **no se podrá utilizar los vestuarios y duchas de las instalaciones deportivas.**

El **aseo y cambio de ropa será en el propio domicilio del deportista** para no hacer uso de los vestuarios comunes, evitando el riesgo de contagio en espacios cerrados y reducidos.

**La ocupación máxima de los aseos de las instalaciones deportivas será de un deportista. Quedarán restringidos exclusivamente para el uso de jugadores, monitores y personal de organización,** y será obligatorio el lavado de manos y el uso del gel.

No se debe permitir el acceso a las instalaciones deportivas en el caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19, haber estado en contacto con personas infectadas por COVID-19, estar en período de cuarentena o aislamiento preventivo.



## LIGA DELICIAS & FUTZARAGOZA

### **5. PLAN DE CONTINGENCIA.**

#### **NORMAS DE USO DE LAS INSTALACIONES**

- Se respetarán siempre los límites de capacidad de aforo deportivo en cada instalación conforme a la normativa vigente del momento establecida por los Órganos correspondientes y las Autoridades Sanitarias.
- Durante los entrenamientos y partidos no se puede permanecer en el recinto nadie que no esté participando en la actividad con su equipo y haya sido previamente controlado.
- Las condiciones en las que se podrá desarrollar la práctica deportiva tanto en las instalaciones serán las marcadas por los Órganos correspondientes y Autoridades Sanitarias.
- Una vez dentro del espacio deportivo los deportistas pueden quitarse la mascarilla cuando, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la mascarilla resulte incompatible, con arreglo a las indicaciones de las autoridades sanitarias. En el momento de finalizar la práctica deportiva, y antes de salir del espacio deportivo, los deportistas deben ponerse de nuevo la mascarilla.

#### **RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA DEPORTISTAS**

Los participantes deberán de portar **para los entrenamientos y partidos una bolsa pequeña y personal** donde tendrán que llevar, Botella de agua con nombre, bote pequeño de gel hidroalcohólico, mascarilla de reserva por si pierden la mascarilla con la que llegan a la instalación, recambio de calzado (Especialmente pabellón).

Deberá mantenerse siempre una **distancia de seguridad mínima interpersonal de al menos, 1,5 metros** (a excepción del tiempo de su práctica, para los usuarios que se encuentren en el desarrollo del juego).

### **6. PLAN ESPECÍFICO DE ENTRENAMIENTOS (COORDINADOR DEPORTIVO).**

El coordinador deportivo elaborará un plan específico de entrenamientos en consonancia con lo marcado en la normativa pública y en el presente protocolo

El plan específico contara con al menos los siguientes apartados:

- Indicar el número de participantes por grupo, personal técnico en cada actividad, que deberá respetar, en todo caso, el límite de 30 personas en los casos de entrenamientos precompetición y el número máximo de jugadores inscribibles en el acta más 7 personas del cuerpo técnico en competición.
- Indicar donde se realizan las actividades deportivas.
- Indicar las medidas de prevención adoptadas respecto a:
  - Obligatoriedad del uso de la mascarilla.



## LIGA DELICIAS & FUTZARAGOZA

- Material que sea de uso compartido, desinfección si es reutilizable.
- Definición del control de salud de los deportistas: Declaración Responsable para el reinicio de la actividad deportiva de la garantía de la salud, toma de temperatura previa al inicio de la actividad, entrega de material de protección, definición de medidas higiénicas durante las actividades o cualquier medida que se estime.
- Personal de apoyo valoración de personas de riesgo, formación del personal de apoyo, distancia entre los trabajadores y otros asistentes.
- Reuniones técnicas informativas a los participantes y personal de apoyo medidas de seguridad del personal técnico deportivo con la asunción de las medidas preventivas necesarias para ello, incluida la debida formación e información necesaria y el mantenimiento de la distancia de seguridad.
- El Coordinador nombrado por el equipo será el encargado del cumplimiento de las medidas de seguridad a fin de que pueda supervisar y controlar el desarrollo de su plan específico y el buen cumplimiento de las medidas preventivas que se hayan impuesto en la instalación y actividades deportivas donde el equipo se ejercite, así como la normativa mínima legalmente estipulada.

### DECLARACIÓN RESPONSABLE de los deportistas:

- Todos los participantes tienen la responsabilidad de informar de su estado de salud, si ha presentado síntomas o si ha mantenido contacto estrecho con alguna persona afectada, dentro de las medidas de confidencialidad oportunas, de manera previa a través de la DECLARACIÓN RESPONSABLE comentada anteriormente o en cualquier otro momento si su estado de salud cambiase con respecto al inicio.
- Deben evitar contacto con personas afectadas por COVID-19. En caso de que así fuera, comunicarlo inmediatamente. Igualmente vigilar en cada entrenamiento o partido la detección de síntomas de posible contagio por COVID-19.



## LIGA DELICIAS & FUTZARAGOZA

### **7. Competiciones y eventos deportivos con o sin asistencia de público**

En los entrenamientos no se permitirá el acceso a la zona de juego a los padres o acompañantes.

En los partidos de competición la presencia de público siempre quedará supeditada a la normativa vigente del momento.

Será responsabilidad de cada participante tomarse previamente la temperatura antes de acudir al evento, además de no acudir cuando tenga o haya tenido a 14 días del partido una temperatura corporal de 37,5 o mayor.

El aforo estará supeditado a la modificación de la normativa por los órganos competentes.

Se deberán prestar especial atención a todas las medidas de seguridad y salud, en las reuniones presenciales o reuniones técnicas, con padres o tutores de los jugadores.

En competiciones en espacios al aire libre el público deberá guardar la distancia necesaria 1,5m, siendo obligatorio el uso de mascarilla por parte del público.

### **8. Protocolo de contingencia ante personas con síntomas de infección por COVID-19.**

#### **Conocimientos básicos sobre COVID-19 a tener en cuenta de cara a su prevención:**

Algunos de los síntomas del COVID-19 son tos, fiebre y dificultad respiratoria principalmente y dolor muscular y de cabeza en algunos casos, pérdida del sentido del olfato y del gusto o cansancio. Muchos de los casos presentan síntomas leves y el periodo de incubación es de 2-14 días. Los casos comienzan a presentar síntomas a los 5 días de media desde el contagio.

Cuando se detecte una posible persona contagiada durante la actividad, deberá ponerse en conocimiento inmediato del responsable del evento, club, instalación deportiva o responsable sanitario, y se seguirán las medidas que indique la autoridad sanitaria, además:

Se realizará notificación inmediata a los tutores del deportista.

Se deberá llevar a cabo el aislamiento temporal de la persona afectada o afectadas por una persona de la organización hasta su traslado (extremando las medidas de prevención de contagio, siendo preferible un sanitario y siendo de obligado uso la mascarilla). Deberá dirigirse a un espacio o local donde permanecerá sola, asegurando medidas básicas como una buena ventilación del espacio, el uso de EPIs, gestión de residuos, etc.

Se informará a la familia del procedimiento reflejado en el protocolo establecido por la organización y cuyo cumplimiento es obligatorio.

En caso de que sea requerido por Autoridades sanitarias, se realizará notificación (con teléfono y datos del lugar) y derivación ante la sospecha de un caso, debiendo tener prevista la información a transmitir, rastreo del grupo de personas con posible contagio, etc.

En caso estrictamente necesario se contactará con las autoridades sanitarias a través del Centro de





## LIGA DELICIAS & FUTZARAGOZA

Salud correspondiente o del teléfono COVID-19 para la Comunidad Autónoma de Aragón (976 696 382). El contacto directo

La persona afectada debe estar disponible para las evaluaciones médicas que sean necesarias y tiene que ser capaz de aplicar de forma correcta y consistente las medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección. Los servicios sanitarios proporcionarán a los afectados todas las indicaciones necesarias.

En los casos de la suspensión de la actividad por parte de las autoridades, se informará a los participantes, organizadores para que procedan a realizar las actuaciones pertinentes de finalización de la actividad.



## LIGA DELICIAS & FUTZARAGOZA

### 13. ANEXOS.

#### ANEXO I

CARTELERÍA MEDIDAS DE PROTECCION

#### ANEXO II

INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE  
HIGIENEY PREVENCIÓN OBLIGATORIAS

#### ANEXO III

DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD  
DEPORTIVA DEL FÚTBOL.

#### ANEXO IV

DECLARACION RESPONSABLE DEL CLUB O ASOCIACIÓN

#### ANEXO V


ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, INFORMACIÓN Y  
CONSENTIMIENTO, BAJO SU RESPONSABILIDAD, PARA PARTICIPAR EN LAS  
ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES ORGANIZADAS POR FUTALLIANCE  
EN SUS LIGAS DENOMINADAS LIGA DELICIAS Y FUTZARAGOZA.

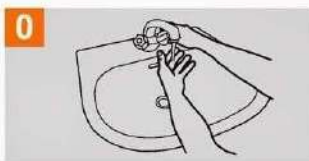
## ANEXO I

### CARTELERÍA MEDIDAS DE PROTECCION

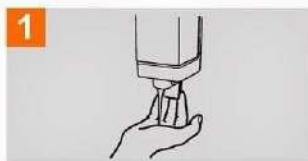
# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

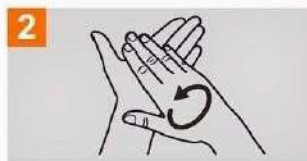
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



**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;



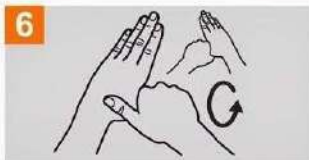
**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



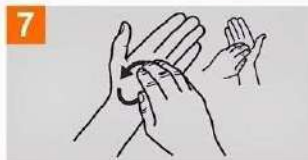
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**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;



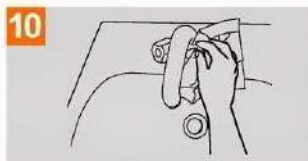
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



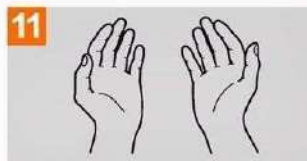
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**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

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Consta al lector la responsabilidad de la interpretación y el uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar su utilización. La OMS agradece a los hospitales y proveedores de Salud (HUP), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la realización de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

## Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE** En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.  
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. 
- 2 MANTENTE COMUNICADO** **Ten disponible un teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. 
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?** Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**. 
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA** Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. 
- 5 AUTOCUIDADOS** Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. 
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO** Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. 
- 7 LAVADO DE MANOS** Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**. 
- 8 SI EMPEORAS** **Si empeoras** y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**. 
- 9 14 DÍAS** Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. 
- 10 ALTA** El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. 

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

25 marzo 2020

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS**





## ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



**Lávate las manos** frecuentemente y meticulosamente



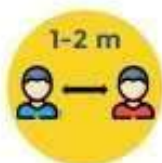
**Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca,** ya que las manos facilitan su transmisión



**Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**



**Usa pañuelos desechables** para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



**Mantén 1-2 metros de distancia** entre personas



**Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación**  
Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

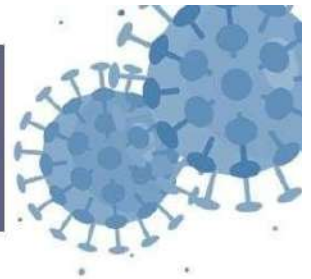
17 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS**



# ¿Qué les digo a niños y niñas sobre el coronavirus?



Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

**1** Es un nuevo virus que se ha extendido por el mundo

**2** Los síntomas más frecuentes son:



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN de FALTA de AIRE

Normalmente los casos presentan síntomas **leves**

**3** Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tíralo a la basura



Al salir de casa lo mejor es mantener la distancia. Si no se puede, tienes que llevar mascarilla desde los 6 años, aunque puedes hacerlo desde los 3



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión



Si te encuentras mal, avisa a un adulto

**Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.**

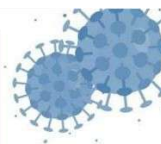
22 junio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.micorona.gob.es](http://www.micorona.gob.es)  
@sanidadgob

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



# Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo



El miedo a la pandemia de COVID-19 puede generar situaciones de hostilidad en la sociedad haciendo que sea aún más difícil frenar el virus. La ciencia nos dice que somos más fuertes frente a las epidemias cuando detenemos el estigma y la discriminación. Aquí tienes algunas propuestas para hacerlo:



10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**










## Uso correcto de mascarillas

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

-  Si tienes síntomas, quédate en casa y asílate en tu habitación
-  1-2 m Mantener 1-2 metros de distancia entre personas
-  Lavar las manos meticulosamente
-  Evitar tocarse ojos, nariz y boca
-  Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
-  Usar pañuelos desechables
-  Trabajar a distancia siempre que sea posible

 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
-  Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta
-  Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y 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

13 abril 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.micds.gob.es](http://www.micds.gob.es)  
@sanidadgob

¡JUNTOS  
GANAMOS  
UNIDOS!



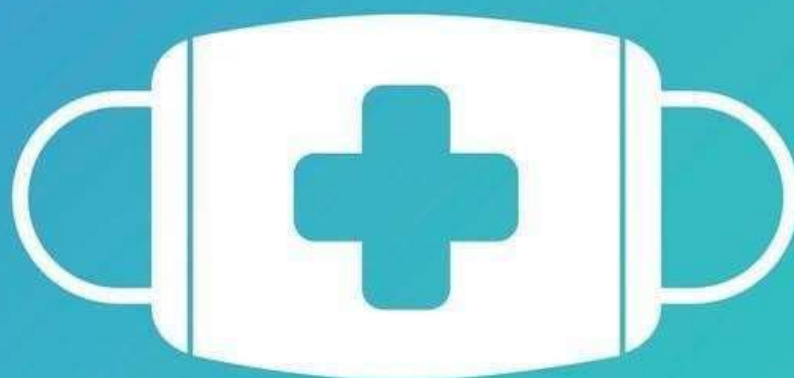


**ES OBLIGATORIO  
UTILIZAR EL GEL  
DESINFECTANTE**

---

# **USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO**

---



---

## **PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS**

---

## Recomendaciones para aislamiento domiciliario con síntomas leves COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por tener síntomas leves de COVID-19. Lea atentamente estas recomendaciones.

Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

21 marzo 2020

### Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



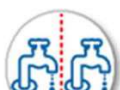
Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación productos de higiene de manos.



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

### Persona cuidadora



La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones, y debe realizar autovigilancia de los síntomas.



Guantes para cualquier contacto con secreciones.



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.

### Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel.



Tire el pañuelo en la papelera.



Lávese las manos con agua y jabón.



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes.



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir.



Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación.

### Limpieza



Use lavavajillas o friegue con agua caliente.



No sacudir la ropa, meterla en bolsa hermética. Lavarse siempre las manos después de tocar la ropa.



Lave la ropa a 60-90°C y séquela bien.



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (20 ml de lejía al 5% a completar con agua hasta alcanzar 1 litro). Lávese las manos al terminar.



BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la BOLSA 2 (fuera de la habitación) donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la BOLSA 3 que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje).

Si nota empeoramiento comuníquelo al 976 69 63 82

Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas, llame, no acuda a un centro sanitario



Consulta fuentes oficiales  
mscbs.gob.es  
aragon.es/coronavirus \* saludinforma.es  
aragon.es/saludpublica





## Impacto emocional por COVID-19



La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estas sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



**Esto acabará y seremos más fuertes**

Consulta fuentes oficiales  
mscbs.gob.es \* saludinforma.es  
aragon.es/saludpublica

Teléfono Ayuda psicológica gratuita  
del COPPA: 876 036 778

### Estrategias que te pueden ayudar a **CENTRAR** tu energía en lo que **TÚ** puedes hacer

#### RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartir las con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



#### ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

Presta atención a lo que **SÍ** puedes hacer:

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

#### CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



#### CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

#### DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



#### MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

**¡ESTE VIRUS  
LO PÁRAMOS  
UNIDOS**



**GOBIERNO  
DE ARAGON**

24/03/20

## Compartir mensajes en Redes Sociales

Antes de compartir ponlo en cuarentena

No contribuyas a difundir mensajes tóxicos



PORQUE

No toda la información que compartimos es verdadera, está contrastada o es útil



Algunos mensajes pueden contribuir a poner en riesgo a personas vulnerables

Para evitar difundir mensajes falsos,  
antes de compartir responde a estas preguntas:

¿Conozco a las personas o a la organización que ha elaborado lo que voy a compartir?

¿Es tan importante que lo comparta?

¿Será de utilidad para las personas que lo van a recibir?

¿Compartirlo va a colaborar a que podamos sobrellevar mejor todos esta situación?

¿Es realmente fiable?

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

Consulta fuentes oficiales:  
[mscbs.gob.es](https://mscbs.gob.es)  
[aragon.es/coronavirus](https://aragon.es/coronavirus) ||| [saludinforma.es](https://saludinforma.es)  
[aragon.es/saludpublica](https://aragon.es/saludpublica)



GOBIERNO  
DE ARAGON

## **ANEXO II**

### **INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS**

#### **1. No debe acudirse a la actividad deportiva en los siguientes casos:**

- ▣ Si se tiene cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar...) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, se debe contactar con el teléfono de atención al COVID-19 para la Comunidad Autónoma de Aragón (976 696 382) o con el centro de atención primaria asignado y seguir sus instrucciones.
- ▣ Si se ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso que presente síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o se ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso se debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.
- ▣ Se puede participar en la actividad, bajo la responsabilidad de uno mismo en el caso de ser mayor de edad y del padre, madre o tutor en el supuesto de ser menor de edad, si se convive con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión), siendo conscientes del grave riesgo que supone para el futbolista y para las personas con las que se convive.

#### **2. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad**

- ▣ Se debe priorizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- ▣ Si se realiza en un turismo, deben extremarse las medidas de limpieza del vehículo y evitar que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- ▣ En los viajes en transporte público guardar la distancia interpersonal con el resto de los usuarios y llevar puesta correctamente la mascarilla.

### **3. Recomendaciones generales de protección e higiene frente al COVID-19**

- ▣ Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de actividades en espacios compartidos. En el caso de que tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, es recomendable incluir el lavado de antebrazos.
- ▣ Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y eliminarlo a continuación en un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- ▣ Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido dar la mano.
- ▣ Si se empieza a notar síntomas, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y avisar a los responsables de la actividad para que contacten de inmediato con los servicios sanitarios.
- ▣ Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en cubos de basura o papeleras.

## ANEXO III

### **DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DEL FÚTBOL**

Como FUTBOLISTA,

D./D<sup>a</sup> ....., con N.I.F .....

Y si el participante es menor de edad, en condición de tutor legal del participante:

D./ ....., con N.I.F .....

DECLARA que:

1. El FUTBOLISTA arriba indicado NO PADECE en el momento actual enfermedad infectocontagiosa ni ninguna otra que precise atención especial.

En caso de padecer alguna patología es obligatorio aportar informe médico que haga constar que está en seguimiento y/o tratamiento de la misma y es compatible con asistir a la actividad.

2. Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el FUTBOLISTA y/o SU TUTOR LEGAL ASEGURA/N que su salud durante los 14 días previos a la entrada a las actividades deportivas ha sido la adecuada y no ha presentado ni tos, ni fiebre, ni cansancio o falta de aire; además de no haber estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19, o con dicha sintomatología compatible con la COVID-19. Igualmente confirma que, si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, se produjeran en el FUTBOLISTA, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, no acudirá a la actividad y este hecho sería comunicado a los responsables de la organización. La misma situación de no asistencia se producirá en caso de que, durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, el FUTBOLISTA tuviera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos.

Por otra parte, el FUTBOLISTA confirma su compromiso de controlar diariamente su temperatura antes de acudir a la actividad deportiva y comunicarlo al organizador, y de que en el caso de que esta fuera igual o superior a 37,5°C, el FUTBOLISTA no acudirá al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicará a los responsables organizadores.

3. El FUTBOLISTA y/o su TUTOR LEGAL CONOCE/N los riesgos derivados de la pandemia de COVID-19, y asume/n toda la responsabilidad ante la posibilidad de contagio, aunque se tomen medidas de seguridad y distanciamiento establecidas en la normativa vigente. Conocen también el hecho de que, según la situación en que esté incluida la Comunidad Autónoma de Aragón en el periodo de realización de la actividad deportiva, es obligatorio el uso de mascarillas y/u otros equipos de protección individual, contra el contagio del coronavirus, por lo que será el FUTBOLISTA



(o sus padres/madres o tutores caso de ser menor de edad) quien/es deberá/n disponer de estos productos en cantidad suficiente durante el periodo de permanencia dentro de la instalación deportiva.

También el FUTBOLISTA y/o su TUTOR LEGAL afirma/n ser consciente/s y aceptar la posibilidad de anulación o cese de la actividad deportiva, en caso de producirse por incidencias relacionadas con el contagio del virus. También entienden y aceptan que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.

4. Igualmente, el FUTBOLISTA y/o su TUTOR LEGAL es/son CONSCIENTE/S de que, aunque los responsables y encargados de las instalaciones deportivas den las instrucciones oportunas y establezcan las medidas y controles posibles, el mantenimiento de la distancia de seguridad depende de su comportamiento individual, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de 2020

Firmado

El Futbolista y/o su tutor legal



## ANEXO IV

### DECLARACION RESPONSABLE EQUIPO PARTICIPANTE

D./D<sup>a</sup>. \_\_\_\_\_, con N.I.F \_\_\_\_\_,

Como representante de \_\_\_\_\_,

#### DECLARA

Que he recibido y leído el PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS, ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES de LIGA DELICIAS FS & FUTZARAGOZA y que, por tanto, el equipo tiene conocimiento pleno y está de acuerdo con las medidas y procedimientos que propone.

Que, acepto las recomendaciones, obligaciones y compromisos contenidos en el documento de información para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias de la organización.

Que, tras haber recibido la información contenida en los documentos anteriores, el equipo es consciente de los riesgos que implica, para los/as futbolistas y para las personas que conviven con ellos, su participación en la actividad en el contexto de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19.

Que, dispongo del ANEXO V al PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS, ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES de la LIGA DELICIAS FS & FUTZARAGOZA, suscrito por cuantas personas vinculadas a este equipo, van a participar directa o indirectamente en las competiciones organizadas por la LIGA DELICIAS FS & FUTZARAGOZA en la Temporada 2020/2021,

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

FIRMADO

El Equipo

## ANEXO V

### **ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO, BAJO SU RESPONSABILIDAD, PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES ORGANIZADAS POR LA LIGA DELICIAS FS & FUTZARAGOZA Y SUS EQUIPOS PARTICIPANTES.**

Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en el PROTOCOLO de la LIGA DELICIAS FS & FUTZARAGOZA, que soy consciente de los riesgos que implica para el participante y para las personas que conviven con él, tomar parte en la actividad y/o competición en el contexto de la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, lo que asumo bajo mi propia responsabilidad.

Firmado

En caso de ser menores de edad el padre/madre/tutor del interesado/a (menor de edad)

D/D<sup>a</sup>.: \_\_\_\_\_ con nº de DNI.: \_\_\_\_\_

actuando en nombre de \_\_\_\_\_

Declaro bajo mi responsabilidad que conozco con detalle el PROTOCOLO publicado por la LIGA DELICIAS FS & FUTZARAGOZA. Acepto las condiciones de participación y expreso mi compromiso con las medidas personales de higiene y prevención obligatorias. Igualmente, asumo toda la responsabilidad frente a la posibilidad de contagio por la COVID-19.

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

Declaro que el interesado no pertenece a los grupos de riesgo y cumple los requisitos de admisión establecidos en el Protocolo de prevención y actuación.

Me comprometo a que el interesado no asista a la actividad si presenta sintomatología asociada con la COVID-19.

Declaro que he leído y acepto el Protocolo de prevención y actuación en casos de emergencia o riesgo de contagio de la entidad responsable de la actividad.

Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en el PROTOCOLO de la LIGA DELICIAS FS & FUTZARAGOZA, que soy consciente de los riesgos que implica para el participante y para las personas que conviven con él, tomar parte en la actividad y/o competición en el contexto de la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, lo que asumo bajo mi propia responsabilidad.

Firmado

# PROTOCOLO

DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN  
ENTRENAMIENTOS, ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES **DE LA LIGA DELICIAS FS  
& FUTZARAGOZA**



Vanessa Sorribas Hernández  
25474506 M