



Protocolo Específico Prevención Covid-19
v.3 septiembre 2020



Asociación Almería Aikikai
Registro de Asociaciones de Andalucía nº 4958

Club de Aikido Aikikai

ASOCIACIÓN ALMERÍA AIKIKAI

**PROTOCOLO ESPECÍFICO PARA LA PRÁCTICA
DE AIKIDO AIKIKAI, ADAPTADA A LA
SITUACIÓN SANITARIA GENERADA POR LA
COVID-19**

Agosto 2020

v.3

Club perteneciente a la asociación Spain Aikikai y a la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España, representante de España ante la Federación Europea de Aikido Aikikai y la Federación Internacional de Aikido Aikikai (IAF)





Protocolo Específico Prevención Covid-19
v.3 septiembre 2020



Asociación Almería Aikikai
Registro de Asociaciones de Andalucía nº 4958

CONTENIDO

0.- INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES	3
1.- OBJETO.....	4
2.- marco normativo de referencia	4
3.- informacion relativa a la modalidad deportiva	6
4.- acerca del Aikido Aikikai y su práctica	7
5.- acerca del club almería aikikai	8
6.-PROCOLO DE ACTUACIÓN INTERNO ALMERÍA AIKIKAI.....	9
Prevención para los instructores y practicantes	9
I.- ANTES DE IR AL DOJO	10
II.- DESPLAZAMIENTOS HASTA Y DESDE EL DOJO	11
III.- ACCESO Y SALIDA DEL DOJO	11
<i>iii.i.- DE CARÁCTER GENERAL</i>	<i>11</i>
<i>iii.ii.- DE CARÁCTER ESPECÍFICO – higiene</i>	<i>12</i>
IV.- EN EL DOJO (sobre el tatami).....	13
V.- PROCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SÍNTOMAS	14
ANEXOS	16
ANEXO UNO.- CERTIFICADOS DE MEMBRESÍA.....	17
ANEXO DOS.- DECLARACIÓN RESPONSABLE ASUMIENDO LA VOLUNTARIEDAD DE LA PRÁCTICA	19
ANEXO TRES.- FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSONAL (FLP).....	21
ANEXO CUATRO.- SEÑALÉTICA E INFOGRAFÍAS.....	22

Club perteneciente a la asociación Spain Aikikai y a la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España, representante de España ante la Federación Europea de Aikido Aikikai y la Federación Internacional de Aikido Aikikai (IAF)





0.- INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

La pandemia originada por el coronavirus Covid-19 ha generado una situación de crisis sanitaria y económica de magnitud y consecuencias aún por determinar.

En el aspecto objeto de este documento, inicialmente ha supuesto el **cese de toda actividad** con contacto físico, **situación insostenible en el tiempo** en cuanto limita el desarrollo personal, la salud física y mental y el bienestar de los ciudadanos, y pone en serio peligro de supervivencia el tejido empresarial y laboral relacionado con la actividad física y el deporte.

Por esta razón, las medidas limitativas de la práctica deportiva deben **adaptarse en cada momento a la incidencia y evolución de la pandemia**, tomando medidas que contribuyan a garantizar la seguridad de quienes participen en la práctica.

Es inconcebible un escenario en el que actividades como el baile o la danza en parejas, el patinaje artístico, y todas las artes marciales y deportes de combate **no puedan ser practicados sine die**.

En cambio, ciertas **federaciones profesionales** de deportes de masas fueron las primeras en “forzar”, y **se les ha permitido** por las diferentes Administraciones, el inicio de las actividades deportivas de sus disciplinas, aparentemente por su **fuerte componente económico**, en claro **agravio comparativo** con aquellos deportes de menor seguimiento popular y eco mediático.

El Club de Aikido Aikikai Almería Aikikai, por la naturaleza de su disciplina, **no tiene competición ni asistencia de espectadores** a los entrenamientos. Ha venido realizando sus actividades en instalaciones deportivas del Patronato Municipal de Deportes (PMD) de Almería desde el año 2011, y concretamente en el pabellón Rafael Florido desde 2012, siendo el propio club quien acondicionó a sus expensas la sala de entreno y adquirió el tatami con el que se la equipó.

Es por ello que agradecemos la disposición y compromiso del Patronato de Deportes para con el deporte minoritario, **presentando a continuación las medidas preventivas a las que se compromete el Club** de Aikido Aikikai Almería Aikikai, para la práctica segura del Aikido Aikikai en evitación de la propagación de la Covid-19.

El **Patronato Municipal de Deportes (PMD)**, bien directamente, o a través de la **empresa concesionaria** de la explotación, **adoptará las medidas de limpieza e higiénicas** que les corresponde como titulares/explotadores de la instalación.

Unas y otras coadyuvarán al objetivo pretendido: la práctica segura del Aikido Aikikai.





1.- OBJETO

Prevención y mitigación de los contagios de la COVID-19 durante el desarrollo de los entrenamientos y estableciendo las **medidas organizativas, higiénicas y de seguridad** que permitan la recuperación y continuidad de la enseñanza y práctica del Aikido Aikikai por el Club Almería Aikikai, con la máxima garantía sanitaria para sus instructores y practicantes, dotándose de la capacidad de adaptarse al nivel de emergencia sanitaria que establezcan en cada momento las autoridades sanitarias.

2.- MARCO NORMATIVO DE REFERENCIA¹

- *ORDEN DE 19 DE JUNIO DE 2020², POR LA QUE SE ADOPTAN MEDIDAS PREVENTIVAS DE SALUD PÚBLICA EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE ANDALUCÍA PARA HACER FRENTE A LA CRISIS SANITARIA OCASIONADA POR EL CORONAVIRUS (COVID-19), UNA VEZ SUPERADO EL ESTADO DE ALARMA, EN LA REDACCIÓN DADA POR LA ORDEN DE 11 DE SEPTIEMBRE, BOJA EXTRAORDINARIO Nº 56 DE 11/09/2020.³*

CAPÍTULO IX MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN MATERIA DOCENTE Y DE DEPORTE

2. Condiciones en las que debe desarrollarse la actividad deportiva.

2.1. Aspectos generales.

Está permitido desarrollar práctica física-deportiva de ocio y de competición y actividades de entrenamiento y de preparación a la competición, siempre y cuando se tengan en cuenta las siguientes condiciones:

a) Se habrá de respetar las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención del COVID-19, debiéndose **usar la mascarilla en aquellos deportes en los que es compatible el uso** de las mismas con la práctica deportiva..., En todo caso, el uso de la mascarilla es obligatorio en todos aquellos momentos en los que cesa la práctica deportiva, aunque sea en intervalos de tiempo muy cortos.

b) **Si las prácticas y actividades se desarrollan en el ámbito del subsistema del deporte federado andaluz**, éstas deberán llevarse a cabo cumpliendo lo establecido en los protocolos autorizados por las correspondientes federaciones deportivas andaluzas. Estas últimas solicitarán a los deportistas con licencia federativa una declaración responsable asumiendo la voluntariedad de la práctica deportiva, que será firmada, en el caso de menores de edad, por los tutores legales.

e) Ha de tenerse presente que, siendo la práctica del deporte una actividad libre y voluntariamente desarrollada, cada persona y cada entidad deberán asumir el riesgo objetivo que la actual práctica deportiva entraña.

¹ En lo que puede ser de aplicación a la práctica de Aikido Aikikai por sus características.

² <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2020/539/5>

³ <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2020/556/2>





2.3. La práctica físico-deportiva en instalaciones deportivas convencionales de acceso regulado.

2.3.2. **Se podrá realizar práctica físico-deportiva** de carácter individual o grupal en instalaciones deportivas convencionales, **respetando las medidas de seguridad e higiene que se establezcan en cada momento** por las autoridades sanitarias para la prevención del COVID-19 y, en particular, las relativas al mantenimiento de la distancia mínima de seguridad, medidas de protección física, de higiene de manos y etiqueta respiratoria.

2.3.3. Se establece un **límite del aforo** para la práctica físico-deportiva del **65%** en espacios deportivos convencionales al aire libre, así como en los **espacios deportivos convencionales cubiertos**.

2.3.7. La normativa general de acceso a los servicios de las instalaciones deportivas, que podrá ser objeto de desarrollo reglamentario en relación con las medidas de seguridad e higiene para la prevención del COVID-19, deberá incluir los siguientes apartados:

- a) Todas las personas que accedan a la instalación deportiva deberán lavarse las manos con hidrogeles y utilizar mascarillas en todo momento, salvo cuando sea incompatible su uso con el desarrollo de una actividad deportiva. Asimismo, habrá **dispensadores de hidrogeles en el acceso a los diferentes espacios deportivos** de la instalación deportiva.
- b) En la medida de lo posible **no se compartirá material**, y si fuera imprescindible compartirlo, se llevarán a cabo medidas para una higiene continua del mismo.
- c) Deberá realizarse una limpieza completa y desinfección de la instalación como mínimo dos veces al día.
- d) No se podrá compartir bebidas ni alimentos.
- e) Los efectos personales de las personas que accedan a la instalación deportiva solo se podrán dejar en los espacios habilitados a tal fin.

2.4. Protocolos de prevención del COVID-19 en la práctica físico-deportiva y en las actividades y eventos deportivos de ocio y de competición.

2.4.1. Para el **desarrollo de los entrenamientos de los deportistas y clubes y secciones deportivas federados**, ..., las federaciones deportivas andaluzas deberán presentar un protocolo general de prevención del COVID-19 a la Consejería de Educación y Deporte y obtener la autorización correspondiente tras el visado de la Consejería de Salud y Familias...

2.4.2. Los organizadores de **actividades y eventos deportivos de ocio y de competición que no sean oficiales federados de ámbito andaluz**, de modalidades deportivas reconocidas en Andalucía, deberán utilizar los protocolos aprobados a las federaciones deportivas andaluzas. En el caso de que se trate de prácticas físico-deportivas no reconocidas como modalidades deportivas en Andalucía, **los organizadores deberán contar con un protocolo específico de prevención del COVID-19, tomando como referencia el Anexo I**, que podrá ser requerido en cualquier momento por la autoridad competente.

2.4.3. Los **titulares de las instalaciones deportivas deberán contar con un protocolo específico de prevención del COVID-19** para la práctica físico-deportiva respetando lo previsto en el presente capítulo, que será de aplicación subsidiaria a los protocolos aplicables en el caso de que en la instalación deportiva se desarrollen actividades descritas





en los apartados 2.4.1 y 2.4.2 y **podrán solicitar a los usuarios una declaración responsable** asumiendo la voluntariedad de la práctica deportiva, que será firmada, en el caso de menores de edad, por los tutores legales.

2.4.5. El deportista tiene el derecho y la **obligación de conocer el protocolo** de prevención del COVID-19 que corresponda a la práctica físico-deportiva que desarrolle.

2.6. Deportistas diagnosticados de COVID-19, con sintomatología o que hayan estado en contacto con alguna persona con sospechas de padecer COVID-19.

2.6.1. El **deportista diagnosticado de COVID-19 deberá abstenerse de realizar cualquier práctica deportiva**, permanecer aislado en su domicilio, contactar con su centro de salud y seguir en todo momento las instrucciones que le indiquen. Asimismo, el deportista deberá **colaborar activamente con el rastreo** de posibles contactos, facilitando a las autoridades sanitarias y a la entidad deportiva pertinente, si su actividad la realiza en el seno de alguna entidad, los datos de dichos contactos que podrían estar potencialmente infectados. Una vez superada la enfermedad y antes de reiniciar la práctica deportiva, dado que el COVID-19 puede producir secuelas que se agravan con el ejercicio, **se recomienda** que el deportista se someta a un **reconocimiento médico deportivo** que descarte dichas secuelas y le garantice una práctica deportiva saludable.

2.6.2. Aquel **deportista que presente sintomatología sugestiva de padecer COVID-19** (fiebre, tos o dificultad respiratoria) o que haya tenido contacto próximo con alguna persona que presente dicha sintomatología, **deberá abstenerse de realizar cualquier práctica deportiva**, permanecer aislado en su domicilio, contactar con su centro de salud y seguir las instrucciones que le indiquen desde el mismo. Además, **si el deportista realiza su práctica deportiva en el seno de alguna entidad deportiva u otra organización, deberá mantener informados a los responsables** de la entidad, de su situación y de las recomendaciones que reciba de su centro de salud, para que la entidad actúe de forma coordinada con dichas recomendaciones.

3.- INFORMACION RELATIVA A LA MODALIDAD DEPORTIVA

3.1.- Modalidad deportiva: El club Almería Aikikai está orientado a la práctica de **Aikido Aikikai**. Esta actividad deportiva es un arte marcial, en el que no existe la competición ni combate, quedando encuadrada conforme a la Ley 5/2016, de 19 de julio, del Deporte de Andalucía, como deporte de ocio no competitivo (art. 4.d) En el **ámbito federativo deportivo ningún tipo de Aikido es modalidad deportiva**. La Federación Española de Judo cuenta como disciplina asociada con un tipo de Aikido que considera **especialidad deportiva** de la modalidad deportiva **Judo**.

3.2.- Riesgos de la actividad

- **Deporte de contacto.** Aunque el Aikido Aikikai es un arte marcial que conlleva **contacto físico** este es **leve** como explicaremos más adelante. Además, posee una serie de actividades que pueden realizarse sin el mismo, en solitario, como es el entrenamiento de la condición física, ejercicios de respiración, trabajo de desplazamientos, entre otros.



También esta disciplina cuenta con el trabajo de armas de madera (bokken y jo), que por su estructura de trabajo permite un distanciamiento de más de dos metros durante el entrenamiento.

La indumentaria del Aikido Aikikai consiste en un keikogi tradicional japonés al que se le añade, dependiendo del nivel del practicante, una hakama (especie de falda pantalón) con lo que el deportista solo deja expuesto el rostro y las manos.

El contacto, cuando se produce, son agarres de la ropa o del antebrazo del oponente.

- **En instalaciones.** Se practica en una sala interior de 150m² (525m³) equipada con un tatami con una superficie de 120m².
- **No profesional.** La actividad es completamente amateur. No existe competición.
- **Número de participantes.** Considerando un espacio de seguridad por cada practicante de 4m², tendrían cabida 30 personas.
- **Espectadores.** La actividad se desarrolla sin espectadores.

4.- ACERCA DEL AIKIDO AIKIKAI Y SU PRÁCTICA

Los movimientos del Aikido Aikikai tienen mucho que ver con los movimientos del sable y de la lanza, a la hora de abordar el trabajo de manos libres, y ejecutar los desplazamientos de cuerpo y manos y las relaciones de distancia con el atacante.

En momentos como el presente, las dos armas que se adecúan perfectamente a las necesidades de distancia social, y entrenamiento sin contacto son:



Bokken

Sable de madera, entre 100 y 110cm de longitud.

Jo-Palo largo

Un Jo mide aproximadamente 115-130 cm de longitud



Mientras no se autorice el contacto físico sin protección o se declare por la autoridad sanitaria el fin de la situación de crisis sanitaria, **la práctica se realizará con mascarilla de protección.**

Los entrenamientos serán dirigidos adaptando la intensidad y clase de ejercicios, a las condiciones físicas de los practicantes y ambientales del lugar de entrenamiento, tomando en consideración el párrafo anterior.

5.- ACERCA DEL CLUB ALMERÍA AIKIKAI

El club pertenece a la Asociación Spain Aikikai, miembro a su vez de la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España (FNAAE), **representante a nivel internacional de España ante las Federaciones Europea e Internacional de Aikido (EAF y IAF)**, esta última es miembro GAISF y AIMS. (Anexo Uno)

En la **línea federativa deportiva**, algunos de sus practicantes siguen una doble vía y pertenecen a la **Federación Andaluza de Judo y D.A. FANJYDA**.

Ambas entidades tienen editados y comunicados protocolos para la vuelta a los entrenamientos, a los que nos remitimos como materia complementaria e inspiradora del presente protocolo.

El de la FNAAE sería aplicado en el caso de que se produjera una vuelta a fases más restrictivas por aumento de la incidencia de la pandemia en Almería. Se encuentra accesible en el siguiente enlace: [https://www.federacionaikido aikikaiaikikaiespana.es/](https://www.federacionaikidoaikikaiaikikaiespana.es/),

El de la FANJYDA se puede consultar en el siguiente enlace:

https://fanjyda.com/wp-content/uploads/2020/09/ProtocoloCOVID19_v1.0-Federacion-Andaluza-Judo-y-D.A.-28-08-2020.pdf

Club perteneciente a la asociación Spain Aikikai y a la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España, representante de España ante la Federación Europea de Aikido Aikikai y la Federación Internacional de Aikido Aikikai (IAF)



6.-PROTOCOLO DE ACTUACIÓN INTERNO ALMERÍA AIKIKAI

PROTOCOLO ESPECÍFICO DE ACTUACIÓN

Se informará a todos los practicantes de la existencia y contenido del presente protocolo, respecto del que **tienen el derecho y la obligación de conocer** y al que se deberán someter como **condición indispensable para que se les permita participar** en la actividad.

Igualmente, se les hará saber que **tienen el derecho y la obligación de conocer y respetar las normas y protocolos, así como las condiciones y limitaciones que disponga la titularidad de la instalación deportiva** y el Patronato Municipal de Deportes, estos protocolos estarán publicados en la web del patronato (<https://www.almeriaciudad.es/pmd/covid-19/>)

RESPONSABLES DEL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

Responsable global	Presidente Almería Aikikai	Antonio del Águila Gómez Tfno. 608 584 952
Responsable operativo: Coordinador COVID	Director Técnico	Rafael Madrid García Tfno. 610 220 371

PREVENCIÓN PARA LOS INSTRUCTORES Y PRACTICANTES

El acceso al tatami y participación en las actividades del club Almería Aikikai, estará sometido a la observancia de las siguientes medidas:





I.- ANTES DE IR AL DOJO

1. El Aikidoka tiene el derecho y la obligación de conocer el presente protocolo de prevención del COVID-19 y los condicionantes que correspondan a la práctica físico-deportiva que desarrolla.
2. La práctica del deporte es una actividad libre y voluntariamente desarrollada. Cada persona asume el riesgo objetivo que la actual práctica deportiva entraña.
3. Asimismo, es responsable de no realizar práctica físico-deportiva y no participar en actividades y eventos del club en el caso de que se le sea diagnosticado o presente sintomatología sugestiva de COVID-19 o que conviva o haya tenido contacto próximo con alguna persona que presente dicha sintomatología.
4. Ante cualquier sintomatología⁴ (tos, fiebre, dificultad respiratoria, etc.) que pudiera estar asociada con la COVID-19 o si ha tenido contacto próximo con alguna persona que presente dicha sintomatología seguir los siguientes pasos:
 - a. **No acudir al dojo.**
 - b. Mantenerse aislado en su domicilio y abstenerse de realizar ninguna actividad deportiva.
 - c. Contactar con su centro de salud y seguir las instrucciones que se le den. También podrá contactar con el teléfono de atención a la COVID-19, de la Junta de Andalucía, Salud Responde **955 545 060**, en el teléfono COVID-19 para Andalucía **900 400 061**
 - d. Informar al coordinador COVID del club.
5. En el caso del contacto próximo o si se ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por la COVID-19, al margen de las indicaciones y resultado del punto anterior, incluso en ausencia de síntomas, tampoco se debe acudir al dojo, por un tiempo de al menos 14 días.
6. Si se es vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores, no se deberá acudir al dojo.

⁴ Los **síntomas más habituales** son los siguientes: fiebre, tos seca, cansancio.

Los **síntomas menos comunes** son los siguientes: molestias y dolores, dolor de garganta, diarrea, conjuntivitis, dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto, erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.





II.- DESPLAZAMIENTOS HASTA Y DESDE EL DOJO

1. Siempre que se pueda, priorizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de al menos 1,5 metros y respetando las medidas de higiene y etiqueta respiratoria establecidas en cada momento por las autoridades sanitarias.
2. Si se va al dojo andando, en bicicleta o moto se debe guardar la distancia interpersonal cuando se vaya caminando por la calle o circulando, utilizando mascarilla protectora.
3. Si se tiene que desplazar en un turismo, se deben extremar las medidas de limpieza del vehículo. Si las personas que comparten vehículo no conviven en el mismo domicilio, deberán utilizar mascarilla protectora.
4. Si se coge un taxi u otro medio de transporte público, deberá usarse mascarilla protectora todo el tiempo.
5. En los desplazamientos en transporte público se procurará guardar la distancia interpersonal con el resto de los usuarios, usando mascarilla protectora todo el tiempo.

III.- ACCESO Y SALIDA DEL DOJO

III.1.- DE CARÁCTER GENERAL

1. Los deportistas, técnicos y demás implicados en el desarrollo de las actividades deberán **mantener la distancia mínima de seguridad de 1,5m siempre que sea posible**. Los usuarios deberán extremar las medidas de protección e higiene personal (que deben trasladar al ámbito familiar, social y deportivo), cumpliendo con los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias, evitando situaciones de posible contagio y utilizando las medidas de protección oportunas.
2. Partiendo de un **aforo** de seguridad de 4m² por persona, el tatami tiene un aforo de 30 personas. Reduciremos dicho aforo a un 65% por lo que quedará limitado a **20 personas**.
3. Se llegará con tiempo suficiente para **realizar un acceso ordenado de uno en uno** y sin prisas, siguiendo el protocolo aquí establecido de higiene. La entrada al tatami se realizará en el momento de inicio de la práctica y a su finalización se abandonará.
4. Es obligatorio abandonar la instalación cuanto finalice la práctica deportiva, evitando, en todo momento, permanecer en la misma, al objeto de minimizar el contacto físico y evitar riesgos. **En ningún caso se permanecerá en el dojo charlando o realizando ninguna otra actividad antes o después de la práctica**.
5. Se utilizarán los vestuarios de la instalación **conforme a lo dispuesto por la titularidad de esta**, siendo recomendable venir vestido desde el propio domicilio.





6. Se confeccionará un **registro diario de asistencia** que quedará archivado **a disposición de las autoridades sanitarias** durante 1 mes.
7. Todas la ropa y objetos personales, durante la práctica, quedarán guardados individualmente en bolsas de deporte o similares. **No se intercambiarán objetos personales.**
8. El **uso de mascarilla higiénica o ffp2 permanente será obligatorio.** Se prestará especial atención a toser y estornudar en pañuelos desechables de un solo uso, en la flexura del codo, en la toalla o dentro de la propia mascarilla.
9. Quienes tomen participación en las actividades deberán cumplimentar y aceptar lo dispuesto en los siguientes formularios:
 - a. **Declaración responsable asumiendo la voluntariedad y riesgos de la práctica.-** (también autorización para menores) Donde el firmante manifieste expresamente aceptar la voluntariedad de la práctica, conocer el presente protocolo y las normas y recomendaciones para la prevención de la salud frente al COVID-19 que afecten a la práctica del Aikido Aikikai y su manifiesta voluntad de cumplirlos. Dicha declaración incluirá el compromiso de no acudir a las instalaciones deportivas ni participar en ningún tipo de evento organizado en las mismas, en el caso de tener síntomas que puedan relacionarse con la COVID-19 (Anexo Dos)
 - b. **Formulario de localización personal (FLP).**- La información contenida en este formulario podrá ser facilitada a las autoridades sanitarias en caso de que así fuera por éstas solicitado. (Anexo Tres)

III.II.- DE CARÁCTER ESPECÍFICO – HIGIENE

1. Se deberá acudir con la ropa de entrenamiento, principalmente keikogi, o prenda deportiva reservada para esta actividad. Es **obligatorio el uso de una toalla para el sudor.** Estas prendas se lavarán después de cada entrenamiento a una temperatura mínimo 60°C.
2. El practicante deberá venir con las manos bien lavadas con agua y jabón, y usará durante el entrenamiento la toalla para el sudor, que guardará en el interior del keikogi al estilo tradicional japonés. El resto de los efectos personales (gafas, móviles, agua, etc.) se guardará en su bolsa o mochila.





3. Se usará **mascarilla higiénica o ffp2 permanentemente**.⁵ Se recomienda acudir con más de una mascarilla para garantizar una buena protección, en caso de necesidad de sustitución porque se humedezcan con la respiración y/o sudor.
4. Se dispondrá de **dispensadores de gel hidroalcohólico y material de secado de un solo uso**. A la entrada a la sala se desinfectará el calzado. A continuación, se desinfectará manos, antebrazos hasta los codos y pies con el gel hidroalcohólico.
5. Queda totalmente prohibido pisar descalzo el exterior del tatami. El **uso de chanclas o sandalias es obligatorio**.
6. Cada practicante traerá las armas a utilizar desde su propio domicilio. Vendrán desinfectadas y **no serán compartidas**.
7. La práctica discurrirá con las **ventanas y puertas totalmente abiertas**, para facilitar la máxima ventilación de la sala, procurando la mayor renovación de aire posible y potenciando esta antes y después del uso de la sala.
8. El entrenamiento se realizará por tríos fijos por semanas completas y se potenciará la práctica de personas convivientes.
9. A la finalización de la práctica, antes de salir de la sala, se procederá a la desinfección con gel hidroalcohólico de manos.

IV.- EN EL DOJO (SOBRE EL TATAMI)

1. La actividad se guiará por el principio de minimización del riesgo.
2. El uso de la mascarilla deberá cumplir con lo establecido en la [Orden de 14 de julio de 2020](#)⁶, sobre el uso de la mascarilla y otras medidas de prevención en materia de salud

⁵ Conforme a cuanto dispongan en cada momento las autoridades sanitarias.

⁶ https://www.juntadeandalucia.es/boja/2020/545/BOJA20-545-00003-7739-01_00175091.pdf





pública para hacer frente al coronavirus (COVID-19) y por la que se modifica la Orden de 19 de junio de 2020⁷

3. La **limpieza de la sala corresponde y es responsabilidad de la titularidad de la instalación**, no obstante, solidariamente antes y después de cada práctica⁸, **el club Almería Aikikai limpiará el tatami** utilizando para ello los productos y elementos que el Patronato Municipal de Deportes, o la empresa concesionaria de la explotación (la titularidad), pongan a disposición del club a estos efectos.
4. La **señalética corresponde igualmente a la titularidad**, si bien en el acceso a la sala y en su interior, dispondremos de **carteles con información básica de seguridad e higiene**, como los adjuntos en el Anexo Cuatro.
5. La práctica se desarrollará con la **implicación y consciente colaboración de los alumnos**, bajo la supervisión del profesor, que será responsable del cumplimiento de las normas establecidas en el presente protocolo. La negativa a acatar las normas establecidas **supondrán la salida de la sala de la persona trasgresora**.
6. El profesor dirigirá la práctica orientada a favorecer el aprendizaje, a la vez que procurando que los practicantes **puedan mantener la distancia interpersonal** de aproximadamente 1,5 metros la mayor parte del tiempo posible, potenciando **principalmente la práctica con armas** (que por ellas mismas establecen esta distancia) y controlando el ritmo e intensidad del entrenamiento en evitación de sofocos.
7. **No se permitirá** la permanencia en la sala de entrenamiento **personas ajenas al club**, ni aun siéndolo, quienes pretendan mantenerse en la sala **como espectadores**.

V.- PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SÍNTOMAS

1. Se le indicará la **salida inmediata del dojo** o se le impedirá la entrada. Se mantendrá a la persona afectada aislada del resto de usuarios de las instalaciones, evitando el contacto

⁷ NOTA EXTRAIDA DEL PROTOCOLO COVID DEL PMD DE ALMERIA.- Si bien la Orden de 14 de julio de 2020, sobre el uso de la mascarilla y otras medidas de prevención en materia de salud pública para hacer frente al coronavirus (COVID-19) y por la que se modifica la Orden de 19 de junio de 2020, obliga al uso de mascarilla en cualquier espacio al aire libre o cubierto, tras evacuar la pertinente consulta a la Consejería de Salud y Familias, se exime de esta obligatoriedad a aquellas actividades deportivas que por su naturaleza así lo recomienden. Por tanto, la práctica deportiva debe adecuarse al protocolo de actividad aprobado por esta Consejería (y que en el caso de su federación se encuentra en trámite de validación), no afectando esta obligatoriedad del uso de mascarilla al propio momento de la práctica.

⁸ El tatami es utilizado por otros clubes. La limpieza de este y las reglas de higiene aquí establecidas deberían ser observadas por todos quienes lo usen.





Protocolo Específico Prevención Covid-19
v.3 septiembre 2020



Asociación Almería Aikikai
Registro de Asociaciones de Andalucía nº 4958

- físico con otras personas y manteniendo una distancia física de seguridad de al menos 2 metros⁹ ¹⁰y se le indicará que debe aislarse en su domicilio¹¹ y contactar con su centro de salud y seguir las instrucciones que le indiquen desde el mismo.
2. El coordinador COVID **notificará¹² el hecho a la gerencia de la explotación**, interesando una limpieza y desinfección especial.
 3. El coordinador COVID **informará¹² a las Autoridades sanitarias** a través del teléfono COVID-19 para Andalucía (**900400061**) y a sus padres o tutores (si el afectado fuera menor de edad).
 4. La práctica se reanudará una vez la sala haya sido desinfectada y/o se confirme falsa alarma respecto de la persona con síntomas.
 5. En **caso de que se confirme el positivo** de la persona, quienes participaran en la práctica coincidiendo con el positivo, al margen de seguir las indicaciones que les sean dadas por las autoridades sanitarias, **no podrán volver al dojo hasta pasados al menos 14 días sin sintomatología.**

Almería, septiembre 2020

⁹ En el caso de que hubiera llegado a producirse la entrada de la persona con síntomas, con **permanencia por espacio superior a 15 minutos**, se desalojará el dojo de manera ordenada por el resto de practicantes. **Estas personas deberán informar a las autoridades sanitarias de lo ocurrido.**

¹⁰ Aislamiento si procede en el lugar designado por el responsable de la instalación.

¹¹ En el caso de menores de edad, se pondrá el hecho en conocimiento de los padres o tutor, que pasarán a recoger al menor.

¹² Para estos casos se podrá facilitar a las autoridades sanitarias la información recabada en la inscripción del alumno, en el registro de asistencia y el formulario de localización personal.





ANEXOS

1. Certificados de membresía de la Asociación Almería Aikikai con Spain Aikikai y con la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España.

Certificado de Membresía de la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España con la International Aikido Aikikai Federation (IAF)

2. Declaración responsable asumiendo la voluntariedad de la práctica.
3. Formulario de localización personal (FLP).
4. Señalética e infografías.





Protocolo Específico Prevención Covid-19
v.3 septiembre 2020



Asociación Almería Aikikai
Registro de Asociaciones de Andalucía nº 4958

ANEXO UNO.- CERTIFICADOS DE MEMBRESÍA.


Spain Aikikai

CERTIFICADO DE SOCIO

Se certifica que el club: **Almería Aikikai**
es una organización miembro de **Spain Aikikai**
con número de socio: **29**

La **Asociación Spain Aikikai** está inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el número 588431. Spain Aikikai es una organización sin ánimo de lucro compuesta por clubes de aikido españoles, todos ellos inscritos en los registros de entidades deportivas o culturales de su comunidad autónoma correspondiente.

Spain Aikikai es una organización reconocida oficialmente por el *Honbu Dojo de la de la Aikikai Foundation, Aikido World Headquarters*, respeta las regulaciones internacionales de la Aikikai y especialmente la exclusividad del Aikido Doshu como autoridad y persona encargada de otorgar y legitimar el sistema de grados de Aikido Aikikai.

Spain Aikikai es miembro fundador de la *Federación Nacional de Aikido Aikikai de España (FNAAE)* que a su vez es miembro de la *European Aikido Federation (EAF)* y de la *International Aikido Federation (IAF)*.

Junio de 2020




Pepe Jesús García Aragón
Presidente


Guillermo Balderas Infantes
Secretario



SPAIN AIKIKAI
C/ Arabial 103 Eajo, 18003 Granada
www.spainaikikai.org



Club perteneciente a la asociación Spain Aikikai y a la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España, representante de España ante la Federación Europea de Aikido Aikikai y la Federación Internacional de Aikido Aikikai (IAF)





Protocolo Específico Prevención Covid-19
v.3 septiembre 2020



Asociación Almería Aikikai
Registro de Asociaciones de Andalucía nº 4958

PHONE: (+81) 3-3203-9236
FAX: (+81) 3-3204-8145



www.aikido-international.org

INTERNATIONAL AIKIDO FEDERATION

President: Doshu Moriteru Ueshiba

HEADQUARTERS:

C/O AIKIKAI FOUNDATION, 17-18 WAKAMATSU-CHO, SHINJUKU-KU, TOKYO 162-0056, JAPAN

November, 2019

Certificate of Membership

This is to certify that the **Federacion Nacional de Aikido Aikikai de Espana**
(FNAAE)
the only organization

In SPAIN accredited as member

of the International Aikido Federation

International Aikido Federation is an international friendship organization consisting of member organizations recognized by the Aikido World headquarters. International Aikido Federation is member of GAISF, the International World games Association and AIMS (Alliance of Independent Recognized Members of Sport).

Wilko Vriesman
General Secretary
International Aikido Federation
General.secretary@aikido-international.org



Club perteneciente a la asociación Spain Aikikai y a la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España, representante de España ante la Federación Europea de Aikido Aikikai y la Federación Internacional de Aikido Aikikai (IAF)





ANEXO DOS.- DECLARACIÓN RESPONSABLE ASUMIENDO LA VOLUNTARIEDAD DE LA PRÁCTICA

DECLARACIÓN RESPONSABLE ASUMIENDO LA VOLUNTARIEDAD DE LA PRÁCTICA

Nombre y apellidos:

DNI:

Dirección habitual:

Dirección temporal (si procede):

Número de teléfono:

Correo electrónico:

La **persona arriba identificada**, por la presente **RESPONSABLEMENTE DECLARA SER CONOCEDORA** de cuanta información abajo se detalla y de **SU MANIFIESTA VOLUNTAD DE CUMPLIR** con los condicionantes actuales o futuras que se establezcan para la práctica segura por las autoridades sanitarias, responsable de la instalación y/o el organizador de la actividad deportiva.

La crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir los protocolos marcados por las autoridades sanitarias. El establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas requiere de una serie de compromisos y formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes.

La lectura y aceptación del presente documento es condición indispensable para tomar parte en actividades que se desarrollen bajo la dirección de Almería Aikikai y para el uso de las instalaciones deportivas en las que se desarrollen.

Como participante en el evento deportivo o actividad **declara y manifiesta:**

1. Que es conocedor de las medidas de seguridad propuestas por Almería Aikikai con ocasión de la crisis sanitaria del COVID-19.
2. Que se compromete a cumplir las directrices o seguir las recomendaciones que se contengan para el evento, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas o personal de organización presentes en la actividad en relación con las medidas para evitar contagios por COVID-19.
3. Que se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19 y/o tuviese una temperatura superior a 37.5°. Ello resultará extensivo, igualmente, a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con los que la persona participante tenga o haya tenido un contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.
4. Que, caso de tener conocimiento de estar afectado por el virus del COVID-19, se compromete a no acudir ni tomar parte en la actividad en tanto en cuanto las autoridades sanitarias no manifiesten que la participación no entraña un riesgo, bien para su persona, bien para el resto de los asistentes con los que pudiera tener contacto.
5. Que, con los medios a su alcance, y en todo caso cuando se hayan dado circunstancias que lo aconsejen, se ha sometido a los test existentes para comprobar si está o ha estado contagiado por COVID-19.





Protocolo Específico Prevención Covid-19
v.3 septiembre 2020



Asociación Almería Aikikai
Registro de Asociaciones de Andalucía nº 4958

6. Que tiene el conocimiento, **acepta y asume que**, en el actual estado, **existe un objetivo riesgo de contagio** de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte.
7. Que **acepta que el Almería Aikikai adopte las medidas que se indican en su protocolo que tiene publicado y que declara haber recibido y leído**, en aras a establecer un razonable escenario de seguridad en la actividad. En tal sentido, se hace constar que el Almería Aikikai, en el curso de la actividad, podrá adoptar las medidas o decisiones que sean precisas en relación con el establecimiento o aplicación de las medidas que se contienen en este documento o cualesquiera otras que tuviesen por finalidad el dotar a la prueba de un entorno seguro en términos de evitar contagios por COVID-19.
8. Que, **en caso de resultar contagiado por COVID-19, exonera a Almería Aikikai y al titular y concesionario de la instalación deportiva, de cualquier responsabilidad** en relación con los posibles daños o perjuicios que pudieran derivarse para su persona.
9. Que acepta que cuando se llegasen a adoptar medidas o decisiones por parte de Almería Aikikai con el objetivo de preservar la salud de las personas en el curso de la actividad, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales contraídas por este, por lo que no se podrá exigir el pago de cantidades, indemnizaciones o devolución de precios o importes en concepto de inscripción o derechos de participación o costes en que hubiese incurrido el/la deportista y/o su club.
10. Que acepta que si se mostrase por su parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones del personal de organización en relación con las medidas de seguridad para evitar contagios por COVID-19, **podrá ser objeto de exclusión de la actividad o evento** por decisión del coordinador COVID de Almería Aikikai o responsables de la organización.
11. Que acepta que las medidas de carácter deportivo expuestas en el apartado anterior se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades que aquel o aquella pudiera llegar a asumir ante las autoridades competentes (incluidos los órganos disciplinarios federativos y/o asociativos) como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo-federativo, bien en otros ámbitos diferentes.

Nota: Estas medidas son orientativas y provisionales, se adaptarán a las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias vigentes en el momento del evento, con seguimiento continuo de las medidas adoptadas por la OMS y el Ministerio de Sanidad para reducir el riesgo general de transmisión.

Fdo: _____ Fecha: _____

EL DEPORTISTA O TUTOR (en caso de menores de edad)





ANEXO TRES.- FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSONAL (FLP)

A ser completado por todos los participantes en la actividad.

Nombre y apellidos:

DNI:

Dirección habitual:

Dirección temporal (si procede):

Número de teléfono:

Correo electrónico:

Ciudades (País/es) que visitaste o donde estuviste en los últimos 14 días: _____

En los últimos 14 días:

Nº	Preguntas	SI	NO
1	¿Tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con la enfermedad COVID-19?		
2	¿Proporcionó atención directa a pacientes de COVID-19?		
3	¿Visitó o permaneció en un ambiente cerrado con algún paciente con la enfermedad COVID-19?		
4	¿Trabajó/estudió de forma cercana o compartiendo el mismo ambiente laboral o de clase con pacientes de COVID-19?		
5	¿Ha viajado con un paciente COVID-19 en cualquier medio de transporte?		
6	¿Ha vivido en la misma casa que un paciente COVID-19?		

En el caso de responder «sí» a uno o más apartados, por favor detalle datos sobre el lugar y el momento del contacto:

Nº	Lugar	Descripción

La persona firmante da su autorización a Almería Aikikai para facilitar la información contenida en el mismo a las autoridades locales de Salud Pública para permitir un rápido rastreo de contactos si un participante en el evento sufre la enfermedad COVID-19 o llegó en contacto con un caso confirmado.

Fdo. El DEPORTISTA O TUTOR

En Almería a _____ de _____ de 20 _____

Esta información se podrá compartir con las autoridades locales de Salud Pública para permitir un rápido rastreo de contactos si un participante en el evento sufre la enfermedad COVID-19 o llegó a estar en contacto con un caso confirmado.



ANEXO CUATRO.- SEÑALÉTICA E INFOGRAFÍAS

MANUAL DEL DEPORTE ANDALUZ 2020-2021 *impulso positivo*

¡muévete! Solo tienes que respetar las normas

NORMAS BÁSICAS DE DISTANCIAMIENTO E HIGIENE

El uso de mascarilla es obligatorio siempre que sea compatible con la práctica deportiva

- Mantén una distancia física mínima de 1,5 m SI NO ES POSIBLE, SE LIMITARÁ LA PARTICIPACIÓN EN ENTRENAMIENTOS
- ≤ 25 DEPORTISTAS EN DEPORTES COLECTIVOS O EQUIPO II
- ≤ 10 DEPORTISTAS resto de deportes
- Evita tocar la cara
- Mantén desinfectado el material deportivo
- Lávate bien las manos, como mínimo 5 veces al día

NORMAS GENERALES DE ACCESO A INSTALACIONES DEPORTIVAS

- Ten precaución en los accesos donde se pueden acumular las personas
- Se realiza una limpieza completa un mínimo de 2 veces al día
- Puedes practicar deporte de manera individual o en grupo
- Encuentras dispensadores de geles a tu disposición
- No compartas material pero, si fuera imprescindible, extrema las medidas de higiene
- La cartelería y megafonía te recordarán las medidas de higiene y protección
- No puedes compartir alimentos ni bebidas
- Los objetos personales en los espacios habilitados
- Se recomienda reducir el acceso y uso de vestuarios

BANQUILLOS Y PERSONAL TÉCNICO

- Mantén la distancia física de seguridad

ÁRBITROS, JUECES Y PERSONAL DE CONTROL

- Respetar la distancia física de seguridad
- Usa obligatoriamente la mascarilla
- Limita el número de personas en los espacios señalados
- Se recomienda la colocación de mamparas de separación

MANUAL DEL DEPORTE ANDALUZ 2020-2021 *impulso positivo*

deporte valiente y sensato

PROTOCOLOS

Los protocolos validados se considerarán prescriptivos y deberán ser actualizados según evoluciones en las normas autonómicas y estatales

Las Federaciones deportivas andaluzas elaborarán un protocolo general de prevención de la Covid-19 a la Consejería de Educación y Deporte para su autorización por la Consejería de Salud.

El deportista con licencia federativa deberá firmar una declaración responsable asumiendo la voluntariedad de la práctica deportiva y si es menor de edad irá firmada por su tutoría.

La organización de actividades y eventos deportivos de ocio y de competición no federados, deberán utilizar los protocolos aprobados a las federaciones deportivas andaluzas.

En caso de que se trate de prácticas físico-deportivas no reconocidas como modalidades deportivas en Andalucía, los organizadores deberán contar con un protocolo específico para la prevención de la Covid-19 que podrá ser requerido por la autoridad competente.

Los titulares de las instalaciones deportivas deberán contar con un protocolo específico de prevención de la Covid-19.

El deportista tiene el derecho y la obligación de conocer el protocolo de prevención del COVID-19 que corresponda a la práctica físico-deportiva que desarrolle.

Los Profesionales, DAN, DAR y Federados, de deportes donde sea imposible el cumplimiento de la distancia de seguridad, elaborarán un protocolo específico que deberá ser presentado a la Consejería de Educación y Deporte para su aprobación.

Se nombrará un coordinador para gestionar cada protocolo:

- El Promotor de cada actividad deportiva de ocio o de competición.
- En su defecto, el titular de la instalación.

Habrà un registro de participantes y personal técnico a fin de facilitar la trazabilidad de un rastreo.

estamos concienciados

CEREMONIAS DE PREMIACIÓN

- Respetando la distancia física de seguridad.
- Usando obligatoriamente la mascarilla.
- Evitando la concentración de personas y de público.



La seguridad es lo primero



- Contando con un protocolo específico a disposición de la autoridad competente.
- Registrando siempre los datos de los participantes y personal técnico.
- Facilitando cartelería claramente visible sobre aforo, uso y procedimientos.
- Informando a los deportistas y espectadores sobre su responsabilidad de acatar la normativa.
- Insistiendo sobre la obligatoriedad e desinfectar adecuadamente cualquier material común utilizado.
- Utilizando mascarilla TAMBIÉN durante el tiempo de circulación entre espacios comunes.



- Utilizando mascarilla SIEMPRE salvo cuando sea incompatible con la práctica deportiva.
- Intentando realizar la práctica con grupos estables.
- Respetando un aforo en cualquier tipo de instalación no superior al 65%.
- Utilizando los medios de protección.
- Informando a otros deportistas y espectadores sobre su responsabilidad de acatar la normativa.
- No compartiendo material y, si fuera imprescindible hacerlo, desinfectarlo adecuadamente.



qué hacer si...

actuar correctamente salva vidas



SI ERES UN DEPORTISTA FEDERADO O NO FEDERADO DIAGNOSTICADO DE COVID-19 O CON SOSPECHAS DE PADECERLO

- Permanece aislado en tu domicilio.
- Contacta con tu centro de salud.
- Colabora con el rastreo de posibles contactos.

SI PRACTICAS DEPORTE EN EL SENO DE UNA ENTIDAD DEPORTIVA U ORGANIZACIÓN

- Deberás además, informar a los responsables de la entidad para poder actuar coordinadamente.

YA HAS SUPERADO LA COVID-19

- Antes de reiniciar tu práctica deportiva, sométete a un reconocimiento médico deportivo.



MANUAL DEL DEPORTE ANDALUZ 2020-2021

¡participa!

impulso positivo

respetando el límite de aforo

PARTICIPACIÓN MÁXIMA DEPORTISTAS

EVENTOS/COMPETICIONES AL AIRE LIBRE < 500

EN INSTALACIONES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE Y CUBIERTAS 65%

CAMPUS DEPORTIVOS < 25

Máximo grupos de 25 personas con un monitor

SE EVITARÁ LA CONCENTRACIÓN DE DEPORTISTAS, ESPECTADORES Y ACOMPAÑANTES

En casos excepcionales de eventos de especial interés para Andalucía, se podrá autorizar la superación del aforo indicado

AFORO MÁXIMO ESPECTADORES

PÚBLICO SENTADO CON LOCALIDADES PREASIGNADAS

Al aire libre y en instalaciones descubiertas 65% < 800

En instalaciones cubiertas 65% < 400

CONSULTAS MÉDICAS EN:
camd.ced@juntadeandalucia.es

SI NECESITAS MÁS INFORMACIÓN, SOLICÍTALA A:
instalacionesdeportivas@andalucia.org

TAMBIÉN ESTÁ A TU DISPOSICIÓN NUESTRO SERVICIO DE ATENCIÓN PERSONALIZADO:

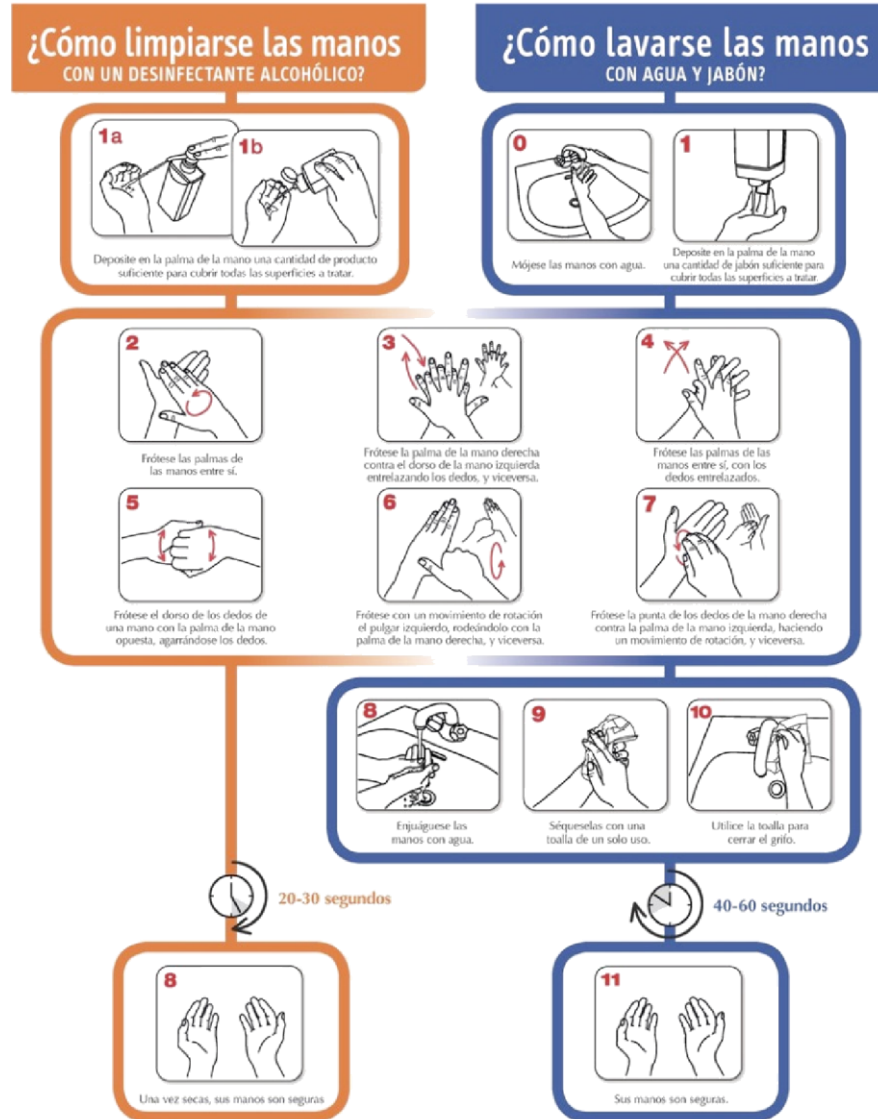
Para **deportistas de alto nivel y alto rendimiento** en campeones.ced@juntadeandalucia.es

Para **federaciones deportivas andaluzas** en federaciones.ced@juntadeandalucia.es

LAVADO DE MANOS



Figura 1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antisepsia con preparados de base alcohólica



WORLD ALLIANCE
for PATIENT SAFETY

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material. Octubre de 2006, versió n° 1

Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para proporcionar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Siempre al leer la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiesen ocasionar su utilización.

CÓMO PROTEGERME DEL VIRUS

¿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**



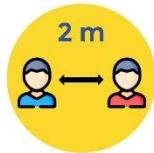
Utiliza mascarilla higiénica cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público



Limpia con regularidad las superficies que más se tocan



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso



Mantén **2 metros de distancia** entre personas



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

6 mayo 2020

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

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS



FORMA CORRECTA DE TOSER Y ESTORNUDAR

Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio de Salud
Costa Rica



¡DETENGA EL CONTAGIO!

USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

 **CONSEJOS PARA EL CORRECTO USO DE MASCARILLAS EN LA POBLACIÓN**



CÓMO COLOCAR Y RETIRAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA O QUIRÚRGICA

- 

1. ANTES DE PONERSE LA MASCARILLA, DEBEMOS HACER UNA BUENA HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN O SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA (40 - 60 SEGUNDOS).
- 

2. ASEGÚRESE DE QUE LA MASCARILLA NO ESTÁ ROTA O DAÑADA Y CÓJALA SIEMPRE POR LOS EXTREMOS.
- 

3. Compruebe cuál es el exterior y el interior antes de colocarla.
- 

6. UNA VEZ COLOCADA, EVITE TOCAR SU MASCARILLA CON LAS MANOS.
- 

7. SI LE MOLESTA Y DEBE RECOLOCARLA, REALICE UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS ANTES Y DESPUÉS.
- 

8. PARA RETIRARLA, UTILICE LA GOMA DE SUJECIÓN DE CADA LADO DESLIZANDO DESDE ATRÁS HACIA ADELANTE O, EN SU CASO, DESHACIENDO LAS LAZADAS. NUNCA RETIRAR LA MASCARILLA COGIENDO LA PARTE DELANTERA.