RFEA COVID-19

Guía de actuación y recomendaciones para un entrenamiento responsable

Versión Fase 1 y Fase II
25/05/2020

Disposición de género
La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en la siguiente guía se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no lo es así.

GUÍA DE ACTUACIÓN y RECOMENDACIONES RFEA PARA UN ENTRENAMIENTO RESPONSABLE

El presente documento muestra una serie de recomendaciones para la realización de un entrenamiento seguro en las diferentes fases de la vuelta a la normalidad, informando a los atletas y entrenadores de las medidas a llevar a cabo para la vuelta a los entrenamientos, con el objetivo final de limitar al máximo las posibilidades de infección por COVID-19 a los atletas, entrenadores y resto de personal.

La vuelta a la actividad cuando se relajen las normas de confinamiento generales implicará necesariamente que la conducta de todos los usuarios no podrá ser igual a las pautas de conductas anteriores a la pandemia.

Para ello presentamos la Guía de Actuación y Recomendaciones RFEA dentro de los principios de prudencia, responsabilidad y compromiso cívico que está alineado con las medidas de obligado cumplimiento establecidas por el RDL de Estado de Alarma y el protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales del CSD, así como las siguientes Ordenes: SND/388/2020 en la que se establecen las condiciones como para la práctica del deporte profesional y federado; SND/399/2020, de 9 de mayo, aplicación de la fase 1 del Plan y que flexibiliza determinadas restricciones también en el deporte; SND/414/2020, de 16 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional en aplicación de la Fase 2 del Plan; SND/440/2020, de 23 de mayo, que modifica diversas órdenes anteriores para una mejor gestión de la crisis sanitaria.

Desde la RFEA se considera la conveniencia y necesidad de que toda la actividad del atletismo; entrenamientos al aire libre o en instalaciones cubiertas, eventos deportivo y competiciones (estos últimos cuando se autorice su celebración) estén dotados de todas las medidas de seguridad para evitar posibles contagios y propagación del virus, tanto a los atletas, como otros participantes, organizadores y a las personas que asistan a presenciarlos.

Socio Patrocinador RFEA: JOMA · Patrocinador Principal RFEA: IBERDROLA · Patrocinadores Oficiales RFEA: GO fit · LOTERÍAS · +SPORT · Viajes El Corte Inglés · MONDO · Proveedores Oficiales RFEA: DJO Global · KYOCERA · Instituciones RFEA

Se recomienda que durante este periodo de excepcionalidad se cumplan estrictamente todas las normas y protocolos publicados por las autoridades sanitarias y los titulares de las instalaciones deportivas para cada fase y territorio. De igual modo se deberá seguir escrupulosamente el procedimiento del Ministerio de Sanidad, especial atención al respeto de las franjas horarias establecidas para el entrenamiento, en caso de que sea de aplicación.

La Guía de Actuación y Recomendaciones de RFEA, es un documento vivo, que se irá adaptando en nuevas versiones a la sucesivas Órdenes Ministeriales u otras normas, instrucciones y recomendaciones que pueda emitir el Ministerio de Sanidad y resto de autoridades competentes específicas para las distintas fases de desescalada del confinamiento del deporte. Las medidas estarán sujetas a las directrices y nuevos datos que se vayan aportando por parte de la comunidad científica y, por lo tanto, sujetas a cambios y modificaciones.

La obligación y responsabilidad del cumplimiento de estas recomendaciones recae individualmente en los practicantes y en los propietarios o responsables de las instalaciones durante las distintas fases de desescalada.

En relación con la adquisición y disponibilidad de material médico y de desinfección así como de equipos para realizar pruebas o test, en todo momento se estará a lo dispuesto por el Ministerio de Sanidad y a la debida observancia de la Orden SND/344/2020, de 13 de Abril, por la que se establecen medidas excepcionales para el refuerzo del sistema nacional de salud y la contención de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 (https://www.boe.es/boe/dias/2020/04/14/pdfs/BOE-A-2020-4442.pdf)

a. Objetivos concretos del documento:

Informar a atletas, entrenadores y resto de personas relacionadas con la actividad de las medidas recomendadas que, llevadas a cabo, permitan la vuelta a los entrenamientos, limitando al máximo las posibilidades de infección por COVID-19 a los atletas, entrenadores y todos los profesionales de cada instalación, tomando en consideración todos los factores de riesgo involucrados basándonos en el conocimiento existente.

Real Federación Española de Atletismo. Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38

Correo electrónico: rfea@rfea.es – web: www.rfea.es

b. Fase de entrenamiento individual.

En esta fase, los deportistas y entrenadores tan solo deberán hacer uso de las instalaciones para entrenamientos de carácter individual (sin ningún contacto y guardando distancia de seguridad).

Esta fase tiene que servir para retomar la actividad de manera progresiva y para conseguir una nueva adaptación a los medios de entrenamiento que se habrá perdido en el decurso del confinamiento.

Antes de incorporarse cada entrenador y cada deportista tienen que conocer perfectamente, y aceptar expresamente, todas las pautas que regirán la vida de cada centro o instalación.

I. RECOMENDACIONES GENERALES:

- Los atletas, entrenadores y resto de personal han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- Es requisito inicial la realización de un examen al deportista, (anexo III) que incluirá una prueba de presencia de material genético viral en caso de que del examen médico y de la sintomatología del deportista se deriva la conveniencia de su realización.
- Los positivos por COVID 19, aun asintomáticos, no podrán iniciar la práctica deportiva.
- El deportista llevará guantes y tendrá cuidado de no tocar en lo posible objetos o equipamiento de uso colectivo.
- Se recomienda que todos los usuarios (atletas, entrenadores, personal) realicen una vigilancia activa de sus síntomas y llevar a cabo registro de la temperatura corporal dos veces al día, mañana y noche. Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto que de forma inmediatamente con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- Se recomienda el uso de mascarillas, guantes, cintas o pañuelos para el cabello, así cómo el uso de gafas, siempre que la actividad deportiva así lo permita. Retíratelos solo cuando sea imposible llevarlos para la realización de la actividad deportiva.
- Antes y después de los entrenamientos es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico. Se recomienda el uso las soluciones hidroalcohólicas en botes de uso individual)

Socio Patrocinador RFEA: joma® | Patrocinador Principal RFEA: IBERDROLA | Patrocinadores Oficiales RFEA: GO fit, LOTERÍAS CON EL DEPORTE, Kinder +SPORT, MONDO | Proveedores Oficiales RFEA: DJO GLOBAL, KYOCERA | Instituciones RFEA:

(tiempo recomendado: 30-40 segundos), y se insistirá en el lavado de manos con agua y jabón (tiempo recomendado: 40-60 segundos).

- Llevar gel hidroalcohólico, y productos de desinfección para la limpieza y desinfección del material de entrenamiento que se ha utilizado.
- Los atletas han de responsabilizarse individualmente de portar guantes, mascarilla, una bolsa de desinfección que incluya toalla, gel hidrohalcólico, guantes, etc.
- Se recomienda que los entrenadores programen los entrenamientos cumpliendo todas las normas de distancias, aforos y turnos de entrenamiento de manera rigurosa.
- Respeta el aforo limitado establecido por la normativa vigente en cada momento tanto de la pista de entrenamiento como de las salas de musculación.
- Respeta en todo momento los horarios y espacios de entrenamiento asignados.
- Se insiste en una hidratación más frecuente. Botellas de uso individual
- En las primeras fases no está permitido el uso de vestuarios. En cualquier caso, se debe evitar el uso de vestuarios siempre que sea posible en todas las fases de la desescalada. Para evitar su uso, es muy recomendable ir y volver del entrenamiento con la misma ropa de entrenamiento. Al llegar a casa o zona de residencia, se recomienda lavar toda la ropa utilizada (incluidas gorras, pañuelos para el cabello, etc.), a 60º como mínimo, evitando sacudirla. Desinfecta el calzado utilizado.
- Se debe evitar que las mochilas, bolsas de zapatillas o bolsas de deporte puedan estar en contacto con superficies no desinfectadas, si se produjese este contacto, se recomienda lavarlas en la lavadora a un mínimo de 60º.
- Los atletas no deben compartir material (incluyendo cronómetros, pulsómetros, artefactos, o cualquier otro tipo de material), en caso de ser así han de ser desinfectados previamente entre usuario y usuario.
- Los atletas no compartirán bebidas, otros alimentos, linimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual.
- Se ha de respetar en todo momento los horarios y espacios de entrenamiento asignados para cada atleta.
- Durante los entrenamientos se mantendrá en todo momento las distancias de seguridad establecidas por las autoridades sanitarias.
- Dentro de lo posible se priorizará el entrenamiento al aire libre y en espacios abiertos.

Real Federación Española de Atletismo. Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38

Correo electrónico: rfea@rfea.es – web: www.rfea.es

- Evita el uso del transporte público para trasladarte al centro de entrenamiento, prioriza el uso del vehículo particular (coche, moto, bicicleta, etc.) siempre que sea posible. Si has de utilizar el transporte público extrema las medidas de protección, higiene, uso de mascarilla y distancia social y se debe cumplir estrictamente las normas y protocolos establecidos por las autoridades sanitarias.
- Respeta y cumple todas las medidas de seguridad indicadas por el Ministerio de Sanidad y el propietario de la instalación.

Estas recomendaciones en todo momento estarán sujetas a las indicaciones de las autoridades sanitarias.

II. RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL:

- Se recomienda el control de temperatura previamente antes de comenzar cualquier actividad o acceder a una instalación.
- El entrenamiento se realizará de manera individual, no habiendo contacto entre el entrenador y el atleta, ni siquiera para ayudas o correcciones, manteniendo una distancia de seguridad mínima de dos metros entre ellos, en situación de parado. Evitar el uso de instalaciones cerradas.
- El atleta y entrenador han de llevar guantes protectores y tendrán cuidado de no tocar en lo posible objetos o equipamiento de uso colectivo que no sean necesarios para su entrenamiento. Especial atención a pulsadores, barandillas, pomos de puertas, etc.
- El entrenador llevará siempre mascarilla y guantes, guardando una distancia de seguridad mínima de dos metros.
- La separación con otros atletas, como norma general, tiene que ser mayor en el entrenamiento que en situaciones sociales, ya que el sudor y el movimiento hacen que puedan llegar gotas más allá de lo que se establecen en las pautas generales. Esta distancia ha de ser de un mínimo de 5 metros y aumentarla siempre que se pueda, para cualquier tipo de entrenamiento (carrera, saltos, musculación, etc.).
- En la carrera o marcha, no colocarse detrás de otros atletas, si esto no fuera posible, la distancia mínima de separación en estos casos ha de ser como mínimo de 10 metros. Cambiar de recorrido o alejarse si el atleta es adelantado, y adelantar dejando al menos 2 metros de separación lateral.

Socio Patrocinador RFEA: joma® | Patrocinador Principal RFEA: IBERDROLA | Patrocinadores Oficiales RFEA: GO fit, LOTERÍAS CON EL DEPORTE, Kinder +SPORT, Viajes El Corte Inglés, MONDO | Proveedores Oficiales RFEA: DJO GLOBAL, KYOCERA | Instituciones RFEA:

- En las sesiones técnicas de lanzamientos, no compartir artefactos, en la medida de lo posible que los artefactos se asignen a cada atleta para su uso individual. Se recomienda desinfectarlos cuidadosamente al finalizar cada entrenamiento y antes del que los utilice otro usuario. Mantenedlos guardados, a ser posible bajo llave, evitando contacto con superficies no desinfectadas.
- Los entrenadores han de programar los entrenamientos cumpliendo todas las normas de distancias, aforos, horarios establecidos y minimizando, en todo momento, el contacto de manera rigurosa.
- Cumplir estrictamente las normas de distancia, de uso y desinfección en las salas de musculación. La utilización de toalla tanto para el uso de máquinas, barras o esterillas, es altamente recomendable, así como el uso de guantes. No compartir las toallas, ni otros elementos textiles, y lavarlos, a un mínimo de 60º, después de cada entrenamiento.

III. INSTALACIONES DEPORTIVAS

Sera responsabilidad de la instalación su adecuación a los protocolos y normativas sanitarias incluyendo el cumplimento del protocolo básico de actuación del CSD.

Se recomienda que se protocolice las normas de uso de las instalaciones dentro de las obligaciones sanitarias ante el COVID 19 y del protocolo básico de actuación del CSD y los atletas sean informados de las normas previamente a su uso de la instalación -

- Se recomienda el uso de cartelería para informar a todos de la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección
- Se recomienda a los atletas no acceder a la instalación si no está establecido y publicado el control sanitario.
- Se recomienda que todas las entradas y salidas sean escalonadas, sin que se puedan acumular dos personas cerca de los controles y accesos de entrada.
- Se recomienda el cambio de calzado antes de entrar en la instalación. Intenta llevar un calzado para el traslado y otro/s distinto/s para usar exclusivamente dentro de la instalación.
- Se recomienda abandonar la instalación en cuanto se finalice el entrenamiento, evitar cualquier contacto físico, así se evitarán riesgos innecesarios.

Real Federación Española de Atletismo. Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38

Correo electrónico: rfea@rfea.es – web: www.rfea.es

- Respeta el aforo limitado tanto de la pista o zonas de entrenamiento como de las salas de musculación establecidas por las autoridades competentes.
- Se recomienda establecer turnos de 2 horas y media de duración como máximo.

a) Uso de material.

Artefactos de lanzamientos (pesos, martillos, discos y jabalinas), rastrillos y cepillos para foso de longitud/triple, saltómetros para saltos verticales, así como tacos de salida, vallas, balones medicinales, etc. suelen ser prestados por la instalación, para uso de los atletas. En este sentido:

- En la medida de lo posible los artefactos deberán ser propiedad del atleta para evitar contagios.
- Si no fuera posible, el centro podrá prestarlo manteniendo las distancias de seguridad, estableciendo un lugar de entrega y recogida, que respete la normativa de distancia social. Se recomienda que la instalación sólo facilite un artefacto por atleta.
- La entrega y recogida deberá hacerse con los guantes y mascarillas de su propiedad, y antes de devolverlo, el usuario deberá haber desinfectado el mismo, mediante desinfectante prestado por la instalación a tal efecto.
- Para el uso de tacos de salida y vallas, el deportista deberá utilizar sus propios guantes desechables.
- Igualmente, en los saltos horizontales los rastrillos deben manejarse con guantes, así como los listones de salto de altura y salto con pértiga.

b) Aforos de las instalaciones

Se deben cumplir en todo momento las normativas establecidas por las autoridades competentes y propietarios de cada instalación sobre el aforo (Fase 1 y Fase 2, no superar el 30% del aforo de la instalación) y el número de usuarios que de forma simultanea pueden estar en ella. Las recomendaciones sobre aforos se establecen siempre que sea posible RESPETAR la distancia de seguridad establecida.

Estas limitaciones se deberán adaptar al tamaño y condiciones de cada instalación, así como a sus características (pistas al aire libre, pistas cubiertas, módulos, gimnasios).

Independientemente de las dimensiones internas, y del número de usuarios que pueda admitir cada instalación, se deben priorizar los criterios de protección de la salud, y minimizar el riesgo de contagio en

todo momento. Para ello es necesario limitar el número simultaneo de los mismos y el tiempo de uso, para evitar contagios.

Se recomienda lo siguiente:

- FASE 1: Pistas de atletismo 8 calles, un máximo de 25 personas por turno (incluyendo atletas, entrenadores y personal de apoyo) de forma simultanea por franja o turno horario. Aunque la normativa vigente permite grupos de entrenamiento de hasta 10 personas, siempre que se mantengan las medidas higiénicas y distancia de seguridad de 2 metros, la RFEA recomienda que en lo posible los grupos de entrenamiento sean lo más reducidos posible.
- FASE 2: Pista de atletismo de 8 calles, un máximo de 50 personas por turno (incluyendo atletas, entrenadores y personal de apoyo). Aunque la normativa vigente permite grupos de entrenamiento de hasta 15 personas, siempre que se mantengan las medidas higiénicas y distancia de seguridad de 2 metros, la RFEA recomienda que en lo posible los grupos de entrenamiento sean lo más reducidos posible.
- En lo posible y previa cita, establecer los grupos y franjas horarias (máximo de dos horas y media), teniendo en cuenta las recomendaciones de separación por grupos de edad, muy especialmente de aquellos grupos de edad de más riesgo.
- Alternar los usos de las calles, dejando siempre una o dos calles sin uso en medio para aumentar la distancia de seguridad entre los atletas
- Zonas de saltos y lanzamientos un máximo de 3 personas por zona y turno o franja horaria en Fase 1, y hasta 6 personas por turno y franja horaria en Fase 2.
- Zona de musculación: en base al tamaño de cada sala, se deberá establecer un número máximo de usuarios de forma simultánea. Una referencia recomendable es 1 usuario por cada 10 m.

c) Normas y recomendaciones por espacios en pista

Uso de Calles

Se recomienda el uso de calles de forma individual, con una distancia mínima de seguridad de entre 5 y 10 metros entre personas (dependiendo de la actividad), y de la siguiente forma.

- Calle 1: Para series de + 400m.
- Calles 2: Cerrada
- Calle 3: Velocidad
- Calle 4: calle de regreso
- Calle 5: Cerrada
- Calles 6: Vallas
- Calle 7: calle de regreso
- Calle 8: cerrada
- Perímetro exterior: para rodares, pegado al exterior.

Uso de zonas de saltos

- Se recomienda habilitar un sólo foso de saltos horizontales en Fase 1, que podrá usarse de uno en uno, manteniendo la distancia mínima de seguridad.
- No se recomienda más de 3 personas en el foso por turno en Fase 1, y 6 personas por turno en Fase 2.
- Se recomienda el personal de la instalación se haga responsable del tapado y destapado de los fosos y colchonetas de salto de altura y pértiga.
- Las zonas y colchonetas de salto de altura y salto con pértiga se recomiendan utilizarla de forma individual y siguiendo los horarios establecidos, desinfectando la colchoneta, los listones y el material utilizado después de su uso.

Uso de zonas de lanzamientos

- Los círculos de lanzamientos y los pasillos de jabalina sólo se podrán usar de uno en uno, sin intercambiarse el material deportivo entre atletas, y con una distancia de seguridad entre personas de 2m.
- No se recomienda más de 3 personas en la zona por turno en Fase 1 y de 6 personas por turno en Fase 2.
- La subida y bajada de las redes de la zona de lanzamientos es recomendable que lo haga el personal de la instalación. Es obligatorio el uso de guantes y se debe habilitara una zona de higiene con gel hidroalcohol y papel en esa zona para la limpieza y desinfección de manos tras eses proceso.

Real Federación Española de Atletismo. Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38

Correo electrónico: rfea@rfea.es – web: www.rfea.es

Uso de zonas perimetrales y centrales (césped)

- Las zonas de césped natural o artificial de la zona central se recomiendan usarse para carrera y ejercicios, en el horario establecido para ello, respetando la distancia de seguridad de 2m.
- El perímetro de césped natural o artificial se recomienda su uso exclusivamente para rodar.
- Ejercicios, circuitos u otro tipo de entrenamientos podrán realizarse en los semi-círculos de la zona sintética, sin ocupar los espacios necesarios para el entrenamiento de concursos (saltos y lanzamientos).

d) Recomendaciones para el uso de Los Gimnasios-Salas De Musculación

- Minimizar en todo lo posible el uso de gimnasios. Respetar en todo momento el aforo fijado para el uso de cada sala.
- En espacios cerrados aumenta el riesgo de contagio, por lo que se deben extremar aún más las medidas preventivas.
- Es muy importante la desinfección de los diferentes elementos del gimnasio tanto al comienzo como a la finalización de la utilización de las máquinas, barras, etc.
- Mantener la distancia de seguridad con otros usuarios de al menos 3 metros.
- No realizar “ayudas” a ningún atleta por parte de otro atleta o del propio entrenador.
- Los atletas han de portar guantes, mascarilla, una bolsa de desinfección que incluya toalla, gel hidrohalcólico, guantes, etc.

Real Federación Española de Atletismo. Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38

Correo electrónico: rfea@rfea.es – web: www.rfea.es

RECUERDA:

Cumplir y respetar todas las normas y protocolos de seguridad e higiene que se establezcan que protegen tu salud y la de los demás. Se ruega la máxima responsabilidad y prudencia, priorizando siempre en minimizar el riesgo de un posible contagio.

Toda persona que acceda a una instalación deberá cumplir con el protocolo publicado en el BOE, resolución del 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales. De obligado cumplimiento para el acceso a cualquier instalación.

Te recomendamos seguir el decálogo de la RFEA para la incorporaron a la práctica deportiva fuera del confinamiento, las recomendaciones para lesiones específicas, y el resto de información contrastada que se va difundiendo mediante comunicados en la web y RRSS de la RFEA bajo los principios de #prudencia #comportamientocívico #respeto #compromiso.

No olvides llevar contigo tu licencia digital RFEA

Socio Patrocinador RFEA: joma® Patrocinador Principal RFEA: IBERDROLA Patrocinadores Oficiales RFEA: GO fit LOTERÍAS CON EL DEPORTE Kinder +SPORT MONDO Proveedores Oficiales RFEA: DJO GLOBAL KYOCERA Instituciones RFEA:

ANEXO I NORMATIVAS DE REFERENCIA

Orden SND/380/2020, de 30 de abril, sobre las condiciones en las que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 (BOE de 1 de mayo de 2020)

Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, por la que se establecen las condiciones para la apertura al público de determinados comercios y servicios, y la apertura de archivos, así como para la práctica del deporte profesional y federado (BOE de 3 de mayo de 2020

Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales.

Orden SND/399/2020, de 9 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional, establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 1 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.

Orden SND/414/2020, de 16 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 2 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.

Orden SND/440/2020, de 23 de mayo, por la que se modifican diversas órdenes para una mejor gestión de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 en aplicación del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.

Plan para la transición hacia una nueva normalidad

Real Federación Española de Atletismo. Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38

Correo electrónico: rfea@rfea.es – web: www.rfea.es

ANEXO II.- ENTIDADES Y ENLACES DE REFERENCIA

Consejo Superior de Deportes https://www.csd.gob.es/es

Ministerio de Sanidad, consumo y bienestar social https://www.mscbs.gob.es

Sistema Nacional de Salud https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/home.htm

Consultas sobre el protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales del CSD https://www.csd.gob.es/es/faqs-para-deportistas-profesionales-durante-la-fase-0

AEPSAD https://aepsad.culturaydeporte.gob.es/inicio.html

RFEA www.rfea.es

Real Federación Española de Atletismo. Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38

Correo electrónico: rfea@rfea.es – web: www.rfea.es

ANEXO III CUESTIONARIO DE SALUD COVID - 19

CUESTIONARIO DE SALUD COVID - 19

Este es un cuestionario para conocer tu estado de salud actual con respecto a la enfermedad producida por el CORONAVIRUS COVID-19, es fundamental y de acceso únicamente para los profesionales sanitarios.

Nombre atleta: _____

Especialidad: _____ **Prueba:** _____

Categoría: _____

A: ¿Has padecido COVID-19 u otra enfermedad durante el confinamento? Sí/no_____

B: ¿Dónde y quién te ha atendido? Centro: _____ **Especialista:** _____

1. Durante este periodo de confinamiento, ¿has tenido alguno de los siguientes síntomas?

- FIBRE: **sí/no:** _____
- TOS SECA: **sí/no:** _____
- DIFICULTAD RESPIRATORIA: **sí/no:** _____
- DOLOR DE CABEZA: **sí/no:** _____
- GASTROENTERETIS: **sí/no:** _____
- PÉRDIDA DE SABOR: **sí/no:** _____
- PÉRDIDA DE OLOR: **sí/no:** _____
- CANSANCIO GENERALIZADO: **sí/no:** _____
- DOLOR MUSCULAR MARCADO: **sí/no:** _____

2. ¿Te han hecho algún Test de confirmación del Covid-19 **sí/no:** _____
3. ¿Cuál?

- PCR: **sí/no:** _____ **resultado:** _____
- TEST DE ANTIGÉNICOS: **sí/no:** _____ **resultado:** _____
- TEST DE INMUNOGLOBULINAS: **sí/no:** _____ **resultado:** _____

4. ¿Has necesitado asistencia médica a causa del Covid-19?

- TELEFÓNICA: **sí/no:** _____
- AMBULATORIA: **sí/no:** _____
- HOSPITALARIA: **sí/no:** _____
- UCI: **sí/no:** _____

5. ¿Qué tratamiento has recibido?: **Respuesta:** _____
6. ¿Alguna persona que conviva contigo ha padecido la enfermedad o alguno de los síntomas mencionados con anterioridad? **sí/no:** _____
7. En caso afirmativo, ¿hiciste cuarentena? **sí/no:** _____
8. ¿Te encuentras en estos momentos bien de salud? **sí/no:** _____
9. En caso de que hayas marcado no, describe los síntomas que tienes: **respuesta:**_____

Formular/responder las siguientes preguntas haciendo referencia al momento actual y a los 14 días previos al momento en que se realizan las preguntas:

- Estado general: - ¿Cómo te encuentras en general? **respuesta:** _____
- Fiebre y/o escalofríos - Superior a 37,5ºC y si reaparece: **sí/no:** _____
- Tos, expectoración (arrancas mucosidad), hemoptisis (sangre al toser) - seca, persistente, con esputo, con sangre **sí/no:** _____
- Trabajo respiratorio o respiración acelerada - Desde cuándo, asociada o no al movimiento, de inicio brusco, si ha mejorado **sí/no:** _____ **respuesta:** _____ _____
- Diarrea y vómitos - número y consistencia: **sí/no:** _____**respuesta:** _____ _____
- Mialgias (dolores musculares) y artralgias (dolores articulares) - localizadas y erráticas (en diferentes localizaciones) **sí/no:** _____
- Dolor pleurítico (localizado entre la piel y el pulmón) – de carácter punzante en el pecho, aumenta al respirar, desde cuándo lo tiene: **sí/no:** _____ **respuesta:**_____
- Astenia (cansancio generalizado), anorexia falta de apetito), odinofagia (dolor en la faringe y hacia los oídos), cefalea (dolor de cabeza) – desde cuándo:
  sí/no: _____ **respuesta:**_____
- Anosmia (pérdida o alteración del olfato) o ageusia (pérdida o alteración del gusto): **sí/no:** _____

Socio Patrocinador RFEA: joma® | Patrocinador Principal RFEA: IBERDROLA | Patrocinadores Oficiales RFEA: GO fit, LOTERÍAS CON EL DEPORTE, Kinder +SPORT, Viajes El Corte Inglés, MONDO | Proveedores Oficiales RFEA: DJO GLOBAL, KYOCERA | Instituciones RFEA:

- Rash cutáneo /sarpullido en la piel), eritema en la piel (piel enrojecida) u otras manifestaciones dérmicas: **sí/no:** _____
- Alguna afectación bucal u odontológica durante este periodo: **sí/no:** _____

Constantes Vitales (si es posible que se las tome cada uno)

- FC – Frecuencia cardíaca: **resultado:**_____
- TA – Presión arterial: **resultado:**_____
- FR – Frecuencia respiratoria: **resultado:**_____
- Tª – Temperatura corporal: **resultado:**_____
- Sat02 – Saturación de oxígeno, tomada con pulsioxímetro: **resultado:** _____

Real Federación Española de Atletismo. Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38

Correo electrónico: rfea@rfea.es – web: www.rfea.es