



RECOMENDACIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PRÁCTICA DEL PIRAGÜISMO FEDERADO



De acuerdo con la Resolución de 4 de mayo del CSD, BOE 6 de mayo, Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales, la Orden SND/399/2020, de 9 de mayo de medidas para la transición a la nueva normalidad, el Plan para la transición hacia una nueva normalidad: GUÍA DE LA FASE I (9 de mayo de 2020), la Orden SND/414/2020, de 16 de mayo, y la **SND/440/de 23 de mayo**, por las que se establecen las siguientes recomendaciones y medidas preventivas dirigidas a deportistas y clubes federados de piragüismo, y en general a todo practicante de nuestro deporte.

Todo ello sin perjuicio de las normas internas y de funcionamiento de las Entidades públicas y privadas en las que se practica el piragüismo, así como de las de carácter general que las autoridades sanitarias vienen transmitiendo desde el pasado 14 de marzo cuando se inició el estado de alarma con motivo de la pandemia provocada por los efectos del virus SARS-CoV-2.

FASE 1

Se deberá tener en cuenta también en esta fase, además de lo dispuesto en la Orden SND/414/2020, de 16 de mayo, **la SND/440/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, con entrada en vigor el 25 de mayo de 2020**



Tras la modificación que establece el Artículo tercero apartado Siete de la OM SND/440/2020, de 23 de mayo, y sujetándose en lo establecido en el artículo 7.2 de la SND/399/2020, **la práctica de la actividad física no profesional se podrá realizar en grupos máximos de 10 personas.**

Esta medida es de aplicación en todos los territorios en **Fase I.**



- Deberán respetarse las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención del COVID-19, y, en particular, las relativas al mantenimiento de una distancia mínima de seguridad de, al menos, **dos metros**, o, en su defecto, medidas alternativas de protección física, de higiene de manos y etiqueta respiratoria
- En las instalaciones que están reguladas en la OM SND/399/2020, además, deberán respetarse las medidas establecidas en materia de establecimiento de turnos, cita previa, desinfección y limpieza y aforo máximo, habilitándose un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria.

SE INCORPORA A LO ANTERIOR: Orden SND/414/2020, de 16 de mayo

Los deportistas federados podrán realizar su entrenamiento al aire libre dentro de la provincia.

Se modifica el apartado 1 del artículo 9, que queda redactado en los siguientes términos:

«1. Los deportistas federados no recogidos en el artículo anterior podrán realizar entrenamientos de forma individual, en espacios al aire libre, dos veces al día, entre las 6:00 horas y las 10:00 horas y entre las 20:00 horas y las 23:00 horas, y dentro de los límites de la provincia en la que tengan su residencia.

Las comunidades autónomas y ciudades autónomas podrán acordar que, en su ámbito territorial, las franjas horarias previstas en este artículo comiencen hasta dos horas antes y terminen hasta dos horas después, siempre y cuando no se incremente la duración total de dichas franjas.



Para realizar estos entrenamientos, si fuera necesario, **dichos deportistas podrán acceder libremente a aquellos espacios naturales en los que deban desarrollar su actividad deportiva como mar, ríos, o embalses**, entre otros.

1.-Medidas preventivas para la práctica del piragüismo:

Los colectivos a los que se aplicará el presente protocolo evitarán, en la medida de lo posible, acudir a instalaciones deportivas y **se evitará el uso de instalaciones cerradas**, debiéndose buscar alternativas, que son relativamente viables para las entidades deportivas en esta fase.

El deportista llevará guantes protectores y tendrá cuidado de no tocar en lo posible los objetos o equipamientos de uso colectivo.

Durante esta primera fase, es muy importante tener un **control médico inicial**. Si el deportista tiene síntomas o sospechas de la enfermedad (fiebre, tos seca, dificultad respiratoria, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta, pérdida de sensación de gusto u olfato) comunícaselo inmediatamente a tu médico y no acudas al próximo entrenamiento.

Realizará estos **entrenamientos de manera individual**, teniendo en cuenta que con el ejercicio aumenta el volumen ventilado y la fuerza espiratoria, y por ello las gotas pueden llevar los virus a una mayor distancia.

En el agua, y con carácter general **se deberá guardar una distancia mínima de 2 metros** (BOE 3 de mayo) recomendando que esta distancia se amplíe hasta los 10m cuando se navegue a estela.

2.- Centros de entrenamiento de piragüismo:

Los centros de entrenamiento deberán dotarse de puntos de **control de acceso especial**, provistos de material de desinfección y aislamiento.

Si procede de su casa, el deportista o personal preciso para la realización de la actividad deportiva acudirá a este centro en la opción de movilidad que mejor garantice la distancia interpersonal de seguridad de aproximadamente 2 metros, llevando consigo guantes y cualquier otro material que sea obligatorio. **En el caso de que el deportista sea menor de edad, éste podrá ir acompañado por un adulto**, pero siempre manteniendo las distancias de seguridad y las medidas de protección e higiene que se establezcan.

En los lugares de entrenamiento en todo caso se respetará, en sus diferentes **segmentos, la distancia social de seguridad**. Para ello se establecerán los turnos necesarios, con limpieza y desinfección entre turno y turno bajo responsabilidad del propietario/gestor de la instalación.



En la actividad se guardarán en todo momento las medidas preventivas indicadas.

Los responsables de estos centros de entrenamiento **establecerán bajo su responsabilidad los horarios necesarios** para garantizar que los deportistas guarden las distancias previstas. **Se priorizará el uso de espacios al aire libre**, diseñando formulas, cuando se pueda, de despliegue temporal de gimnasios en exterior.

Se permite la reapertura de los clubs de piragüismo y en general los centros y clubs náuticos. Todos ellos pueden reabrir sus instalaciones con la única limitación de no conceder acceso a vestuarios. **Se trata de instalaciones al aire libre reguladas en el artículo 41 de la Orden SND/399/2020 de 9 de mayo**, que establece que se podrá proceder a su apertura con las limitaciones especificadas en el mismo artículo.

Los centros de entrenamiento deberán cumplir, para esta fase y las sucesivas, las siguientes normas y recomendaciones:

MEDIDAS GENERALES:

- Cada grupo tendrá su horario de entrenamiento, debiendo abandonar las instalaciones después. Cada centro indicará los accesos y salidas a utilizar.
- Se recomienda que cada deportista lleve su propia botella de bebida individual que no debe ser compartida.
- Disponer en el momento del inicio de la actividad de una cantidad suficiente de material de protección para los deportistas (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes hidroalcohólicas).
- Se deberá hacer un control estricto del acceso a las instalaciones, restringido a las personas debidamente autorizadas, para poder controlar el aforo que se determine.
- En todo el centro habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento, mediante cartelería y señalética de recursos, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por zonas de práctica deportiva, entrada, aseos, y principales zonas de paso.
- En esta información se dejará constancia del carácter complementario y subordinado de estas exigencias y pautas respecto de lo que establece el Ministerio de Sanidad, facilitando en el mismo soporte informativo el enlace o pictograma de lo que dispone, para todos los ciudadanos, dicho departamento ministerial

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>).

- Promover de forma generalizada medidas que eviten el contacto entre personas. Restringir o limitar la oferta de ciertos servicios de manera preventiva.



MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE EQUIPAMIENTO E INSTALACIONES:

- **Antes de la apertura se realizará una limpieza general** de todas las estancias y el equipamiento de la instalación.
- **Se incrementará la frecuencia de limpieza habitual**, con un mínimo de dos veces al día, con especial atención a las superficies de contacto habitual.
- **La salida al agua y el almacenamiento de las embarcaciones se realizará una vez se haya limpiado y desinfectado el material.**
- Se dispondrá en la medida de lo posible de zonas de hangares interiores y exteriores para almacenar el equipamiento de forma individualizado para mantener la distancia de seguridad
- **Los deportistas no compartirán equipamiento** que no hayan sido previamente higienizado.
- **Se recomienda el uso de gel hidroalcohólico** para la limpieza de manos y se dispondrá del material de protección necesario.
- **Se ventilarán las instalaciones** de forma constante y programada.
- **Se usará como material de limpieza papel desechable**, una vez usado se depositará en un contenedor que se accionará con un pedal, dentro tendrá una bolsa de plástico, una vez llena esta se depositará cerrada en el contenedor de “residuos asimilables a urbanos” .

MEDIDAS DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- **Se respetará el aforo limitado de las salas** para garantizar espacio suficiente entre los deportistas durante el entrenamiento.
- **Todos los deportistas y personal técnico llevarán mascarilla y guantes**, los deportistas se los retirarán solo cuando sea imposible portar alguno de estos equipos en las acciones deportivas.
- Durante la práctica deportiva **se mantendrán en todo momento las distancias de seguridad.**
 - El acceso al agua será individual y ordenado, **respetando el turno de embarque y desembarque.**
 - **En el agua, y con carácter general se deberá guardar una distancia mínima de 2 metros en paralelo, recomendando** que esta distancia se amplíe hasta los 10m cuando se navegue a popa.
- El entrenamiento se realizará sin contacto y adaptado a las recomendaciones de seguridad.
- Los espacios en las instalaciones deportivas se utilizarán de forma exclusiva en cada tramo horario para evitar interferencias.



NUEVO: OTRAS MEDIDAS EN FASE 1

- Siete. Se introduce una nueva disposición adicional cuarta con la siguiente redacción: «Disposición adicional cuarta. **Medidas de flexibilización para los desplazamientos de la población infantil y práctica de la actividad física no profesional.** No serán de aplicación a los desplazamientos de la población infantil y a la práctica de la actividad física no profesional las limitaciones respectivamente previstas en los artículos 3.1 de la Orden SND/370/2020, de 25 de abril, y 2.3 de la Orden SND/380/2020, de 30 de abril, debiendo sujetarse la práctica de las dichas actividades a lo establecido en el artículo 7.2 de la presente orden.»

Artículo 7. Libertad de circulación.

2. En todo caso, deberán respetarse las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención del COVID-19, y, en particular, las relativas al mantenimiento de una distancia mínima de seguridad de, al menos, dos metros, o, en su defecto, medidas alternativas de protección física, de higiene de manos y etiqueta respiratoria. **A estos efectos, los grupos deberían ser de un máximo de diez personas, excepto en el caso de personas convivientes.**



FASE 2

Además de lo recogido en la Fase 1 anterior, se irán incorporando las medidas que desde las autoridades sanitarias se vayan introduciendo en las diferentes fases de la desescalada.

SE INCORPORA EN ESTA FASE: Orden SND/414/2020, de 16 de mayo y **la SND/440/de 23 de mayo, por la que se modifican diversas órdenes para una mejor gestión de la crisis sanitaria**

Entrenamiento básico en ligas no profesionales federadas.

1. Los deportistas integrados en clubes participantes en ligas no profesionales podrán realizar entrenamientos de carácter básico, dirigidos a una modalidad deportiva específica, de manera individual y cumpliendo con las correspondientes medidas de prevención e higiene.

A los efectos de lo previsto en esta orden, se entenderá por **entrenamiento de carácter básico el entrenamiento individualizado**, adaptado a las especiales necesidades de cada modalidad deportiva, **desarrollado en los centros de entrenamiento de que dispongan los clubes o en otro tipo de instalaciones que se encuentren abiertas al público.**

2. Los entrenamientos básicos de estos deportistas se desarrollarán cumpliendo estrictamente las medidas de prevención e higiene establecidas por las autoridades sanitarias frente al COVID-19 relativas al mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros, lavado de manos, uso de instalaciones, protecciones sanitarias, y todas aquellas relativas a la protección de los deportistas y personal auxiliar de la instalación.

3. La federación deportiva correspondiente emitirá la debida acreditación a los deportistas integrados en ella, considerándose, a estos efectos, **la licencia deportiva suficiente acreditación.**



NUEVO: OTRAS MEDIDAS EN FASE 2:

Las C.C.A.A. podrán modificar las franjas horarias.

● ¿Las limitaciones horarias para la practica deportiva al aire libre de los diferentes colectivos de deportistas siguen vigentes en la fase II?

No, como establece la flexibilización de las medidas sociales las personas de hasta 70 años podrán realizar actividad física no profesional en cualquier franja horaria excepto entre las 10:00 y 12:00 horas y entre las 19:00 y 20:00 horas.

*** Las CCAA pueden modificar las franjas horarias**

Los deportistas profesionales, D.A.N. y D.A.R., debidamente acreditados, seguirán con las mismas prerrogativas, es decir, sin ningún límite de horario.

Practica deportiva en espacios al aire libre

■ **Deportistas profesionales**
D.A.N.
D.A.R.

■ **Deportistas**

Colectivo	Restricción Horaria
Deportistas profesionales (D.A.N., D.A.R.)	Ninguna
Deportistas	10:00h - 12:00h y 19:00h - 20:00h

Apertura de instalaciones deportivas cubiertas.

1. Se podrá proceder a la apertura de las instalaciones deportivas cubiertas para la realización de actividades deportivas con las limitaciones que recoge este artículo.
2. Podrá acceder a las mismas cualquier persona que desee realizar una práctica deportiva, incluidos los deportistas de alto nivel, de alto rendimiento, profesionales, federados, árbitros o jueces y personal técnico federativo. A los efectos de esta orden, se considera instalación deportiva cubierta toda aquella instalación deportiva, con independencia de que se encuentre ubicada en un recinto cerrado o abierto, que se encuentre completamente cerrada y que tenga techo y que permita la práctica de una modalidad deportiva.
3. La actividad deportiva requerirá la concertación de cita previa con la entidad gestora de la instalación. Para ello, se organizarán turnos horarios, fuera de los cuales no se podrá permanecer en la instalación.
4. En las instalaciones deportivas cubiertas, se podrá permitir la práctica deportiva individual o aquellas prácticas que se puedan desarrollar por un máximo de dos personas en el caso de modalidades así practicadas, siempre sin contacto físico manteniendo las debidas medidas de seguridad y protección, y en todo caso la distancia social de seguridad de dos metros. Asimismo, se respetará el límite del treinta por ciento de capacidad de aforo de uso deportivo en cada instalación, tanto en lo



relativo al acceso, como durante la propia práctica, habilitándose un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria.

5. Únicamente podrá acceder con los deportistas un entrenador en el caso de que resulte necesario, circunstancia que deberá acreditarse debidamente. Se exceptúan las personas con discapacidad o menores que requieran la presencia de un acompañante.
6. Se podrán utilizar los vestuarios, respetando lo dispuesto al efecto en las medidas generales de prevención e higiene frente al COVID-19 indicadas por las autoridades sanitarias.

 **¿Qué instalaciones deportivas se abren en la Fase 2?**

 **Instalaciones deportivas cubiertas**

 **¿Cómo?**

-  Con cita previa
-  Práctica deportiva individual o aquellas prácticas que se puedan desarrollar un máximo de dos personas
-  Estableciendo turnos
-  El deportista podrá acceder con un entrenador debidamente acreditado. Se exceptúan las personas con discapacidad o menores que requieran la presencia de un acompañante
-  Sin contacto físico, manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros.
-  Se podrán utilizar los vestuarios,
-  Respetando el 30% de capacidad de aforo de uso deportivo

*Lo dispuesto en este apartado será de aplicación en esta fase 2 a los centros deportivos regulados en el artículo 42 de la Orden SND 399/2020, de 9 de mayo. (Instalaciones y centros deportivos de titularidad pública o privada)

  Los titulares de la instalación deberán cumplir con la **normativa específica** que corresponda tanto para el uso de los vestuarios, en materia de limpieza y desinfección de las instalaciones, así como, si fuera el caso, en la prestación de otros servicios adicionales establecidos en la *Orden SND/414/2020*.




1.-Medidas preventivas:

Serán semejantes a las de la fase previa, pero teniendo en cuenta el **inicio de entrenamientos grupales**, respetando en todo caso las instrucciones dictadas al respecto por el Gobierno para el acceso a espacios públicos.

En deportes de equipo se hará hincapié en entrenamientos individuales de preparación física y en entrenamientos técnicos.

El entrenador y resto de equipo técnico llevarán siempre mascarilla y guantes, y guardarán una distancia mínima de 2 metros. Las acciones conjuntas se harán en grupos reducidos y se establecerán turnos para que coincidan en el terreno el mínimo número de personas posibles.

Con carácter general, **los deportistas no podrán compartir ningún material**–



Los deportistas no compartirán bebidas, alimentos, linimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios, necesarios para el entrenamiento.

Los deportistas tendrán que entrenar oportunamente equipados, y cualquier material de refresco o auxiliar deberán portarlo ellos mismos.

Se seguirá minimizando en todo lo posible el uso de gimnasios y **se tratará de potenciar el entrenamiento físico al aire libre**. En cualquier caso, cuando sea inevitable su uso, se desinfectará cuidadosamente la instalación y todo el material después de cada entrenamiento.

No se admitirá la presencia de medios de comunicación en las zonas de entrenamiento. No obstante, los clubes, federaciones y otras entidades podrán disponer de mecanismos de toma de imágenes y de difusión de las mismas, con fines deportivos, informativos y comerciales. El personal que esté involucrado en la obtención de estos recursos audiovisuales estará sometido a los mismos controles que el resto del personal técnico y auxiliar.

2.-Centros de entrenamiento:

De modo general, la instalación seguirá las medidas indicadas para la fase de **entrenamiento individual o básico**.

Se reforzarán las medidas en controles de acceso, de modo que solo el personal imprescindible acceda al centro, y teniendo en cuenta lo establecido en el punto. En los lugares de entrenamiento se seguirá con un **aforo máximo del 50%**, siempre segmentado, del que es habitual. Para ello se establecerán los turnos necesarios con limpieza y desinfección entre turno y turno.

Se recomienda el uso reducido de los vestuarios, teniendo especial atención cuando haya deportistas hiperventilando, debiéndose respetar distancias mínimas de 6 metros entre ellos, para lo cual **los responsables establecerán turnos**, tratando que siempre coincidan en esos turnos los mismos deportistas. En los vestuarios podrán recoger guantes y mascarillas nuevos. **Las duchas se realizarán en sus domicilios**.

No se realizará ninguna reunión técnica de modo presencial.

El personal del centro de entrenamiento será, en número, el suficiente para ejecutar las medidas que se proponen, pero se tratará de minimizar en lo posible, con medidas de trabajo intensivo (doblando turnos, pe).



NUEVO: MEDIDAS EN FASE 2:

● ¿Es necesario un protocolo específico para la apertura de cada instalación dónde entrena un club no profesional?

No, únicamente será obligatorio para los clubes, equipos o federaciones, bajo cuya supervisión se organicen los entrenamientos o las competiciones, rellenar el formulario en el que se acredita que se cumple con el protocolo de mínimos establecido en la *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.*

Este formulario debe remitirse al buzón responsableprotocolo@csd.gob.es directamente o a través de la federación deportiva española correspondiente.



Los titulares de las instalaciones deportivas deberán cumplir, en todo caso, con las medidas generales de prevención e higiene indicadas por las autoridades sanitarias y los requisitos de apertura

FORMULARIO



Aclaración a la acreditación de cumplimiento de “Protocolo de mínimos” para la apertura de entrenamientos de clubes no profesionales:

Se ha remitido consulta al CSD en el sentido de establecer el alcance de esta norma.

Mientras tanto **se recomienda** a todos los clubes, que estén desarrollando los entrenamientos, el cumplimiento de las medidas generales de prevención e higiene indicadas por las autoridades sanitarias.

● ¿Cuál es el aforo máximo permitido en las instalaciones en la Fase 2?

Se respetará el límite del treinta por ciento de capacidad de aforo de uso deportivo en cada instalación, tanto en lo relativo al acceso, como durante la propia práctica, habilitándose un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria. *OM SND/414/2020*



● ¿Se pueden usar los vestuarios en las instalaciones en la Fase 2?

Sí, se podrán utilizar los vestuarios, respetando lo dispuesto al efecto en las medidas generales de prevención e higiene frente al COVID-19 indicadas por las autoridades sanitarias. *OM SND/414/2020*



● **Soy jugador de una liga no profesional federada, ¿puedo empezar a entrenar?**

Sí, los deportistas integrados en clubes participantes en ligas no profesionales federadas podrán realizar entrenamientos de carácter básico

- De manera de individual y manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros.
- Cumpliendo con las correspondientes medidas de prevención e higiene



● **¿Podemos utilizar las instalaciones del club?**

Sí, en los centros de entrenamiento de los clubes o en otro tipo de instalaciones que estén abiertas al público

● **¿Está permitido el uso de playas en la fase 2 para hacer deporte?**

Está permitida la práctica de actividades deportivas, profesionales o de recreo.

- Individualmente y sin contacto físico
- Manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros

**las autoridades municipales pueden limitar el acceso por los motivos que consideren oportunos y dentro de sus competencias.*



● **¿Quién puede acceder a las instalaciones deportivas en la fase 2?**

Cualquier persona que desee realizar una práctica deportiva, incluidos los deportistas de alto nivel, de alto rendimiento, profesionales, federados, árbitros o jueces y personal técnico federativo. Con las limitaciones establecidas en la Orden SND/414/2020.

En el caso de las piscinas para uso deportivo contempladas en el Artículo 43 de la Orden SND/414/2020 pueden acceder a las mismas cualquier persona, **teniendo carácter preferente** el acceso de los deportistas integrados, a través de la correspondiente licencia, en la federación deportiva cuyas modalidades y especialidades deportivas se desarrollen en el medio acuático.

Las Entidades Públicas facilitarán que los deportistas de los centros y clubs náuticos puedan desarrollar sus actividades tanto en la lámina de agua como fuera de ella, siempre que cumplan los requisitos para la navegación deportiva regulados en la Orden TMA/400/2020.

En este sentido, se insta a los Ayuntamientos y Diputaciones que mantengan un diálogo fluido y confiado con las federaciones implicadas, ya que tenemos el conocimiento específico de nuestro deporte y nadie tiene más interés que nosotros en hacer las cosas conforme a la Ley.



NUEVO: OTRAS MEDIDAS EN FASE 2:

En la actual Fase II está permitido el acceso a playas para la realización de las actividades deportivas cuando sea necesario y siempre respetando las limitaciones de movilidad establecidas. Los piragüistas podrán acceder por tanto al mar a través de las playas.

Las actividades de turismo activo y de naturaleza para grupos de un máximo de hasta veinte personas no está sujeta a franjas horarias. (art. 47 Orden SND/399/2020).

La navegación deportiva en embarcaciones sin motor (p. ej. piragua), de forma individual está expresamente permitida.

La limitación geográfica que en tierra está fijada en la provincia, tiene una interpretación más flexible cuando se trata de navegación en rías, en las que no hay una clara delimitación por provincias, y por eso el límite de la navegación lo impone la restricción de las 12 millas desde el puerto de salida.

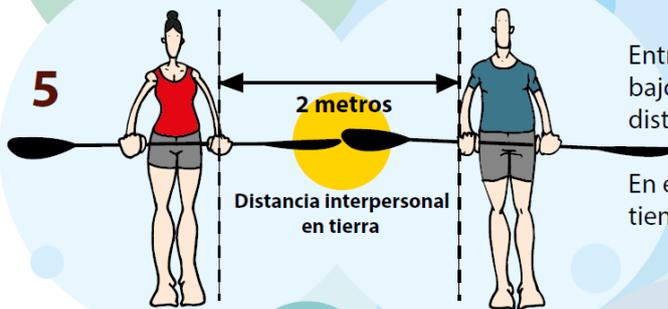
Para la navegación de recreo no hay límites horarios y únicamente se verá limitada por los horarios que establezcan los puertos deportivos donde estén amarradas las embarcaciones.



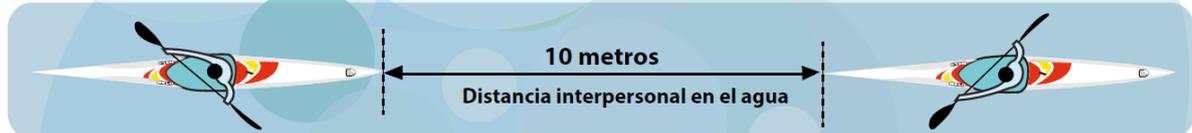
MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PRÁCTICA DEL PIRAGÜISMO FEDERADO



- 1** Sé RESPONSABLE y cumple estas indicaciones.
- 2** Entrena si estas SANO, si tienes síntomas o sospechas de la enfermedad (fiebre, tos seca, dificultad respiratoria, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta, pérdida de sensación de gusto u olfato) comunícaselo inmediatamente a tu médico y no acudas al próximo entrenamiento.
- 3** Ven al club en un medio de transporte que garantice la distancia interpersonal y en el horario indicado. Ponte guantes y mascarilla en las circunstancias recomendadas por las Autoridades Sanitarias. Si eres menor de edad podrás venir acompañado de un adulto.
- 4** Junto a tu material deportivo incluye gel hidroalcohólico, guantes y mascarilla. Vete con la ropa de entrenar puesta y al acabar recuerda que no podrás usar los vestuarios, duchas ni aseos del club. Deja todas tus cosas dentro de la mochila cerrada. No amontones las mochilas.



Entrena individualmente o en grupos reducidos bajo la supervisión de tu técnico, manteniendo la distancia interpersonal en tierra y en el agua y las medidas de seguridad del piragüismo. En el club sólo deberán estar los deportistas que tienen turno de entrenamiento.



- 6** Debes estar atento a las indicaciones de prevención y seguridad que transmitan en el club para hacer más seguros los entrenamientos.



- 7** Al acabar tu entrenamiento limpia todo tu material y el del club con el que hayas entrado en contacto, perchas, borriquetas, pomos de puertas, barandillas etc. dejando todo listo para el siguiente grupo de entrenamiento. Lávate las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico cuando acabes igual que al comenzar.

- 8** Si consideras que alguna incidencia puede poner en riesgo la salud de los compañeros comunícaselo inmediatamente al entrenador o trabajador del club.

- 9** Mantén las medidas de distanciamiento interpersonal evitando tertulias y reuniones fuera del agua.

- 10** Los entrenadores y cualquier otra persona con funciones en el club llevarán siempre guantes y mascarillas.



Extraído de la resolución de 4 de mayo del CSD, BOE del 6 de mayo que establece las medidas preventivas



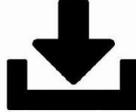
● ¿Cuál es el protocolo básico de actuación del CSD?

*** Los CAR, CEAR, CETD/CTD e instalaciones utilizadas por las Ligas Profesionales deberán cumplir lo dispuesto en el protocolo básico de actuación del CSD.**

PANDEMIA DE COVID-19

PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS Y EL REINICIO DE LAS COMPETICIONES FEDERADAS Y PROFESIONALES





Protocolo básico CSD





Fuentes y anexos

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.
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/09/pdfs/BOE-A-2020-4911.pdf>

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.
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/03/pdfs/BOE-A-2020-4793.pdf>

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.
<https://www.boe.es/eli/es/o/2020/04/30/snd380/dof/spa/pdf>

Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/1985/BOE-A-1985-12313-consolidado.pdf>

Resolución de 4 de mayo de 2020, protocolo básico sanitario
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/06/pdfs/BOE-A-2020-4837.pdf>

Plan para la transición hacia una nueva normalidad: GUÍA DE LA FASE I (9 de mayo de 2020)
https://www.lamoncloa.gob.es/covid-19/Documents/09052020_Plan_Transicion_Guia_Fase_1.pdf

[Orden SND/414/2020, de 16 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional. Con entrada en vigor el 18 de mayo de 2020](#)

[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. https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/23/pdfs/BOE-A-2020-5265.pdf](https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/23/pdfs/BOE-A-2020-5265.pdf)