



---

# **PROTOCOLO COVID-19**

## **CDB ARQUEROS DE ULISES**

---

Alcobendas, 7 de Septiembre de 2020



**CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

## **PROTOCOLO COVID-19 PARA EL CDB ARQUEROS DE ULISES**

- 1.-** Introducción.
- 2.-** Disposiciones generales.
- 3.-** Medidas específicas a aplicar en las actividades deportivas del CDB Arqueros de Ulises al aire libre.
- 4.-** Medidas específicas a aplicar en las actividades deportivas del CDB Arqueros de Ulises en espacios cerrados.
- 5.-** Anexos.



**CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

## **1.- INTRODUCCIÓN.**

El presente documento tiene como objeto establecer las medidas higiénicas y sanitarias apropiadas para la organización y desarrollo de la actividad deportiva de tiro con arco en condiciones de seguridad, ya sea en instalaciones al aire libre como en espacios cerrados, para los arqueros del CDB Arqueros de Ulises (en adelante el Club) o los asistentes a las actividades formativas que, en su caso, se pudieren impartir.

A tal efecto, en el presente protocolo se han sintetizado las medidas de obligado cumplimiento que se han venido aplicando hasta la fecha, y que se adoptaron en la línea de los protocolos publicados tanto por la Comunidad de Madrid, el Patronato Municipal de Deportes de Alcobendas (en adelante PMD Alcobendas), así como por la Real Federación Española de tiro con arco, si bien adaptadas a las condiciones particulares de las instalaciones con las que cuenta el Club.

Sin perjuicio de lo expuesto hasta el momento, es necesario recordar que, atendiendo a la situación de excepcionalidad en la que nos encontramos, y a la acusada variación que puede experimentarse dependiendo del desarrollo de los acontecimientos, las medidas aquí recogidas pueden estar sujetas a modificaciones, que en caso de producirse serían debidamente comunicadas a los socios.

Por otra parte, las medidas adoptadas en el presente protocolo son de carácter eminentemente deportivo, y su obligada observancia no exime a los socios del cumplimiento del resto de medidas establecidas por las autoridades competentes cuando no se esté realizando la práctica deportiva.

Si bien podemos celebrar, con inmensa satisfacción, que hasta la fecha las medidas adoptadas en el Club han sido respetadas por todos los socios que han querido reanudar la práctica deportiva, y se han mostrado eficientes en aras al disfrute del tiro con arco en condiciones de seguridad, no podemos dejar de recordar que, en las presentes circunstancias, de nada serviría el esfuerzo realizado desde el Club sin el permanente compromiso de los socios en el cumplimiento prudente y responsable de las medidas, como elemento fundamental para poder garantizar la salud y actividad tanto de los compañeros, como del propio club.



**CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

**2.- DISPOSICIONES GENERALES.**

A continuación se exponen las disposiciones generales que han de cumplirse para cualquier práctica deportiva organizada por el Club, entendiéndose las mismas como las actividades formativas, entrenamientos y competiciones, ya sea al aire libre o en espacios cerrados:

- No se permite la asistencia de espectadores o acompañantes a las actividades deportivas del Club, estando las mismas reservadas únicamente a los participantes en las mismas.

Dicha prohibición no será aplicable a los padres, madres o tutores que hayan de estar acompañando a deportistas menores de edad.

- Todos los socios arqueros, asistentes a actividades formativas, monitores y, en su caso, acompañantes, han de mantener las pautas estrictas de higiene personal y cumplir con las medidas generales de prevención establecidas para evitar contagios.

- Con anterioridad a la práctica deportiva, los asistentes a la misma habrán de firmar y remitir al Club una declaración responsable (Anexo I del presente protocolo), en la que:

Se comprometan personalmente, o a través de su representante legal, al estricto cumplimiento de las medidas de higiene y de seguridad sanitaria adoptadas desde el Patronato Municipal de Deportes y desde el Club, para el desarrollo de la práctica deportiva en condiciones de seguridad, que le han sido comunicadas e informadas con anterioridad.

Se comprometen a asumir personalmente toda clase de responsabilidad derivada del incumplimiento de dichas medidas, exonerando al Patronato Municipal de Deportes y al Club de la responsabilidad derivada de su comportamiento.

Declaran que el estado de salud del asistente a la práctica deportiva, durante los 14 días previos a su presencia en actividades



**CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

formativas, entrenamientos y/o competiciones organizadas por el Club, ha sido la adecuada y no he presentado tos, fiebre (más de 37 grados de temperatura), cansancio, falta de aire, u otra sintomatología compatible con la presencia del COVID-19.

Que en el precitado periodo, no he estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19 o con sintomatología compatible.

Que mantendrá su estado de salud controlado diariamente antes de acudir a la práctica deportiva, y si presentare fiebre (más de 37 grados de temperatura) o síntomas compatibles con la presencia del COVID-19, no asistirá a la misma.

Declarará igualmente que si en algún momento se produjeran, tanto en su persona como en las personas convivientes con el mismo, alguno de los síntomas mencionados, o alguno de los convivientes o el propio asistente fuere diagnosticado de COVID-19, aunque presente un cuadro asintomático, se compromete a no acudir a la actividad deportiva, comunicando al responsable COVID del Club la situación, y colaborando en lo posible con las medidas que hubieran de adoptarse desde el Club.

Igual proceder deberá observarse en caso de que, con motivo del desarrollo de la actividad deportiva, el asistente hubiera entrado en contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19, tuviera síntomas compatibles o confirmara un positivo tras la práctica deportiva.

- El uso de mascarillas será obligatorio desde el momento en el que se accede al recinto en el que se desarrolle la actividad deportiva, y en todo momento en que se permanezca en él, salvo únicamente en el momento de estar situado el deportista en la línea de tiro para tirar las flechas.

- Se mantendrá una distancia mínima interpersonal de 1'5 metros, siempre que ello sea posible.

El aforo de la instalación estará, en todo caso, determinado en cada momento por el PMD de Alcobendas.



#### **CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

- Deberán cumplirse las instrucciones de acceso y turnos de horarios de uso de las instalaciones que, en cada momento, se establezcan a consideración del órgano gestor de la instalación.

- Estará prohibido cualquier saludo que implique un contacto físico.

- Con objeto de agilizar los tiempos y colaborar en el común mantenimiento de las instalaciones, tanto el personal de la organización, como los asistentes a la actividad deportiva, realizarán trabajos de limpieza y desinfección de las zonas utilizadas en la instalación a la conclusión de cada jornada, así como de forma regular a lo largo de la misma, contando para ello con los productos necesarios facilitados por el Club.

- Dotar los espacios de carteles informativos, accesibles y visibles, elaborados bien por el club o por el titular de la instalación, que indiquen las medidas de seguridad y normas de actuación previstas, así como realizar una información verbal de las medidas de seguridad con anterioridad al inicio de la actividad deportiva.

- Aquellas personas que pertenezcan a los llamados grupos de riesgo deberán valorar la conveniencia o no de participar en las pruebas y, en caso afirmativo, extremar las precauciones durante las mismas.

- Se recomienda a todos los participantes que realicen una vigilancia activa de sus síntomas durante los días en que se desarrolle la actividad deportiva, de ser éstos varios, y lleven a cabo un registro de la temperatura corporal 2 veces al día, tanto por la mañana como por la noche.

- Si algún participante comenzara a presentar síntomas durante la competición, deberá informar de inmediato a los responsables para que sea aislado.

- Con objeto de controlar la asistencia y organizar debidamente la actividad deportiva, todos los asistentes a la misma deberán haber realizado previamente su correspondiente inscripción en los plazos y forma habituales, o aquellos otros que en cada momento establezca el Club.



#### **CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

En el supuesto de que el asistente a la actividad deportiva no haya realizado su previa acreditación, no podrá acceder y participar en la misma.

- Con objeto de evitar aglomeraciones en los accesos y salidas de los recintos deportivos, y en función de las características de las instalaciones, se establecerán líneas de espera guardando la debida distancia interpersonal.

- Los protocolos específicos de acceso vendrán detallados en la comunicación informativa que recibirán todos los participantes en los días previos a la competición.

- La asignación de dianas y número de parapeto para cada deportista será anticipado, si ello es posible, con anterioridad al inicio de la práctica deportiva, o bien a través de su publicación en la entrada a la instalación, de modo que se pueda comprobar mientras se realiza la espera para acceder.

- En el sorteo de patrullas y deportistas componentes de un parapeto, se tendrá en cuenta si dichos deportistas son zurdos o diestros, de modo que, en la medida de lo posible, se evite que los deportistas que coincidan en la línea de tiro se encuentren cara a cara.

- Con objeto de agilizar la entrada y no demorar el inicio de la actividad deportiva, se llegará a la instalación, por lo menos, una hora antes de la hora de inicio.

- Salvo distinta regulación establecida por el Club, el procedimiento que deberán seguir los participantes a su llegada al recinto deberá ser: (I) llevar puesta la mascarilla en todo momento; (II) identificarse a la persona responsable de la asistencia; (III) esperar la autorización de acceso, tras la cual se lavará las manos con gel hidroalcohólico que encontrará en los accesos; (IV) dirigirse de manera directa a las zonas de espera o entrenamiento habilitadas por la organización.

- En las zonas de espera, los asistentes deportistas deberán: (i) montar su material y depositar sus pertenencias; (ii) esperar a las instrucciones de la organización para establecer los turnos y comenzar la práctica; (iii) respetar los turnos establecidos para entrar



#### **CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

en la línea de tiro/piqueta de tiro, ya sea en entrenamiento o en competición, guardando la debida distancia de seguridad.

- Los asistentes deberán permanecer únicamente en la zona de espera asignada, y no podrán hacer desplazamientos por la instalación a menos que deseen acudir a la zona de avituallamiento más cercana, ir al baño, o abandonar la instalación.

- Finalizada la práctica y recogido el material propio, deberán abandonar la instalación inmediatamente.

- Todo el material, incluyendo las pertenencias personales de los participantes, deberán estar dentro de su zona de espera correspondiente y metidas en su mochila o maleta de arco.

- Las sillas y bancos puestos a disposición por la organización se desinfectarán con frecuencia durante la práctica deportiva.

Los deportistas que, por motivos justificados, requieran de estar sentados durante las esperas o en la práctica deportiva, están autorizados para acudir con sus propias sillas plegables si lo estiman oportuno.

- Se seleccionará un deportista por parapeto/patrulla para puntuar, quien será el único habilitado para manipular la tablilla de puntuación.

- Cada arquero irá a recoger sus propias flechas, no pudiendo tocar las flechas de sus compañeros de diana.

Los deportistas deberán evitar tocar el papel de las dianas o las propuestas, pero en caso de ser necesario hacerlo, deberán desinfectar sus manos con gel hidroalcohólico posteriormente.

- Se recomienda el empleo de reposa arcos para no apoyar el arco en el suelo y evitar, por tanto, que la cuerda entre en contacto con ninguna superficie.

- En los casos en que se toque algún objeto o superficie de manera directa con las manos, éstas deberán lavarse de inmediato con gel hidroalcohólico.



#### **CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

- Las normas de uso y seguridad para el desarrollo de la actividad deportiva en la instalación deberá respetarse como habitualmente.

- Será obligatorio seguir, en todo momento, las indicaciones del personal del PMD de Alcobendas en caso de encontrarnos en las instalaciones del Polideportivo José Caballero.

### **3.- MEDIDAS ESPECÍFICAS A APLICAR EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL CDB ARQUEROS DE ULISES AL AIRE LIBRE.**

- En las actividades deportivas de bosque, se intentará la presencia de dos piquetas por propuesta.

En caso de no poder garantizarse tal medida, los arqueros tirarán de uno en uno si, por la forma de plantearse la propuesta, no es posible tirar guardando la distancia de seguridad interpersonal referida en el presente protocolo, o las medidas de seguridad generales de la práctica de tiro con arco.

- Cada patrulla llevará como mínimo un frasco de gel hidroalcohólico disponible durante todo el recorrido.

- Tan sólo el personal de organización podrá mover una diana o cambiar los papeles.

- El titular de la instalación al aire libre, así como el PMD de Alcobendas con las instalaciones del Polideportivo José Caballero, realizarán labor de limpieza de sus instalaciones. No obstante, ello no sustituye las obligaciones del usuario de limpiar los espacios, superficies e instalaciones utilizadas durante su turno para la práctica deportiva.

- Se señalarán las instalaciones para asegurar que, en todo momento, la circulación de personas en las mismas se realiza de forma segura.

- Se señalará el suelo de la recepción de la instalación y/o cualquier puesto de atención al público, para garantizar el



#### **CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

cumplimiento de la distancia interpersonal de, al menos, 1,5 metros entre usuarios.

- Para el abono de la cuota de asistencia a la práctica deportiva, se fomentará el método de transferencia bancaria u otros medios que no supongan contacto físico y sean técnicamente posibles, con prevalencia sobre el pago a través de efectivo metálico.

#### **4.- MEDIDAS ESPECÍFICAS A APLICAR EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL CDB ARQUEROS DE ULISES EN ESPACIOS CERRADOS.**

- El PMD de Alcobendas fijará, en cada momento, el aforo de las instalaciones con arreglo a la normativa vigente.

Corresponderá al Club establecer la organización y sistemas que permitan el acceso de los socios a la práctica deportiva.

- Se señalarán las instalaciones para asegurar que, en todo momento, la circulación de personas en las mismas se realiza de forma segura.

- Se señalará el suelo de la recepción de la instalación y/o cualquier puesto de atención al público, para garantizar el cumplimiento de la distancia interpersonal de, al menos, 1,5 metros entre usuarios.

- Se realizarán tareas de ventilación periódica en las instalaciones durante la práctica deportiva, por el espacio de tiempo que dicte la normativa en cada caso, debiéndose mantener abiertas, siempre que sea posible, las puertas de acceso a los espacios deportivos y salas.

- Se promoverá el uso individual de botellas entre los usuarios de las instalaciones.

- Cuando el uso de los aseos y vestuarios esté permitido, su ocupación máxima será la determinada por el PMD de Alcobendas, de



**CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

modo que se aseguren las medidas de seguridad dictadas por la autoridad sanitaria competente.

- Para el abono de la cuota de asistencia a la práctica deportiva, se fomentará el método de transferencia bancaria u otros medios que no supongan contacto físico y sean técnicamente posibles, con prevalencia sobre el pago a través de efectivo metálico.

- Se promoverán protocolos de circulación de los deportistas y usuarios dentro del recinto, de modo que se eviten las aglomeraciones ya sea en la zona de espera, ya sea en otros espacios del interior de la instalación.

- El PMD de Alcobendas realizará labor de limpieza de las instalaciones del Polideportivo José Caballero. No obstante, ello no sustituye la obligación del usuario de limpiar los espacios, superficies e instalaciones utilizadas durante su turno para la práctica deportiva.



**CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

## **5.- ANEXOS.**

5.1.- Declaración responsable prestada por los deportistas asistentes a los entrenamientos, competiciones y actividades formativas organizados por el Club:

### **DECLARACION RESPONSABLE DEPORTISTA**

D./D.<sup>a</sup> .....con DNI..... y domicilio en ....., ( En el caso de ser el deportista menor de edad, D./D.<sup>a</sup> ..... con DNI..... y domicilio en ....., padre/madre/tutor/tutora del deportista), socio del CDB Arqueros de Ulises de Alcobendas,

### **DECLARO RESPONSABLEMENTE**

1.- Que acudo voluntariamente, y bajo mi estricta responsabilidad:

(I) A realizar entrenamientos en las instalaciones que el CDB Arqueros de Ulises dispone en el Polideportivo José Caballero de Alcobendas.

(II) A las competiciones organizadas por el Club, cualquiera que sea la sede donde se celebren las mismas, formando parte de ellas como participante.

(III) En ambos casos, si resultase contagiado por COVID-19, exonero al Patronato Municipal de Deportes y al Club de cualquier responsabilidad en relación con los posibles daños o perjuicios que pudieran derivarse para mi persona.

Igualmente, me comprometo al estricto cumplimiento de las medidas de higiene y de seguridad sanitaria adoptadas desde el Patronato Municipal de Deportes y desde el Club, para el desarrollo de la práctica deportiva en condiciones de seguridad, y que me han sido debidamente informadas. En caso contrario, asumo toda la responsabilidad derivada de dicho incumplimiento.

2.- Igualmente, a través de la presente declaro bajo mi estricta responsabilidad al CDB Arqueros de Ulises que:

(I) Mi estado de salud, durante los 14 días previos a mi presencia en entrenamientos y/o competiciones organizadas por el Club, ha sido la adecuada y no he presentado tos, fiebre



**CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

(más de 37 grados de temperatura), cansancio, falta de aire, u otra sintomatología compatible con la presencia del COVID-19 en mi organismo.

(II) Que en el precitado periodo, no he estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19 o con sintomatología compatible.

(III) Que mantendré mi estado de salud controlado diariamente antes de acudir a la práctica deportiva, y si presentare fiebre (más de 37 grados de temperatura) o síntomas compatibles con la presencia del COVID-19, no asistiré a la misma.

(IV) Si en algún momento se produjeran, tanto en mi persona como en las personas convivientes conmigo, alguno de los síntomas mencionados en los puntos anteriores, o alguno de los convivientes o yo mismo fuésemos diagnosticados de COVID-19, aunque sea a través de cuadros asintomáticos, me comprometo a través de la presente a no acudir a la actividad deportiva, comunicando al responsable COVID del CDB Arqueros de Ulises la situación, y colaborando en lo posible con las medidas que hubieran de adoptarse desde el Club.

El compromiso de no asistencia a actividades deportivas, contenido en el párrafo anterior, será extensible a los supuestos en que, con motivo del desarrollo de la actividad deportiva, hubiera entrado en contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19, tuviera síntomas compatibles, o confirmara un positivo tras la práctica deportiva.

Y para que así conste, a los debidos efectos oportunos, lo firmo en Alcobendas, a de septiembre de 2020.

Fdo.:

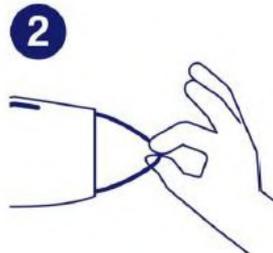
DNI

**CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

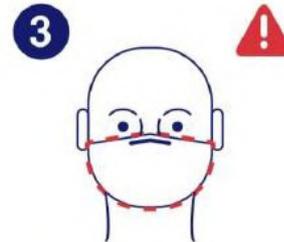
**5.2.- INSTRUCCIONES PARA EL CORRECTO USO DE LA MASCARILLA (Fuente: Real Federación Española de Tiro con Arco).**



**1**  
Lávate las manos durante 40-60 segundos antes de manipularla.



**2**  
Toca solo las gomas de la mascarilla.



**3**  
Póntela sobre nariz y boca, asegurándote de que no quedan grandes espacios entre tu cara y la mascarilla.



**4**  
Pasa las bandas elásticas por detrás de tus orejas.



**5**  
Pellizca la pinza nasal para ajustarla bien a la nariz.



**6**  
Evita tocar la parte exterior de la mascarilla. Si lo haces, lávate las manos antes y después.



**7**  
Antes de quitarte la mascarilla, lávate las manos.



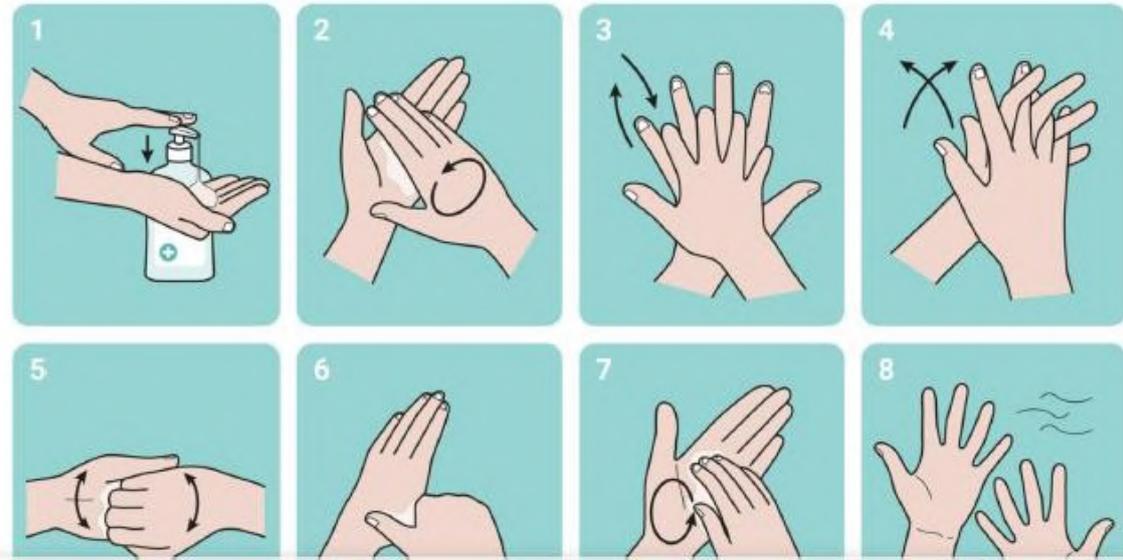
**8**  
Retírala tocando sólo las bandas elásticas.



**9**  
Para desecharla, introdúcela en una bolsa de plástico. Deposítala cerrada en la basura y lávate las manos.

**CLUB DE TIRO CON ARCO "ARQUEROS DE ULISES"**

**5.3.- MATERIAL DE PROTECCIÓN y RECOMENDACIONES SANITARIAS. PROCEDIMIENTO RECOMENDADO DE LAVADO DE MANOS (Fuente: Real Federación Española de Tiro con Arco).**



**USO DE MASCARILLAS**

Una **mascarilla higiénica** es un **producto no sanitario** que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las **especificaciones técnicas UNE** para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulto e infantil)
- No reutilizables (población adulto e infantil)

**¿A QUIÉN se recomienda su uso?**

A la **población general sana**



**¿CUÁNDO se recomienda su uso?**

- Cuando **no es posible mantener la distancia de seguridad** en la compra, en espacios cerrados o en la calle

El uso de mascarillas en **transporte público es obligatorio** desde el 4 de mayo de 2020

La mascarilla quirúrgica es un **producto sanitario** que, principalmente, limita la salida de gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas



La mascarilla puede protegerte siempre que la uses correctamente y asociada a las **medidas de prevención**. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Distancia 2 m.



Lavado de manos



Evita tocarte ojos/nariz/boca



Cubre boca/nariz con codo al toser



Pañuelos desechables