



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), y la **Orden SND/414/2020, de 16 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 lo dispuesto en la 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, con entrada en vigor el 18 de mayo de 2020

● ¿Qué instalaciones se abren en la Fase I?



➔ Centros de Alto Rendimiento (CAR), Centros Especializados de Alto Rendimiento (CEAR) y Centros de Tecnificación Deportiva (CETD/CTD).

➔ Instalaciones públicas o privadas al aire libre.

● ¿Cómo?

Solo para la práctica deportiva de **manera individual** (manteniendo la distancia social de seguridad recomendada de 2m), **sin contacto y con cita previa**. (p.e. pista de atletismo, pista de tenis (1 contra 1), campo de golf, campo de rugby, campos de tiro, circuitos, campos de fútbol, pistas de pádel (1 contra 1), campos de tiro, etc.). Respetando el **30% de capacidad de aforo** de la instalación. Se deberán cumplir las normas de seguridad y sanitarias marcadas en la OM SND/399/2020.

➔ Centros deportivos públicos o privados (incluidos gimnasios). OM SND/399/2020.

● ¿Cómo?

Para actividades deportivas individuales, con cita previa, que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.

● ¿Qué se entiende por instalaciones al aire libre?

Todas aquellas que no tengan cubierta aunque tengan algún tipo de paredes o estructuras verticales. También las que tengan cubierta pero no se encuentren totalmente cerradas con las cuatro paredes.

● ¿Quién puede acceder a las instalaciones deportivas al aire libre?

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/399/2020.

● ¿Tendrán preferencia en el uso y acceso a las instalaciones deportivas los deportistas federados, D.A.R., D.A.N., deportistas profesionales?

Cada titular de la instalación podrá definir los criterios de uso preferente como entienda conveniente en función de las necesidades de los posibles usuarios.

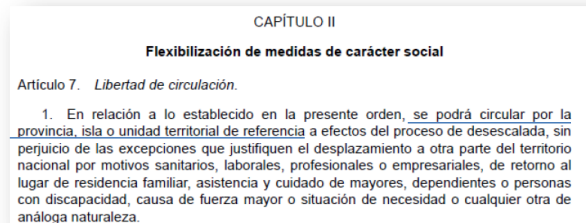
● ¿Cuál es el aforo máximo permitido en cada una de las instalaciones?

El aforo máximo es del 30% y es común en todas las instalaciones (CAR, CEAR, CETD/CTD, instalaciones al aire libre y gimnasios).



● **Soy deportista federado, ¿para acceder a una instalación deportiva, puedo moverme dentro de los límites de mi provincia?**

Si, según lo establecido en la Orden SND/399/2020; Capítulo II; Artículo 7.1 respecto a la flexibilización de medidas de carácter social, toda persona tiene permitido desplazarse por su provincia para la realización de las actividades permitidas en la Fase I.



Recuerda que **para la práctica deportiva en espacios al aire libre siguen en vigor los límites establecidos para los deportistas federados**. Únicamente se puede realizar dentro del municipio, en las franjas horarias permitidas (2 veces al día) y sin presencia de entrenador. Orden SND/388/2020

Documentación FAQs Fase 1 del Ministerio de Cultura y deporte.

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.

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).
- Disponer para los trabajadores en función de su cometido (mascarillas, guantes, batas, Equipos de Protección Individual, equipos para realizar test



si se trata de personal sanitario, entre otros), todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el Ministerio de Sanidad.

- **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, vestuarios 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

- **Los centros deberán establecer controles de incidencias**, para el seguimiento de las situaciones creadas, con el fin de prevenir situaciones de riesgo y actuar como mecanismo de alerta temprana. Será necesaria la asignación de recursos humanos dedicados exclusivamente a este fin.
- 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 dispondrá de dispensadores de gel hidroalcohólico y/o lavabos para la higienización de manos antes y después del entrenamiento.** Igualmente se dispondrá de papel desechable para el secado y contenedores adecuados.
- **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.



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**

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.**



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.

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).



FASE 3

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

1.-Medidas preventivas:

Con carácter general **se tomarán como base las medidas preventivas establecidas en la fase de entrenamiento medio**, aunque con las particularidades derivadas de la **intensificación de los entrenamientos**, tanto individuales como en grupo.

El entrenador y resto de equipo técnico, sin embargo, continuarán llevando siempre mascarilla y guantes, y guardarán una distancia mínima de 2 metros.

Con carácter general, los deportistas seguirán sin poder compartir ningún material.

Asimismo, **se podrá utilizar el uso de gimnasios de forma más recurrente**, siempre en la forma escalonada prevista en la fase anterior, y con las medidas de desinfección cuidadosa de la instalación y de todo el material después de cada entrenamiento. No obstante, lo anterior, se seguirá primando el entrenamiento físico al aire libre.

La presencia de medios de comunicación seguirá siendo restringida y no se admitirá la misma en las zonas de entrenamiento, con independencia de los mecanismos de toma de imágenes y de difusión ya establecidos por parte de los clubes, federaciones y otras entidades, para su uso deportivo, informativo y comercial.

El personal que esté involucrado en la obtención de estos recursos audiovisuales seguirá estando sometido a los mismos controles que el resto del personal técnico y auxiliar.

Por último, al igual que en la fase precedente, en los deportes no individuales en los que haya apoyo técnico, en cada sesión de entrenamiento se identificará un responsable, que reportará ante un coordinador encargado, en cada club o entidad deportiva, de la aplicación de este protocolo, cualquier incidencia.

2.-Centros de entrenamiento:



De modo general, **la instalación seguirá las medidas indicadas para la fase previa y de entrenamiento medio.**

Se mantendrán las medidas de seguridad en controles de acceso, de modo que solo el personal imprescindible acceda al centro.

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.

En los vestuarios, se respetarán unas distancias mínimas de 3 metros entre deportistas, 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).

3.- Entrenamiento y actividades de equipo:

En esta fase de intensificación del entrenamiento, **se estudiará la viabilidad de la preparación de embarcaciones de equipo** en las disciplinas olímpicas, y en todas aquellas de similares características en cuanto a embarcaciones se refiere, así como las actividades deportivas de equipos de Kayak Polo, estableciendo para ello **el protocolo necesario que deberá ser autorizado por el CSD.**



FASE DE COMPETICIÓN

ASPECTOS GENERALES:

Hasta que las medidas específicas se concreten por las autoridades sanitarias y deportivas, **esta fase se atenderá a lo recogido en el PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS Y EL REINICIO DE LAS COMPETICIONES FEDERADAS Y PROFESIONALES**. 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.

Como regla general será que **todas las competiciones serán a puerta cerrada**, (al menos hasta que exista una garantía sanitaria que anule el riesgo que supone autorizar el acceso al público) y por otro, **que las competiciones de la temporada 2019/2020 serán breves**.

- En cualquier zona de trabajo o preparación de los deportistas o sus equipos, se delimitarán y señalarán los espacios de separación.

1.- MEDIDAS PREVENTIVAS:

- En esta programación se deberá tener en cuenta que **esta fase va a coincidir con el verano**, con el subsiguiente aumento de humedad y calor. Esto puede hacer aconsejable la termorregulación del ejercicio físico: para ello **se debería instruir a delegados de equipo, entrenadores, responsables de instalaciones deportivas, árbitros, u otros responsables, en el uso permanente de termómetros**.

- En esta fase se deberá estar a lo marcado en ese momento por las Autoridades sanitarias en cuanto a medidas preventivas (uso de mascarillas, guantes y EPI, por parte de los profesionales), pero **se seguirá cuidando la higiene y desinfección en general, especialmente en vestuarios y similares**, en estos locales se seguirá limitando el número de deportistas con distancia interindividual de 3 metros, incluyendo las duchas.

Se evitarán las competiciones masivas, y en todo caso se darán salidas por grupos limitados de deportistas, en el número máximo que marquen las Autoridades. **Igualmente se limitará el número de personas en las llegadas, organizándose a ser posible en diferentes lugares alejados**.



- **Las entidades organizadoras de la competición**, una vez reanudada ésta, **deberán dotarse de los mecanismos necesarios para garantizar la integridad de la competición en el hipotético caso de detección de un positivo por COVID 19**, sin perjuicio de la inmediata adopción de las medidas sanitarias correspondientes.

- Extensión de las medidas de seguridad sanitaria a los equipos de TV y radio, y a medios de comunicación presentes.

- **En el caso de competición con participación de menores de edad, éstos podrán ir acompañados por un adulto**, pero siempre manteniendo las distancias de seguridad y las medidas de protección e higiene que se establezcan

2.-CONTROL MÉDICO:

- Durante esta fase se deberá realizar un control médico.

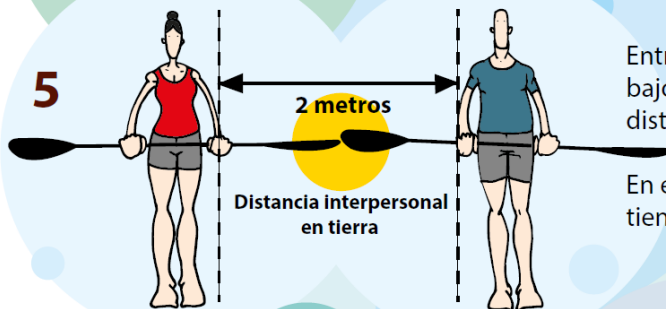
- Se podrán reanudar los masajes deportivos y los tratamientos de fisioterapia podrán normalizarse. En ambos casos adoptando las necesarias medidas sanitarias



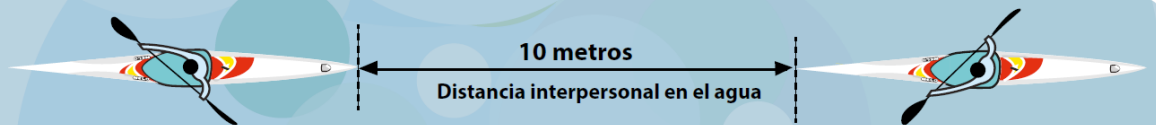
MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PRÁCTICA DEL PIRAGÜISMO FEDERADO



- 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

INFORMACIÓN DE INTERÉS





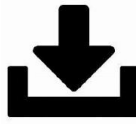
● ¿Cuál es el protocolo básico de actuación del CSD?


*** 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](#)