



XUNTA
DE GALICIA



ANEXO I: COVID-19 ADESTRAMENTOS

RELACIÓN DE SITUACIONES DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMIENTO

PAUTAS XERAIS DE ACTUACIÓN

Sempre que sexa posible, durante a práctica da actividade deportiva deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros. Cando a actividade deportiva poida supor contacto físico ou non se garanta a distancia de seguridade de 1,5 metros entre as persoas que a practican, deberá utilizarse a máscara.

***excepto:**

Deportistas de 12 anos ou maiores que presente:

- Certificado de Vacunación pauta completa ou certificado de recuperación, nas condicións sinaladas neste protocolo.
- Test de Antíxenos realizado como maximo 72 horas antes da competición.

Menores de 6 anos ao non estar obrigados legalmente a levala.

Naquel caso no que un/unha menor de 12 anos participe en categorías nas que haxa nenos/as de 12 ou máis anos, como alternativa á máscara, deberá dispor dunha proba test COVID con resultado negativo, realizada nas 72 horas previas á disputa do partido ou no caso dos adestramentos cada 14 días.

- Neste documento sempre que falemos de distancia de seguridade interpersoal estémonos referindo a unha distancia de 1,5 metros.
- Hai que prestar especial atención a un posible uso inadecuado do xel hidroalcolico por parte dos menores para evitar accidentes, o que pode suceder por exemplo, cando despois de botalo nas mans as levan á cara, ollos, nariz ou boca.
- E IMPORTANTE a utilización de máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e o máis axeitadas para o deporte.
- O deportista/staff deberá levar unha ou varias máscaras de reposto.
- A entidade organizadora da actividade debería contar sempre con máscaras de reposto.
- Cada club deberá desenvolver un proceso formativo práctico básico sobre o uso de máscara na práctica deportiva (deportistas e staff) e incidir na correcta colocación da máscara durante as tarefas de adestramento e na competición.
- Realización diaria de autotest (temperatura, tos, cansazo) por parte dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. antes de dirixirse cara o lugar da práctica, que interactúen na competición.
- Establecer grupos de adestramento/competición estables por cada un dos equipos/grupos.
- Recomendase toma de temperatura en cada adestramento/competición dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. antes de dirixirse cara o lugar da práctica, que interactúen na competición.

- Nos momentos previos o adestramento/competición e sobre todo cando esta sexa en interiores, realizar exercicios de quecemento fora da instalación ou en lugares debidamente ventilados e mantendo a distancia de seguridade de 1,5 metros.

- Regulación e control dos tempos de aproximación e contacto, habilitación de tempos de pausa no adestramento para a recuperación.

- Non se pode quitar a máscara durante a práctica no adestramento, excepto* o indicado na paxina anterior para repoñela,, corrixir axeitadamente a súa colocación ou en tempos de pausa na zona e na forma que se determine, procurando que estas pausas sexan ao aire libre ou nun espazo axeitadamente ventilado, e sempre a mais de 1,5 metros dos demais.

-Na medida do posible, utilizar espazos ao aire libre e/ou coa mellor ventilación posible. Cando a actividade sexa en interiores, facilitaranse pausas de recuperación ao aire libre ou en zona axeitadamente ventilada, sen correntes de aire e mantendo a distancia de seguridade de 1,5 metros.

-Establecer medidas informativas de concienciación para deportistas, staff, etc. co obxecto de reducir o risco de contaxio na vida social (insistir en que se deben evitar aglomeracións, zonas con máis risco, incrementar medidas de protección en reunións familiares/sociais, etc.),

- Control exhaustivo da sintomatoloxía e posible transmisión a través do procedemento de comunicación do club/deportistas/staff/familias coas autoridades sanitarias segundo estableza este protocolo.

- En canto a utilización de bancos/cadeiras no adestramento desinfectar entre entrenamento e entrenamento, asignar unha posición a cada deportista, utilizando obrigatoriamente a máscara e mantendo a distancia de 1,5 metros.

- Ao finalizar a competición e sobre todo en espazos interiores, abandonar a instalación e realizar calquera tipo de exercicios de recuperación en lugares ventilados coa distancia social de 1,5 metros.

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Descrición da situación	Medidas
Antes	Staff propio Deportistas Outros alleos	Contacto Áereo	Persoa a persoa Espazo de uso simultáneo	Compartindo vehículo para dirixirse a instalación deportiva ou viaxe en transporte público	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar transporte particular. 2. Distanciamiento máximo no caso de compartir transporte con persoas coas que non conviven e uso de máscara. 3. Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. 4. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) 5. Se se viaxa en autobús contratado exclusivamente para o equipo, que cada persoa do equipo se sente tanto na ida como na volta no mesmo asento

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Descrición da situación	Medidas
Antes	Staff propio Deportista Outros alleos	Contacto	Persoa a persoa	Toma de temperatura previa na vivenda, (febre; tos...), contacto con algún positivo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Non asistir se hai síntomas ou se estivo en contacto con algún positivo. 2. Obrigatoriedade de avisar ao teléfono do SERGAS que figura neste protocolo no caso de ter algún síntoma 2. Obrigatoriedade de avisar responsable club 3. Obrigatoriedade de avisar responsable federativo
Antes	Staff propio Deportistas	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Utilización de espazos compartidos para gardar material(mochilas) en vehículos privados.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recomendable utilizar mochilas porta sticks 2. Utilización de xeles hidroalcolicos antes e despois da manipulación do material
Antes	Staff Deportistas Outros alleos	Contacto Aéreo	Persoa a persoa Espazos de uso simultáneo	Saudos á chegada á instalación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evitar contacto persoal 2. Usar máscara e manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 mts 3. Seguir as indicacións no referido ás circulacións na instalación e acceso á mesma
Antes	Staff Deportistas	Contacto Aéreo	Persoa a persoa Espazos de uso simultáneo	Entrada á instalación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m. 2. Usar máscara 3. Lavado de mans con hidroxel ao entrar na instalación. 4. Seguir as indicacións no referido ás circulacións na instalación e acceso á mesma

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Descrición da situación	Medidas
Antes/Durante	Staff/ Deportistas	Contacto/ Aéreo	Persoa a persoa/ Superficie de uso Simultáneo	Uso compartido de vestuarios	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. 2. No caso de que os vestuarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación non se deben usar. Neste caso os/as participantes na competición deberán chegar debidamente cambiados/as da casa. 3. No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un numero de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade(+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións. 4. Organizaranse as quendas que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e desinfección. 5. Despois do seu uso as mochilas ou equipamento persoal deberan levarse á zona designada para tal uso. 6. Limitar a estancia no vestiario o ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento salvo que sexa imprescindible para ducharse. Neste caso, quitar a mascara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza. 7. Evitar falar, berrar, celebracións, etc.. mentres esteamos no vestiario.

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Descrición da situación	Medidas
Antes/Durante/Despois	Staff/ Deportistas Outro alleos	Contacto/ Aéreo	Persoa a persoa/ Espazos de uso simultáneo	Utilización de Baños	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atender ao establecido pola normativa en vigor e polo titular da instalación. 2. Uso de máscara. 3. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. 4. Lavado de mans ou utilización de xel hicroalcólico ao entrar e ao saír.
Antes	Staff/ Deportistas/	Contacto	Persoa a persoa	Entrega de roupa de partido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prohibido o intercambio de petos, sudaderas o roupa de adestramento entre xogadores/as. 2. De ser posible, entregar a roupa de adestramento a cada xogador/a de uso individual para toda a tempada
Antes	Staff/ Deportistas	Contacto/ Aéreo	Persoa a persoa Espazo de uso simultáneo/secuencia	Gardar as mochilas despois de cambiarse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Habilitar unha zona específica para que os membros do equipo poidan deixar os seu equipamento persoal. 2. Esta zona debe ser privada e dun tamaño suficiente para poder separar o equipamento de maneira segura. Idealmente ó aire libre ou ben ventilada. 3. O acceso a esta zona debe ser limitado e controlado en todo momento polo persoal do club ó que se lle asigne esta función.
Antes	Staff/ Deportistas/	Contacto	Superficies de uso secuencial	Uso do botiquín	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promover o uso de material persoal 2. Dispoñer de luvas desbotables de uso individual para que aqueles xogadores/as que necesiten algo do botiquín poidan utilizalo.
Antes	Staff/ Deportistas/	Contacto/ Aéreo	Persoa a persoa Espazo de uso simultáneo/secuencia	Preparación do material preciso para levar a cabo a práctica da actividade	<ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar a persoa que realiza a tarefa con antelación ao inicio da actividade. 2. Facelo de forma individual preferentemente. De ser preciso varias persoas, deben manter a distancia de seguridade e usar máscara. 3. Desinfección do material utilizado. 4. Limpeza das mans unha vez rematada a tarefa de preparación do material.

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Descrición da situación	Medidas
Antes/Durante	Outros Alleos	Contacto/ Aéreo	Persoa a persoa/Espazos de uso simultáneo	Acceso do público á instalación para visualizar a competición os acompañantes, público	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilización de xel hidroalcolico ao chegar a instalación 2. Atenderase ao protocolo da instalación 3. Seguirán o establecido polo titular da instalación en base á normativa vixente para este tipo de espazos.
Antes	Staff/ Deportistas	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Charla precedente ao adestramento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uso obrigatorio de máscara. 2. Utilización de xel hidroalcolico 3. Manter distancia de seguridade 4. De ser posible realizala en espazos abertos ou ben ventilados.
Antes/Durante	Staff propio	Contacto	Persoa a persoa	Utilización zonas comuns da instalación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recomendase cada club tome temperatura ao chegar 2. Uso obrigatorio de máscaras 3. Manter a distancia de seguridade en todo momento. 4. Utilización de xel hidroalcolico ao chegar a instalación.
Durante	Staff Deportistas	Contacto/ Aéreo	Persoa a persoa/Espazo de uso simultáneo	Uso dos banquiños	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizaran máscara. 2. Na medida do posible evitar bancos corridos, utilizando cadeiras dispostas para que manteñan a distancia de seguridade, estableceranse en ese mesmo espazo unha distribución que permita manter as distancias de seguridade, incluso podendo utilizar as gradas. 3. Determinarase a asignación previa dos asentos para o seu uso, garantindo a distancia de seguridade +1,5 m 4. Disporán de un dispensador de xel desinfectante e papeleira con recollida selectiva de residuos en cada bancada.

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Descrición da situación	Medidas
Durante	Staff propio Deportistas	Aéreo Contacto	Espazos de uso simultáneo Persoa a persoa	Interacción entre staff e deportistas durante o adestramento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manter a distancia de seguridade 2. Utilización da máscara durante o adestramento salvo para o exceptuado* na paxina dúas de este anexo 3. Utilización de material individual (carpeta, pizarra...)
Durante	Staff/deportistas/árbitros	Aéreo Contacto	Espazos de uso simultáneo/persoa a persoa	Uso da máscara en situacións de xogo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Os xogadores utilizarán máscara durante todo o adestramento salvo para o exceptuado* na paxina dúas de este anexo 2. Os xogadores terán que ter máscaras reserva por si se produce una rotura das mesmas. 3. Non se permite a manipulación ou retirada da mesma durante o adestramento (bola en xogo). 4. Establecerase tempos para que se poidan separar os xogadores e coa distancia de seguridade retirar a máscara para respirar tranquilamente sen ela.
Durante	Staff/deportistas/árbitros	Aéreo	Aéreo	Rotura mascara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Traer sempre un recambio da máscara 2. Alonxarse a distancia de seguridade e cambiala mascara.
Durante	Staff/deportistas/árbitros	Aéreo	Aéreo	Desprazamento da máscara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alonxarse a distancia de seguridade e axustar a mascara
Durante	Deportistas	Contacto/ Aéreo	Persoa a persoa/ Espazos de uso simultáneo	Deportistas que necesitan atención do/a médico ou fisioterapeuta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanto persoal sanitario como xogadores usarán a mascara. 2. Desinfección do material antes e despois da atención de cada persoa. 3. Lavado de mans por ambas partes antes de recibir/dar

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Descrición da situación	Medidas
					<p>o tratamento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Uso do equipos de protección individual necesario segundo se estableza nos protocolos do colectivo de fisioterapeutas, médicos, etc.. (luvas, máscara, bata, gafas, etc...) 5. Evitar o tratamento fisioterapéutico en sala sempre que sexa posible. 6. No caso de usar unha sala, ventilala de forma continuada e procurar que sexa exclusivamente para este uso. De non ser posible usala únicamente para tratamento de fisioterapia, desinfectar en profundidade no caso de cambiar de uso. 7. Desinfección da padiola e do material de fisioterapia despois de cada tratamento. 8. Uso de xel desinfectante antes e despois de cada tratamento tanto por parte do profesional de fisioterapia como do/a deportista.
Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Simultáneo	Uso de bolas, sticks, pivotes, superficie e equipamento de porteiros	<ol style="list-style-type: none"> 1. Non compartir stick. 2. Non compartir indumentaria porteiros 3. Non compartir materiais de protección persoal. 4. Mesmas persoas colocación e recollida de elementos 5. Utilización sprai bactericida para desinfección de materiais como pivotes, bolas, sticks e material de porteiros
Durante	Deportistas	Contacto	Material deportivo de uso Secuencial	Utilización mascarras protección penalty corner en adestramentos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desinfectar antes e despois de cada uso
Durante	Staff/Deportistas	Contacto Áereo	Persoa a persoa/Espazo de uso simultáneo	Celebracións ao longo do adestramento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respectar distancia de seguridade. 2. Uso da máscara salvo para o exceptuado* na paxina dúas de este anexo. 3. Buscar formas alternativas sen contacto entre persoas.

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Descrición da situación	Medidas
Durante	Deportistas	Contacto	Superficie de uso Secuencial	Uso compartido de vestiarios entre diferentes equipos	1. Está prohibido compartir vestiario entre diferentes equipos
Durante	Deportistas	Compartir alimentos e bebidas	Uso de botellas e vasos	Compartir bebidas entre deportistas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preferiblemente, serán os deportistas os que leven a súa propia botella da casa. 2. Se se entregan bebidas deben ser de uso individual e marcando o recipiente, deben estar desinfectadas antes. 3. Definir un espazo previo sen que haxa contacto entre participantes e o material que se entrega. 4. Estipular previamente como será o reparto minimizando riscos por proximidade ou contacto.
Despois	Staff	Contacto/Aéreo	Persoa a persoa/Espazos de uso simultáneo e secuencial	Utilización de almacéns para a recollida de material ao acabar o adestramento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpeza e desinfección de todo o material utilizado antes de gardalo no almacén por parte da persoa ou persoas da marcada polo equipo 2. O acceso ó almacén deberá estar limitado a unha ou varias persoas, que serán os/as encargados/a da correcta manipulación/desinfección do material. 3. No caso de que sexa un almacén compartido por varios clubs, evitar en todo momento compartir espazo entre os distintos clubs. 4. Usar máscara. 5. Manter sempre a distancia de seguridade interpersoal se interactúan varias persoas
Durante	Staff/deportista/Outros alleos	Aéreo	Espazos de uso simultáneo/secuencia	Un pai/nai/acompañante acode a recoller a un neno/a antes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedirase os pais/nais que se precisan recollelo antes, avisen con anterioridade. 2. O pai/nai deberá usar máscara sempre. 3. Non pode acceder a zona de competición, debe espe-

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Descrición da situación	Medidas
				do final do encontro (ou prodúcese unha lesión que non lle permite continuar)	<p>rar na zona habilitada e mantendo a distancia de seguridade.</p> <p>4. O neno/a será acompañado polo staff mantendo a distancia de seguridade</p>
Despois	Staff/ Deportistas/ Árbitros	Contacto/ Aéreo	Persoa a persoa/ Espazos de uso Simultáneo/Secuencia	Remate do encontro	<p>1. No caso de haber varios encontros consecutivos, non terá acceso ao campo ningún participante do seguinte encontro ata que todos os participantes (xogadores/árbitros/staff e outros precisos) saian da zona de competición e se completen as tarefas de desinfección que este documento e a instalación establezan para a previa do inicio dun encontro.</p>
Despois	Staff/ Deportistas/ Árbitros	Contacto/ Aéreo	Persoa a persoa/ Superficie de uso Simultáneo	Uso de vestiarios	<p>1. Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación.</p> <p>2. Limitar a estancia no vestiario o ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento salvo que sexa imprescindible para ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza.</p> <p>3. Evitar falar, berrar, celebracións, etc.. mentres esteamos no vestiario.</p>
Despois	Staff/ Deportistas/ Outros alleos	Contacto/ Aéreo	Persoa a persoa/Espazos de uso simultáneo	Interaccións entre deportistas, pais ou pai/nai-adestrador ao finalizar.	<p>1. Uso de máscaras e respectar a distancia de seguridade.</p> <p>2. Realizalas de xeito virtual en caso de ser necesarias prolongadas.</p> <p>3. Avisar ao adestrador con antelación para evitar que haxa interacción entre varios acompañantes e o adestrador ao mesmo tempo.</p>
Despois	Staff propio Árbitros/as Deportistas Outros alleos	Contacto Aéreo	Persoa a persoa Espazo de uso simultáneo	Compartindo vehículo para a volta do adestramento ou viaxe en transporte	<p>1. Utilizar transporte particular.</p> <p>2. Distanciamiento máximo no caso de compartir transporte con persoas coas que non conviven e uso de máscara.</p>

Momento	Axente	Contaxio	Tipo de transmisión	Descrición da situación	Medidas
				público	<ol style="list-style-type: none"> 3. Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. 4. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) 5. Se se viaxa en autobús contratado exclusivamente para o equipo, que cada persoa do equipo se sente tanto na ida como na volta no mesmo asento
Despois	Staff propio/Deportistas	Aéreo	Espazos de uso simultáneo	Utilización de espazos compartidos para gardar material(mochilas) en vehículos privados	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recomendable utilizar mochilas porta sticks 2. Utilización de xeles hidroalcolicos antes e despois da manipulación do material
Despois	Outros alleos	Contacto Aéreo	Persoa a persoa/Espazos de uso simultáneo e secuencial	Aglomeracións en zonas comúns ao remate do adestramento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uso obrigatorio de máscaras e manter a distancia de seguridade. 2. Restricións de zonas e articular circuitos de entrada e saída 3. Recomendable esperar aos deportistas ou staff no vehículo particular
Despois	Staff propio Árbitros/as Deportistas Outros alleos	Contacto Aéreo	Persoa a persoa Espazo de uso simultáneo	Compartindo vehículo para dirixirse a instalación deportiva ou viaxe en transporte público	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar transporte particular. 2. Distanciamiento máximo no caso de compartir transporte con persoas coas que non conviven e uso de máscara. 3. Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. 4. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) 5. Se se viaxa en autobús contratado exclusivamente para o equipo, que cada persoa do equipo se sente tanto na ida como na volta no mesmo asento

COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 E INCIDENCIAS

Cada club federado designara un coordinador FISICOVID-DXTAGALEGO e o comunicará á federación (admin@fghockey.gal). A súa función será:

- Implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXTAGALEGO da FGH e ser o interlocutor coa federación galega de hockey para a comunicación das incidencias. O obxectivo é desenvolver as actividades deportivas con seguridade e ter unha comunicación fluída entre todos os interlocutores na loita contra a COVID19.
- Colaboración cos representantes da FGH para cumprir e facer cumprir este protocolo no desenrolo das competicións da FGH.
- O coordinador FISICOVID-DXTAGALEGO de cada equipo será o encargado de mostrarlle aos responsables federativos os certificados de vacunación dos xogadores ou o certificado de recuperación, e dos que non dispoñan del certificara de ser o caso que realizaron un test de antíxenos como máximo 72 horas antes da competición.

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre o club, a federación e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar ao club organizador da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federacións e autoridades deportivas e sanitarias):

- No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teñan sintomatoloxía COVID, aplicarase o procedemento establecido no protocolo (COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19) e a continuación, o COORDINADOR FISICOVID-DXTAGALEGO designado pola entidade deberá contactar co seu interlocutor da Federación para informar sobre a situación telefonicamente ou vía mail (admin@fghockey.gal) .
- A federación deberá así mesmo informar á Secretaria Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do organizador do adestramento/competición sobre o desenvolvemento da actividade a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da actividade, etc...).
- No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, tamén se debe informar á federación e á Secretaria Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado nos dous párrafos anteriores.