



---

**PROTOCOLO BÁSICO ACTUACION  
FISICOVID-DXTGALEGO  
PARA A VOLTA Á ACTIVIDADE  
DEPORTIVA**

**Outubro 2020**



## CONTIDO

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>2. A COVID - 19: SÍNTOMAS E FORMA DE CONTAXIO</b> .....	4
<b>3. OBXECTO E METODOLOXÍA</b> .....	4
<b>4. MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DO COVID 19</b> .....	5
<b>4.1 MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPEZA DE SUPERFICIES E MATERIAL</b> .....	5
<b>4.2 MEDIDAS PARA OS AXENTES QUE DIRECTA OU INDIRECTAMENTE PARTICIPEN NA PRÁCTICA DEPORTIVA</b> .....	6
<b>5. CONTAXIO E MEDIDAS PARTICULARES DE PREVENCIÓN</b> .....	8
<b>6. IDENTIFICAR AO AXENTE</b> .....	9
<b>7. STAFF PROPIO</b> .....	9
<b>7. DEPORTISTAS</b> .....	9
<b>8. OUTROS ALLEOS</b> .....	9
<b>9. PRÁCTICA DEPORTIVA CON CONTACTO FÍSICO E CON MÁSCARA</b> .....	13
<b>10. CUESTIÓN A TER EN CONTA SOBRE O USO DA MÁSCARA</b> .....	15
<b>11. COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19</b> .....	15
<b>12. COORDINADOR FISCOVID-DXTGALEGO DE CADA CLUB</b> .....	16
<b>13. PROCEDEMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FEDERACIÓN E SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE)</b> .....	17



Federación Galega de Hockey

Carlos Maside s/n (Campo Fútbol O Couto)

32002 Ourense

[www.fghockey.gal](http://www.fghockey.gal)



## 1. INTRODUCCIÓN

O deporte como fenómeno social é un sistema complexo, formado por elementos que interaccionan de xeito pluridireccional, de forma que o comportamento de cada un deles recibe influencia dalgún dos outros. “Conduta” e “información” son as claves do bo e eficiente funcionamento dun sistema e un tecido deportivo como o de Galicia. O Deporte Galego ademais está integrado na súa realidade social total, e por elo está influenciado e inflúe de maneira implícita ou explícita nos actuais procesos de cambios necesarios e moi acelerados fronte á pandemia da COVID-19 e os seus efectos.

Deste modo a adecuación aos necesarios cambios abórdase desde a necesidade de incidir nas condutas de todos os axentes humanos que participan no Deporte Galego directa ou indirectamente, a partir da lóxica organizativa e funcional, indagando en primeiro lugar sobre todas as potenciais fontes de contaxio, vistas desde todas as perspectivas, e así recoller e dar información precisa, de calidade e válida, para poder aumentar o éxito das decisións do tecido deportivo contra a COVID-19.

O obxectivo primordial é limitar ao máximo posible a capacidade de transmisión do coronavirus desde o primeiro desprazamento cara a instalación, espazo de práctica ou centro deportivo, durante o feito deportivo, e despois do mesmo. A través das condutas idóneas das persoas implicadas no feito deportivo, estas, probablemente poidan ser influínte nas condutas positivas doutros moitos cidadáns de Galicia, en ambientes familiares, locais, profesionais, escolares, etc.

O Deporte Galego leva preparándose no seu conxunto varios meses para responder como sistema intelixente, informado pluridireccionalmente, próximo ás realidades da actividade da inmensa maioría de deportistas. O modo de coñecer este novo contexto para abordar as mellores solucións requiriu dunha Metodoloxía innovadora no seu proceder á vez que prudente na súa fundamentación, relacionando á administración deportiva autonómica, ás federacións deportivas e ás universidades galegas (transferencia do coñecemento).

Está sendo un proceso intenso e rico, que está proporcionando a todos os elementos estruturais e funcionais a oportunidade de aprender facendo, de concienciarse dos riscos sanitarios, pero tamén dos riscos de diminución da práctica deportiva por parte de persoas e de entidades ante as dificultades para retomar unhas das actividades, as deportivas, máis penalizadas na súa idiosincrasia polo confinamento e a desescalada.



Federación Galega de Hockey  
Carlos Maside s/n (Campo Fútbol O Couto)  
32002 Ourense  
[www.fghockey.gal](http://www.fghockey.gal)



## 2. A COVID - 19: SÍNTOMAS E FORMA DE CONTAXIO

Segundo o establecido polas autoridades sanitarias, os síntomas máis habituais da COVID-19 son a febre, a tose seca e a fatiga. Pode haber outros síntomas atípicos e pouco frecuentes como pode ser dor de garganta, perda do gusto ou olfacto e dores musculares, entre outros. Unha persoa pode contraer a COVID-19 por contacto con outra que estea infectada polo virus.

A enfermidade propágase principalmente de persoa a persoa a través das cotícelas que saen despedidas da nariz ou a boca dunha persoa infectada ao toser, estornudar ou falar. Unha persoa pode contraer a COVID-19 se inhala as micro gotas procedentes dunha persoa infectada polo virus. Por iso é importante manterse polo menos a 1,5 metros de distancia dos demais e o uso de máscara.

Cabe salientar tamén, que estas micro gotas infectadas polo coronavirus poden manterse estables durante varias horas en pequenas partículas flotantes, coñecidas como aerosois. De aí a importancia de levar a cabo unha correcta e continua ventilación dos espazos pechados. Por outra banda, é importante sinalar que estas partículas poden caer sobre os obxectos e superficies, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc. de modo que outras persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo tócanse os ollos, o nariz ou a boca. Por elo é importante lavarse as mans frecuentemente con auga e xabón ou con un desinfectante a base de alcohol, evitar tocarse os ollos, a boca ou o nariz.

## 3. OBXECTO E METODOLOXÍA

O obxecto deste protocolo é establecer a metodoloxía a seguir pola Federación Galega de Hockey no establecemento das medidas de prevención necesarias para facer fronte para á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito do Hockey en Galicia. Este protocolo Federativo é de obrigada observancia para o conxunto dos estamentos federativos.

A Metodoloxía FISICOVID-DXTGALEGO pretende establecer un sistema de traballo que lle facilite ao tecido deportivo galego, particularmente o federativo, a elaboración dos protocolos FISICOVID-DXTGALEGO, que deben considerar os elementos constituíntes do tecido deportivo, tales como as actividades, deportistas, entidades, e recursos (humanos, materiais), para construír as maiores opcións de seguridade hixiénico-sanitaria e de sensibilidade de entidades e practicantes ante a COVID-19.

Serán as propias federacións e os seus integrantes naturais quen, despois de avaliar e diagnosticar a información veraz da súa realidade, promovan e realicen o seguimento das medidas e adaptacións que se acorden para o desenvolvemento das actividades deportivas coa maior protección posible ante o risco de contaxio.



#### 4. MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DO COVID 19

Todos os axentes que participan directa ou indirectamente na realidade deportiva deberán adoptar as medidas necesarias para evitar a xeración de riscos de propagación da enfermidade COVID-19, así como a propia exposición a ditos riscos. Este deber de cautela e protección será igualmente esixible aos titulares de calquera actividade deportiva.

Tralo proceso de recollida de información e análise das potenciais situacións de contaxio e en atención ao sinalado polas autoridades sanitarias, establécense unha serie de recomendacións xerais, que estarán concretadas polas medidas específicas determinadas no Anexo II.

Con carácter xeral, sen prexuízo das medidas específicas establecidas polo protocolo da instalación correspondente, respecto á limpeza e desinfección de espazos, materiais e superficies deberanse ter en conta as seguintes:

##### 4.1 MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPEZA DE SUPERFICIES E MATERIAL

Con carácter xeral, sen prexuízo das medidas específicas establecidas pola federación deportiva ou no protocolo da instalación correspondente, respecto á limpeza e desinfección de espazos, materiais e superficies deberanse ter en conta as seguintes:

- Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada en auga a temperatura ambiente ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e debidamente autorizados e rexistrados. No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta. Así mesmo, non se deben mesturar produtos diferentes.
- Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotaranse de xeito seguro, e procederase posteriormente ao lavado de mans.
- Cando existan postos de traballo compartidos por máis dunha persoa do staff, estableceranse os mecanismos e procesos oportunos para garantir a hixiene destes postos.
- Procurarase que os equipamentos ou ferramentas empregados sexan persoais e intransferibles, ou que as partes en contacto directo co corpo da persoa dispoñan de elementos substituíbles.
- No caso daqueles equipamentos que deban ser manipulados por diferente persoal, procurarase a dispoñibilidade de materiais de protección ou o uso de forma recorrente de xeles hidroalcohólico ou desinfectantes con carácter previo e posterior ao seu uso.
- Realizar tarefas de ventilación periódica nos espazos utilizados e, como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire.



Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos pomos, por exemplo. Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.

- Disporase de papeleiras pechadas e con accionamento non manual, para depositar panos e calquera outro material desbotable, que se deberán limpar de forma frecuente, e, polo menos, unha vez ao día. Así mesmo, estas papeleiras deberían contar con bolsa desbotable que se cambie polo menos unha vez ao día.

## 4.2 MEDIDAS PARA OS AXENTES QUE DIRECTA OU INDIRECTAMENTE PARTICIPEN NA PRÁCTICA DEPORTIVA

### MEDIDAS XERAIS

- Cumprir todas as medidas de prevención que se establezan no presente protocolo.
- Deberase manter a distancia de seguridade interpersoal e utilizar máscara. Cando non se utilice, é importante gardala axeitadamente para evitar que adquira ou transmita o coronavirus.
- Sempre que sexa posible, os deportistas, durante a práctica deportiva deberán manter a distancia de seguridade interpersoal. A estes efectos, o protocolo federativo deberá establecer as medidas de tratamento de risco de contaxio adaptadas á casuística.
- Evitar lugares concurridos.
- Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.
- Utilizar panos desbotables e tiralos á papeleira, tras cada uso.
- Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Eso significa cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou estornudar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
- Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón ou con xel hidroalcohólico. Hai que prestar especial atención a un posible uso inadecuado do xel hidroalcohólico 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.
- Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
- Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19: Teño febre, tos ou falta de alento?



Federación Galega de Hockey  
Carlos Maside s/n (Campo Fútbol O Couto)  
32002 Ourense  
[www.fghockey.gal](http://www.fghockey.gal)



## DESPRAZAMENTOS AOS ADESTRAMENTOS E ÁS COMPETICIÓNS

Non compartir vehículo particular con outras persoas non convívete, sempre que sexa posible. De non ser así, priorizar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersonal e, en todo caso, utilizar máscara. Ademais é importante un asiduo lavado de mans ou emprego de xel hidroalcolico antes de entrar e despois de saír do vehículo. Neste sentido, 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.

## ALIMENTOS, BEBIDAS OU SIMILARES

Non se deben compartir alimentos bebidas ou similares. Recoméndase marcar os envases utilizados para evitar confusións.

## OUTRAS MEDIDAS - MEDIDAS ORGANIZATIVAS

A entidade responsable da actividade deberá garantir que os deportistas dispoñan do material de prevención, xa sexa porque o pon a disposición o titular da Instalación, a entidade organizadora da actividade ou porque o traen os deportistas, staff, etc. Evitar, na medida do posible, o uso de materiais compartidos durante a actividade. Se isto non fora posible, garantírase conforme ao establecido no punto anterior a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado por parte dos axentes participantes e estableceranse os mecanismos de desinfección correspondentes.

Promoverase o pagamento con tarxeta ou outros medios que non supoñan contacto físico entre dispositivos, así como a limpeza e desinfección dos equipamentos precisos para iso.

## OUTRAS MEDIDAS - MEDIDAS DE INFORMACIÓN

A Entidade organizadora da actividade informará a todos os axentes que participen directa ou indirectamente na actividade sobre os riscos e medidas sanitarias e de hixiene que deben cumprir de forma individual.

Deberá existir una comunicación continua con todos os axentes da realidade deportiva. Facilitaralle ao staff, deportistas e outros axentes alleos á práctica deportiva, información sobre as medidas de hixiene e seguridade mediante cartelería en puntos clave dos espazos de práctica e acceso á mesma, na páxina WEB ou redes sociais da entidade e/ou mediante a entrega de documentos, preferiblemente por vía telemática.



Deberase contar cunha sinalización visible sobre as medidas hixiénico-sanitarias e de prevención establecidas no desenvolvemento da actividade.

Cando as instalacións onde se desenvolva a práctica deportiva dispoñan de ascensor ou montacargas, promoverase a utilización das escaleiras.

#### OUTRAS MEDIDAS - MEDIDAS DE FORMACIÓN

Deberase promover a formación, especialmente entre o staff para:

1. Adaptar as actividades ás medidas e recomendación marcadas polas autoridades sanitarias (distanciamento interpersoal, emprego de máscara, etc.). Revisión das actividades a desenvolver, suprimindo aquelas que promoven o contacto físico e primando as que poden levarse a cabo dun xeito máis individual ou con maior distanciamento, intentando non perder a dinámica de grupo, de ser así a especificidade da súa práctica deportiva.

2. Formación sobre as medidas hixiénico-sanitarias de carácter persoal recomendables, tales como a necesidade dun correcto e asiduo lavado de mans, o emprego de xel hidroalcohólico, a colocación correcta da máscara, etc. co obxectivo de simplemente estas medidas do contexto da práctica deportiva e tamén para trasladarllas aos deportistas e ao seu entorno co obxectivo de que se consoliden estes hábitos hixiénico-sanitarios.

3. Recoméndase que antes das primeiras sesións de adestramento, o staff realice algún simulacro para axustar as medidas propostas neste protocolo á súa realidade en espazos concretos.

#### 5. CONTAXIO E MEDIDAS PARTICULARES DE PREVENCIÓN

Para a identificación das diferentes situacións potenciais de contaxio, debemos partir dos mecanismos de transmisión do virus reportados polas autoridades sanitarias, establecéndose para esta ferramenta un sistema de categorías interrelacionadas entre si, para que o tecido deportivo determine unha a unha as posibles situacións concretas de potencial contaxio que se puideran dar en cada modalidade e especialidade deportiva:

- Atende a tres momentos: antes, durante, e despois da práctica.
- Considera aos axentes cos que pode haber contaxio: Staff propio, Deportistas, outros alleos.
- Identifica a vía de contaxio: Contacto, vía Aérea, compartir alimentos ou bebidas.





## 6. IDENTIFICAR AO AXENTE

Persoas relacionadas coas situacións de potenciais contaxio.

Neste caso clasifícanse en persoas da organización non deportistas, os propios deportistas, e as persoas alleas á entidade

## 7. STAFF PROPIO

Son as persoas que forman parte do organigrama da entidade organizadora da actividade ou da entidade/deportista participante nas actividades. Directivos, adestradores, preparadores físicos, xuíces/árbitros, asistentes, delegados, etc.. Así como tamén persoal do espazo onde se desenvolve a práctica e que pode ter que ver coas situación que identifiquemos (conserxes, oficinistas, persoal de limpeza, etc..).

## 7. DEPORTISTAS

Son os axentes protagonistas do fenómeno deportivo. As persoas que practican, individualmente ou en grupo, calquera tipo de actividade deportiva (xogador@s).

## 8. OUTROS ALLEOS

Son as persoas de fóra da organización (público, familiares, visitantes externos, provedores, etc.)

Nas táboas seguintes, explícase o significado de cada unha das categorías.

<b><u>IDENTIFICAR O MOMENTO</u></b>	Refírese ao Lapso temporal que agrupa unha serie de accións propias da práctica ou da competición.
<b><i>ANTES DO ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN</i></b>	Recóllense tódalas accións desde que a persoa sae da súa casa, ata o intre antes de comezar a práctica deportiva.
<b><i>DURANTE O ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN</i></b>	Recóllense tódalas accións desde o inicio do adestramento/competición ata o final do/a mesmo/a.
<b><i>DESPOIS DO ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN</i></b>	Recóllense tódalas accións desde o peche do adestramento/competición ata que se abandona o lugar onde se desenvolve a práctica.



<b><u>IDENTIFICAR O AXENTE</u></b>	Persoas relacionadas coas situacións de potenciais contaxio. Neste caso clasifícanse en persoas da organización non deportistas, os propios deportistas, e as persoas alleas á entidade
<b><i>STAFF PROPIO</i></b>	Son as persoas que forman parte do organigrama da entidade organizadora da actividade ou da entidade/deportista participante nas actividades (persoal e colaboradores de federacións, clubs, equipos, tales como directivos, adestradores, preparadores físicos, xuíces/árbitros, asistentes, delegados, etc..) así como persoal do espazo onde se desenvolve a práctica e que pode ter que ver coas situacións que identifiquemos (conserxes, oficinistas, persoal de limpeza, etc..).
<b><i>DEPORTISTAS</i></b>	Son os axentes protagonistas do fenómeno deportivo. As persoas que practican, individualmente ou en grupo, calquera tipo de actividade deportiva.
<b><i>OUTROS ALLEOS</i></b>	Son as persoas de fóra da organización (público, familiares, visitantes externos, provedores, etc.)

<b><u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR CONTACTO</u></b>	<b>Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar un contacto con outras persoas, con materiais ou con superficies.</b>
<b><i>PERSOA A PERSOA (DIRECTO)</i></b>	Ten lugar contacto directo con outras persoas. (Ter en conta a análise que se está realizando: staff, deportistas, outros)
<b><i>MATERIAL DEPORTIVO DE USO SIMULTÁNEO</i></b>	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc. que se levantan



<b><u>IDENTIFICAR SITUACIONES DE CONTAXIO POR CONTACTO</u></b>	<b>Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar un contacto con outras persoas, con materiais ou con superficies.</b>
	e/ou empregan de modo simultáneo (exemplo: cargar piragüas, colchonetas, lonas, etc.) con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<b><i>MATERIAL DEPORTIVO DE USO SECUENCIAL</i></b>	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc. co que logo terá contacto outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<b><i>MATERIAL DEPORTIVO DE USO ALTERNO</i></b>	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc.. de maneira alterna e repetida con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<b><i>SUPERFICIE DE USO SIMULTÁNEO</i></b>	Contacto directo cunha superficie de forma simultánea con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<b><i>SUPERFICIE DE USO SECUENCIAL</i></b>	Contacto directo cunha superficie despois de que o tivera con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).
<b><i>SUPERFICIE DE USO ALTERNO</i></b>	Contacto directo cunha superficie de maneira alterna e repetida con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).



<b><u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR VÍA AÉREA</u></b>	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.
<b><i>ESPAZO DE USO SIMULTÁNEO</i></b>	Varias persoas ocupan o mesmo espazo, no mesmo momento, cunha distancia menor á recomendada. Por exemplo nos deportes de combate (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<b><i>ESPAZO DE USO SECUENCIAL</i></b>	Ocúpase un espazo de maneira secuencial despois de que outra persoa o ocupara con anterioridade. Por exemplo os accesos de instalacións e zonas de paso, postas de tiro, etc. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<b><i>ESPAZOS DE USO ALTERNO</i></b>	Ocúpase un espazo de maneira alterna e repetida entre varias persoas. Por exemplo os terreos de xogo dos deportes colectivos (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)

<b><u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO por USO COMPARTIDO de ALIMENTOS E BEBIDAS</u></b>	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.
<b><i>USO DE BOTELLAS E VASOS</i></b>	Consumen, comparten, administran, teñen contacto dalgún xeito con recipientes de alimentos e bebidas que consumira outra/outra persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).



<b><u>IDENTIFICAR SITUACIONES DE CONTAXIO por USO COMPARTIDO de ALIMENTOS E BEBIDAS</u></b>	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.
<b><i>COMIDA E VÍVERES</i></b>	Consumen, comparten, administran, teñen contacto dalgún xeito con alimentos e víveres que consumira outra/outra persoas. (Ter en conta sobre que axente se estea realizando a análise: staff, deportistas, outros).

Segundo a metodoloxía FISICOVID-DXTGALEGO, cada federación deportiva ten que identificar as potenciais situacións de contaxio en cada unha das especialidades deportivas da súa modalidade deportiva, establecendo medidas concretas para cada unha desas situacións de risco.

## 9. PRÁCTICA DEPORTIVA CON CONTACTO FÍSICO E CON MÁSCARA

Sempre que sexa posible, durante a práctica da actividade deportiva deberá manterse a distancia de seguridade interpersonal de 1,5 metros. Cando a actividade deportiva supoña contacto físico ou non se poida garantir a distancia de seguridade de 1,5 metros entre as persoas que a practican deberá utilizarse a máscara. Ademais, se plantexan unha serie de medidas que engadan garantías de protección fronte á COVID19, tales como:

1. Establecer grupos de adestramento/competición de composición estables e incrementando nas tarefas o número de membros de forma progresiva (parellas, grupos de parellas, etc.). Tamén será progresiva, controlada e rexistrada a interacción entre compoñentes dos diferentes grupos estables de inicio.
2. Na medida do posible, nos adestramentos axustar a sesión para reducir o tempo no que non se poida manter a distancia de seguridade e no que haxa contacto físico. Incrementar progresivamente este tempo de interacción directa, sen chegar a sobre pasar o umbra determinado segundo número de contactos, frecuencia dos mesmos, intensidade e pausas, para cada idade/categoría.



3. Realización diaria de auto test (temperatura, tose, cansancio..) por parte dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. antes de dirixirse cara o lugar da práctica, que interactúen no adestramento/competición.
4. Toma de temperatura en cada adestramento/competición dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. que interactúen no adestramento/competición.
5. Regulación e control dos tempos de aproximación e contacto.
6. Hai que tender a non quitar e poñer a máscara durante a práctica no adestramento/competición, excepto 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 máis de 1,5 metros dos demais.
7. Cando se organizan as sesións ou as competicións cunha combinación e secuencia ben definida e controlada que alterna un tempo de esforzos en proximidade e contacto e outro de esforzos a máis de 1,5 metros do compañeiro/adversario, nesta parte da práctica o recomendable é utilizar a máscara sempre, sobre todo en interiores.
8. No caso da competición, valorar adaptacións que diminúan ao máximo a exposición ao risco en canto a proximidade, intensidade, tempo, duración acumulada, pausas, densidade de persoas nas accións, etc.
9. Na medida do posible, utilizar espazos ao aire libre e/ou coa mellor ventilación posible. Cando a actividade sexa en interiores e se desenvolva con máscara, de ser necesario, 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.
10. 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....).
11. Control exhaustivo da sintomatoloxía e posible transmisión a través do procedemento de comunicación do club/deportistas/staff/familias coas autoridades sanitarias segundo establece este protocolo.



## 10. CUESTIÓN A TER EN CONTA SOBRE O USO DA MÁSCARA

1. É importante insistir na importancia de utilizar máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e as máis axeitadas para a actividade concreta.
2. O deportista/staff deberá levar sempre unha ou varias máscara de reposto.
3. É importante ter en conta tamén a durabilidade da máscara para que cumpra correctamente a súa función, esta é protexer fronte a COVID19.
4. A entidade organizadora do adestramento/competición debería contar sempre con máscaras de reposto.
5. Cada entidade organizadora do adestramento/competición debería desenvolver un proceso formativo práctico básico sobre o uso da máscara na práctica deportiva para o seu staff e deportistas.
6. Incidir na correcta colocación da máscara durante as tarefas de adestramento e na competición.

## 11. COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19

No caso de que un membro do staff, deportista, etc., teña sintomatoloxía do virus COVID-19, deberá informar de xeito inmediato ao Servizo Galego de Saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novocoronavirus-2019-nCoV?idioma=es>)

Neste senso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.

Debe insistirse na importancia dunha auto avaliación diaria de posible sintomatoloxía por parte dos dirixentes, técnicos, axudantes, deportistas, acompañantes, público e voluntarios, antes de acudir a cada sesión de práctica deportiva.

En caso de detección dun sospeitoso por COVID-19 no entorno da práctica deportiva, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. A persoa afectada retirárase do grupo e conducírase a outro espazo, facilitándolle unha máscara cirúrxica.



Federación Galega de Hockey  
Carlos Maside s/n (Campo Fútbol O Couto)  
32002 Ourense  
[www.fghockey.gal](http://www.fghockey.gal)



Este espacio deberá ser elixido previamente, e debería contar con ventilación adecuada, e unha papeleira de pedal con bolsa, onde tirar a máscara e panos que se poidan desbotar.

Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa ou co teléfono de referencia (900 400 116), e seguirán as súas instrucións. Se se percibira gravidade chamarase ao 061.

Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco.

Será preciso tamén illar o contedor/papeleira onde se depositaran os panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito no lugar onde se determine.

En todo caso, seguiranse en todo momento as recomendacións das autoridades sanitarias.

## 12. COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO DE CADA CLUB

Co obxecto de manter unha comunicación fluída entre a Federación Galega de Hockey, a Secretaría Xeral para o Deporte e as entidades deportivas que conforman a federación, é necesario que cada unha destas últimas conte cun/cunha COORDINADOR/A FISICOVID-DXTGALEGO e llo comunique á federación. Preténdese definir interlocutores entre os estamentos federativos e a administración deportiva e sanitaria, para poder ter unha comunicación fluída entre todos os interlocutores na loita contra a COVID19 e tamén para colaborar no desenvolvemento de actividades deportivas seguras.

As funcións dese coordinador serían: implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da Federación Galega de Hockey, e ser o interlocutor coa federación deportiva correspondente para a comunicación das incidencias que poidan xurdir no entorno da entidade respecto a presenza de sintomatoloxía COVID19 e incluso de casos positivos.

Colaboración cos representantes da FGH para cumprir e facer cumprir este protocolo no desenrolo das competicións da FGH.





Federación Galega de Hockey  
Carlos Maside s/n (Campo Fútbol O Couto)  
32002 Ourense  
[www.fghockey.gal](http://www.fghockey.gal)



### 13. PROCEDEMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FEDERACIÓN E SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE)

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre os clubs, a Federación Galega de Hockey e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar á entidade organizadora da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, SADs, federación e autoridades deportivas e sanitarias):

1. No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicarase o procedemento establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUEMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 deste protocolo e a continuación, o COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO designado pola entidade deberá contactar co seu interlocutor FISICOVIDDXTGALEGO da Federación para informar telefonicamente ou por e-mail sobre a situación.
2. A federación deberá así mesmo informar á Secretaría 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.).
3. 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 Secretaría Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado nos dous parágrafos anteriores.