RECOMENDACIONES COVID-19 PARA VIAJES Y COMPETICIONES

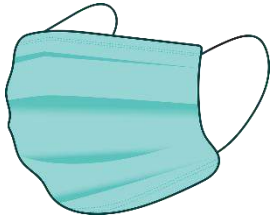
Nos encontramos en la "nueva normalidad" y la reactivación de la vida deportiva es ya una realidad. Aunque las noticias cada día son más positivas, el riesgo cero no existe. No olvidemos que el virus continúa entre nosotros contagiando a personas cada día y provocando muertes. Además la infección no distingue de clase social, edad, raza, sexo o hábitos deportivos. Deportistas jóvenes infectados lo han pasado muy mal y les ha costado mucho retomar un estado de salud óptimo.
Por ello no debemos bajar la guardia, por nosotros y por nuestros mayores.

Las medidas de prevención e higiene deben seguir siendo máximas, tanto se haga uso de instalaciones deportivas como si no. El lavado de manos frecuente, el uso de geles hidroalcohólicos, guantes y mascarillas deben formar parte de la "nueva normalidad". Su uso es altamente recomendable y hasta obligatorio en muchas situaciones bien conocidas.

Está guía establece una serie de protocolos que ayuden a extremar las precauciones en viajes, hoteles e instalaciones deportivas en próximas competiciones. Estas recomendaciones serán constantemente revisadas y actualizadas en la línea que el conocimiento científico de la enfermedad y su transmisión vaya aumentando.

RECOMENDACIONES GENERALES

- **Mantener distancia de seguridad de 1,5 m y evitar contacto físico**
- **En la medida de lo posible, no compartir material**
- **Si se comparte material, higienizarlo continuamente**
- **Utilizar botella de agua individual llenada en domicilio**
- **Se recomienda no usar vestuarios**
- **Usar siempre calzado**
- **Higiene de manos frecuente**
- **Desplazamiento con mascarilla y cuando no se pueda mantener distancia de seguridad**
- **Técnicos: en todo momento distancia de seguridad y mascarilla**



AEPSAD
AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN DE LA SALUD EN EL DEPORTE

VUELO

CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE
UNIDAD DE CONTROL DEL RENDIMIENTO

Consulta con tu aerolínea antes de ir al aeropuerto por si hay cambios en los protocolos. Algunas han prohibido el equipaje de mano.

Los pasajeros accederán solos a la terminal. Puede entrar un acompañante en caso de movilidad reducida o menores de edad.

Es obligatorio el uso de mascarilla en todos los espacios públicos, al aire libre y cerrados y mantén distancia de seguridad de 1,5m.

Utiliza gel hidroalcohólico disponible en el aeropuerto e intenta llevar el tuyo propio.

Cuida tu equipaje y objetos personales. Evita contacto con superficies si es posible.

SIGUE TODAS LAS INSTRUCCIONES DEL PERSONAL DE VUELO

EN EL AVIÓN

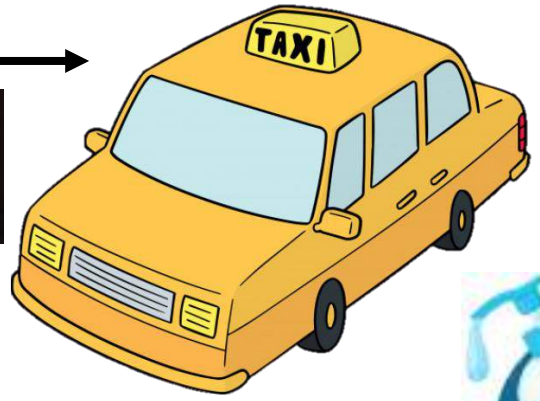
- Sube al avión con pantalón largo, zapatillas y calcetines. Si llevas manga corta mantén contigo la chaqueta.
- Acércate a recoger el equipaje de manera individual.
- Utiliza mascarilla durante el vuelo. Si es de más de 6 horas cambia de mascarilla durante el trayecto.
- @aena es la cuenta oficial de twitter Podrás encontrar información actualizada.

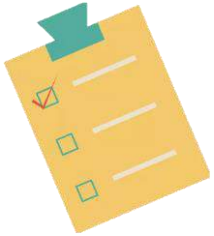
AEPSAD
AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN DE LA SALUD EN EL DEPORTE

VIAJES Y HOTEL

CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE
UNIDAD DE CONTROL DEL RENDIMIENTO

PROTOCOLO

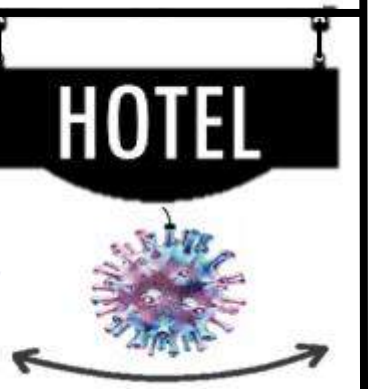




- Lávate las manos con gel hidroalcohólico al entrar y antes de salir del vehículo.
- Usa mascarilla en todo momento y evita tocar superficies. Asegúrate de que el conductor la lleva puesta

- Coge tu el equipaje y objetos personales

- Evitar compartir vehículo con personas que no convivas si no se puede mantener 1,5m de seguridad



- Sigue todas las instrucciones por parte de la empresa hotelera
- Cuida tu equipaje y evita contacto con otro mobiliario
- Mantén la habitación ventilada y ordenada con todos los objetos personales en mochilas, bolsa de aseo, no dejes objetos en las superficies.

- Evita el aire acondicionado cuando permanezcas en la habitación y ventila cuando estés dentro si la compartes

AEPSAD
AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN DE LA SALUD EN EL DEPORTE

INSTALACIONES DEPORTIVAS

CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE
UNIDAD DE CONTROL DEL RENDIMIENTO

Mantener distancia de seguridad mínima de 1,5 m y ajustar a la práctica realizada, evitar contacto físico

SIGUE TODAS LAS INSTRUCCIONES DEL PERSONAL Y DEL CENTRO DEPORTIVO

Desplazamiento con mascarilla y cuando no se pueda mantener distancia de seguridad.

Técnicos: en todo momento distancia de seguridad y mascarilla

Usar siempre calzado

Se recomienda no usar vestuarios

Higiene de manos frecuente. Utiliza gel hidroalcohólico disponible en el pabellón e intenta llevar el tuyo propio.

En la medida de los posible, no compartir material. Si se comparte, higienizarlo continuamente

Utilizar botella de agua individual llenada en domicilio y sin compartir

AEPSAD
AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN DE LA SALUD EN EL DEPORTE

AFORO PISCINAS DE USO DEPORTIVO 7 DE JULIO

CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE
UNIDAD DE CONTROL DEL RENDIMIENTO

Aforo	100%	65%	75%	75%	1 pax por $4m^2$	75%	50%	75%	75% (vaso: 50%)	75%

Aforo	75%	60%	75%	70%	75%	75%	Sin especificar

AEPSAD
AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN DE LA SALUD EN EL DEPORTE

INSTALACIONES AIRE LIBRE 7 JULIO

CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE
UNIDAD DE CONTROL DEL RENDIMIENTO

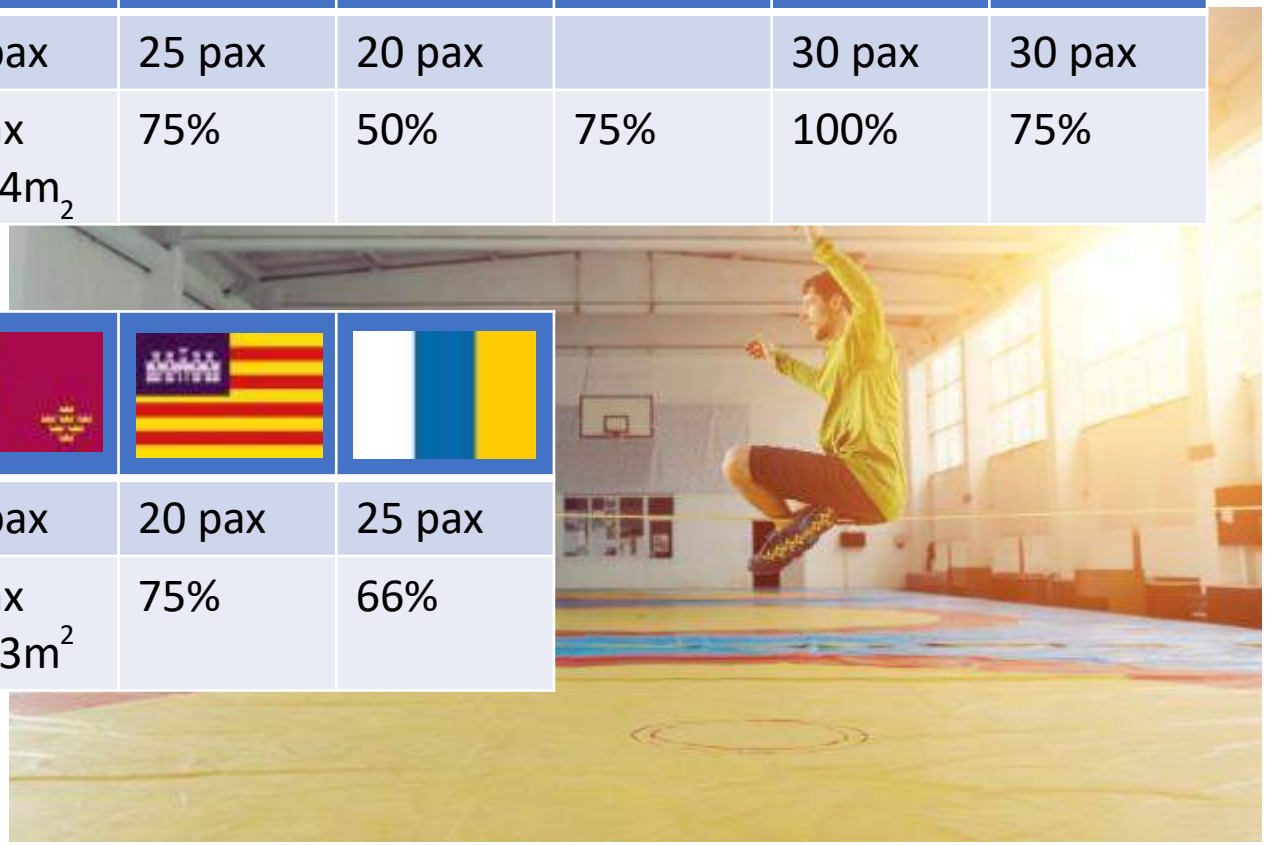
Grupos	25 pax		25 pax	25 pax	30 pax	25 pax	20 pax		30 pax	30 pax
Aforo	100%	65%	75%	80%	1 pax por $4m^2$	75%	50%	75%	100%	75%

Grupos	25 pax		30 pax		40 pax	30 pax	25 pax
Aforo	75%	60%	75%	70%	1 pax por $3m^2$	75%	66%

CENTROS DEPORTIVOS CUBIERTOS 7 JULIO

Grupos	25 pax		25 pax	25 pax	20 pax	25 pax	20 pax		30 pax	30 pax
Aforo	75%	65%	75%	75%	1 pax por $4m_2$	75%	50%	75%	100%	75%

Grupos	25 pax		30 pax		30 pax	20 pax	25 pax
Aforo	66%	60%	75%	70%	1 pax por $3m^2$	75%	66%



CUANDO LAS MEDIDAS DE CONTENCIÓN FALLAN…

…EL SISTEMA INMUNE DEBE RESPONDER!!!

ACTIVA DEFENSAS

- **LUZ SOLAR: Vit.D natural**

- **SUEÑO: Descansa y regenera**

- **SUPLEMENTACIÓN:**
  Vit.D, Vit.C, Melatonina, Equinacea

- **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**

RIESGO

- **RESTRICCIÓN CALÓRICA**
- **FALTA DE HIDRATACIÓN**
- **ALTA CARGA DE ENTRENO UNIDO A RESTRICCIÓN CALÓRICA**

SI VIAJAS AL EXTRANJERO…

En el siguiente enlace tienes información útil para consultar antes de realizar tu viaje

http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/Inicio.aspx

Si viajas al extranjero

- ¿Qué debo hacer antes de viajar al extranjero?
- ¿Qué debo hacer durante el viaje al extranjero?
- Inscríbete en el Registro de Viajeros
- Qué debo hacer en caso de emergencia
- Qué puede/no puede hacer un Consulado por ti
- Recomendaciones de Viaje
- Teléfonos de emergencia consular
- Tarjeta Europea de Estacionamiento para personas con discapacidad

Si viajas al extranjero

Si planeas desplazarte temporalmente al extranjero por motivos de turismo o de cualquier otra índole, el Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación te recomienda la atenta lectura de estos contenidos.

Todo desplazamiento al extranjero necesita una adecuada preparación. Infórmate de todo lo necesario antes y durante tu viaje.