



PROPUESTA DE LA
FEDERACIÓN NACIONAL DE
AIKIDO AIKIKAI DE ESPAÑA
(FNAAE)

PARA LA VUELTA PROGRESIVA A
LA ENSEÑANZA Y PRÁCTICA DEL
AIKIDO



Índice

1. **Introducción**
2. **Objetivo**
3. **Perspectiva Económica**
4. **Clubes, asociaciones y el aikido**
5. **Prevención para instructores y practicantes**
 - **ANTES DE IR AL DOJO**
 - **DESPLAZAMIENTOS HASTA Y DESDE EL DOJO**
 - **EN EL DOJO**
 - **MEDIDAS ORGANIZATIVAS**
 - **HIGIENE EN EL DOJO**
 - **DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO**

6. **Puesta en marcha y prevención en las Actividades**

Medidas Organizativas

Medidas Higiénico-sanitarias

- **1ª ESTACIÓN: Práctica al aire libre**
- **2ª ESTACIÓN: Práctica en solitario**
- **3ª ESTACIÓN: Práctica en parejas**
- **4ª ESTACIÓN: Práctica en parejas II**
- **5ª ESTACIÓN: Práctica “normal”**

7. **Observaciones**

8. **Bibliografía y referencias**

Anexo I. Lavado de manos

Anexo II. Como protegerse del Covid-19

Anexo III. Forma correcta de toser y estornudar

Anexo IV. Desinfección de superficies

Anexo V. Correcto uso mascarilla

1. Introducción

Una vez permitidas las actividades al aire libre por parte del gobierno y las autoridades sanitarias, y siguiendo la intención por parte del gobierno de ir desescalando progresivamente las limitaciones de movilidad y actividades, nos proponemos desde la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España hacer una propuesta seria, responsable y segura para la recuperación de la actividad de enseñanza y práctica del Aikido, por parte de todos los clubs(dojos) asociados a la Asociación Nacional Spain Aikikai.

Esta propuesta de activación progresiva, está programada de acuerdo a las indicaciones de protección establecidas por el gobierno de España y supeditada a las indicaciones realizadas, en esa misma dirección, por las administraciones de las diferentes comunidades autónomas.

Por supuesto, esta propuesta, puede ser modificada en base a las indicaciones pertinentes, por parte de las administraciones públicas de ámbito nacional, autonómico y local.

La propuesta se plantea para la vuelta a la actividad de la enseñanza y práctica del Aikido en todos aquellos grupos socios de Spain Aikikai en todo el territorio nacional, que desarrollan su actividad de manera ordinaria tanto en centros públicos como privados: clubes, gimnasios, colegios, polideportivos, salas de actividades, etc.

Este documento se configura como un punto de partida, y su contenido deberá adaptarse a las instrucciones sanitarias que, en función de la evolución de la enfermedad, dictaminen las autoridades competentes. Estos protocolos, por tanto, se deberán revisar periódicamente, según vaya cambiando la situación del estado de alarma por la COVID-19 en España.

2. Objetivo

Ante la incertidumbre sobre los plazos para la desescalada de las medidas de confinamiento y reapertura de actividades deportivas, y siendo conscientes de la necesidad de adaptar y/o introducir nuevos procedimientos de trabajo en nuestro desempeño diario, desde la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España queremos avanzar una serie de medidas eficaces para garantizar la seguridad de nuestros/as instructores y practicantes de aikido, trabajadores/as, al tiempo que sean factibles desde el punto de vista técnico, organizativo y económico. Todo ello con el objetivo de estar preparados para ofrecer nuestros servicios, con las máximas garantías posibles lo antes posible.

El objetivo general de este documento es proporcionar los principios comunes que permitan el establecimiento de un plan de continuidad y recuperación de la enseñanza y práctica del aikido en los clubes y asociaciones pertenecientes a la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España, con la máxima garantía sanitaria y seguridad para sus instructores y practicantes.

Los objetivos concretos de este documento son:

1. Poner en conocimiento de las autoridades competentes la actitud proactiva y consensuada de todos los miembros de la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España.
2. Facilitar unos protocolos de actuación basados tanto en las recomendaciones sanitarias como en el conocimiento y la práctica diaria de este sector, haciendo compatible el desempeño de la actividad con las máximas garantías higiénico-sanitarias para los/las instructores y alumnos/as.
3. Servir de guía de actuación para los Dojos de la Asociación, para que vayan preparando sus instalaciones y procedimientos durante esta fase previa a la apertura de sus centros, de tal forma que cuando ésta acontezca estén en disposición de operar con responsabilidad y seguridad.

3. Perspectiva Económica

Desde que se decretó el Estado de Alarma el pasado 14 de marzo, los dojos y grupos de aikido han tenido que cesar su actividad.

Se debe de considerar que esta parada se ha realizado en una época del año en la cual la afluencia y asistencia a clase en los grupos es más estable, los grupos se han consolidado con las nuevas incorporaciones de los meses anteriores y es una época decisiva para la contribución a la continuidad y equilibrio en los grupos. Es una época en la cual los Dojos reciben un aumento en sus ingresos que sirven para subsanar la bajada de participación o el cierre de grupos durante los meses de julio a septiembre.

Las pérdidas económicas como resultado de la inactividad en estas fechas clave, unido al endeudamiento para sufragar los gastos fijos (alquiler de locales, seguros, nóminas, cuotas hipotecarias o préstamos) y a la incertidumbre de no saber cuándo se podrá comenzar a trabajar, hacen vislumbrar un panorama que –caso de alargarse mucho más tiempo– pone en riesgo la viabilidad de muchos dojos, clubes o asociaciones.

Por tanto y teniendo en cuenta este diagnóstico, nos gustaría trasladar a las distintas Administraciones un mensaje de atención sobre la necesidad de evitar un retraso innecesario en el horizonte de reapertura, asumiendo que ésta se hará con responsabilidad y atendiendo a criterios de seguridad y bien común. Desde la Federación Nacional de Aikido Aikikai de España estamos trabajando desde el primer día para el cumplimiento de las normas generales de Salud Pública y la adopción de medidas específicas, algunas de las cuales ya se venían desarrollando antes de la pandemia y otras nuevas susceptibles de implementarse, con el objetivo de ir recuperando la normalidad, en las etapas necesarias.

4. Clubes, asociaciones y el aikido

Por lo general los clubes y asociaciones cuentan con un lugar de práctica privado, normalmente denominado dojo y en otros casos se imparten clases en instalaciones deportivas municipales que cuentan con espacios de atención al público e instalaciones sanitarias adecuadas (aseos, vestuarios). Esto quiere decir que los clubes y asociaciones cuentan con unas instalaciones donde brindan el servicio que pueden garantizar el cumplimiento de las regulaciones específicas para operar dentro del estado de excepcionalidad que supone la pandemia producida por la COVID-19.

Al tener un local donde se encuentran todas las instalaciones son fácilmente localizables a efectos de comprobación y seguimiento de las normativas y protocolos.

Mucho antes de la declaración de la pandemia, la gran mayoría de los centros ya tenía protocolos de desinfección del equipamiento y de las instalaciones, esto ya era parte habitual de la actividad diaria de los dojos. Todas estas medidas habrá que extremarlas en esta situación, con medidas como se han tomado en otros sectores en base a las recomendaciones generales ampliamente conocidas de higiene personal, distanciamiento social y protección; y otras específicas para nuestra actividad, que se desarrollan en más detalle en este documento.

La aplicación de un protocolo adaptado a la situación sanitaria que plantea la COVID- 19 podrá ser implementado, por tanto, sobre la base de lo ya existente.

Debemos tener en cuenta que dentro de esta desescalada podemos encontrar diferentes supuestos, que se trabajarán más adelante, y buscar soluciones que sean viables para mantener un nivel de actividad que permita sobrevivir a aquellos instructores cuya única fuente de ingresos es la enseñanza del aikido, siempre poniendo en primer lugar la seguridad de los practicantes y de los trabajadores del sector.

Por último indicar que aunque el aikido es un arte marcial que conlleva contacto físico, también es cierto que posee una serie de actividades que pueden realizarse sin el mismo, en solitario, como es el entrenamiento de la condición física, ejercicios de respiración, trabajo de desplazamientos, entre otros. También esta disciplina cuenta con el trabajo de armas de madera (bokken y jo), que por su estructura de trabajo permite un distanciamiento de más de dos metros durante todo el entrenamiento.

Morihei Ueshiba, el fundador del aikido, hizo uso de ellas durante toda su vida, dándole un carácter espiritual en algunos momentos. A través del trabajo de armas, el aikidoka puede profundizar en el trabajo del orden corporal, la eficiencia de los movimientos, el trabajo del centro, el trabajo respiratorio, la quietud y enfoque mental, el estudio de la guardia, del manejo de las distintas energías (las más sutiles y flexibles y las más fuertes e intensas).

Los movimientos del Aikido tienen mucho que ver con los movimientos del sable y de la lanza, a la hora de abordar el trabajo de manos libres, y ejecutar los desplazamientos de cuerpo y manos, y las relaciones de distancia con el atacante.



En momentos como los que estamos viviendo, las dos armas que se adecúan perfectamente a las necesidades de distancia social, y entrenamiento sin contacto so

Bokken

Sable de madera, entre 100 y 110cm de longitud.

Jo-Palo largo

Un Jo mide aproximadamente 115-130 cm de longitud



5. Prevención para los instructores y practicantes

ANTES DE IR AL DOJO

1. Ante cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con la COVID-19 no se debe acudir al dojo. Se contactará con el teléfono de atención a la COVID-19 de la comunidad autónoma o con el centro de atención primaria y se seguirán sus instrucciones.
2. Si se ha estado en contacto estrecho o se ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por la COVID-19, tampoco se debe acudir al dojo, incluso en ausencia de síntomas, por un tiempo de al menos 14 días.
3. Si se es vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores, no se deberá acudir al dojo.

DESPLAZAMIENTOS HASTA Y DESDE EL DOJO

1. Siempre que se pueda, priorizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.
2. Si se va al dojo andando, en bicicleta o moto se debe guardar la distancia interpersonal cuando se vaya caminando por la calle o circulando.
3. Si se tiene que desplazar en un turismo, se deben extremar las medidas de limpieza del vehículo y evitar que viaje más de una persona.
4. Si se coge un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
5. En los desplazamientos en transporte público se debe guardar la distancia interpersonal con los compañeros de viaje. Es recomendable usar una mascarilla higiénica o ffp2.

EN EL DOJO

1. Todas las tareas y procesos deben planificarse para que los practicantes puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.
2. Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personas en estos puntos.
3. La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo.
4. Se debe organizar la entrada al dojo de forma escalonada, para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

1. De acuerdo con la normativa de prevención de riesgos laborales (PRL), informar al personal de forma fehaciente y actualizada sobre las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.
2. Proveer de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.
3. Hay que mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar.
4. Contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, tanto para el instructor como para los alumnos/as (si fuese necesario).

HIGIENE EN EL DOJO

1. Ventilación periódicamente de las instalaciones, como mínimo de forma diaria y por espacio de veinte minutos.
2. Reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
3. Reforzar la limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual.
4. Limpiar el área de trabajo usada en el entrenamiento en cada cambio de grupo.
5. Los detergentes habituales son suficientes, aunque también se pueden reforzar las rutinas de limpieza incorporando lejía u otros productos desinfectantes, siempre en condiciones de seguridad.
6. Debe asegurarse una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.
7. Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.
8. En caso de los uniformes de trabajo (keikogi) o similares, serán embolsados y cerrados, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60° y 90° C.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Todo el mundo deberá cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene también en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

6. Puesta en marcha y prevención en las Actividades

La puesta en marcha de las actividades se llevará a cabo por estaciones, prestando atención a las indicaciones del gobierno facilitadas para cada fase. En cada una de las estaciones se especificará las actividades que se llevarán a cabo así como la medidas organizativas y de higiene y salud a tener en cuenta.

Medidas Organizativas

1. Se hará una fila en el exterior del dojo, con una distancia de 1,5 m para entrar (manteniendo un orden de entrada y salida de 1 en 1).
2. Se establecerá un horario que permita una salida progresiva y ordenada, manteniendo los criterios de protección y distancia, además del tiempo necesario para la desinfección del suelo (tatami). Estableciendo un mínimo de 30 min. entre clase y clase.
3. Se tomará la temperatura al entrar, debiendo estar por debajo de 37 ° C.
4. Se deberá acudir con la ropa de entrenamiento. Si se asiste con alguna otra prenda diferente se meterá en su mochila cuando se cambie por el keikogi.
5. El practicante traerá una toalla para el sudor, una bayeta, el keikogi (chaqueta), el agua. Todo eso vendrá en una mochila, que se depositará en la correspondiente cuadrícula de práctica asignada.
6. El calzado una vez desinfectado (con el correspondiente biocida para covid 19) quedará depositado en una zona destinada al mismo.
7. Después de desinfectar el calzado y depositarlo en el lugar establecido, nos desharemos de los guantes en una papelera destinada a ello de apertura de pedal.
8. Cualquier otro objeto como móvil, llaves, gafas, etc...irán dentro de la misma mochila.
9. El aforo máximo dependerá de las normas de aforo máximo permitidas por la normativa del gobierno y en relación a las dimensiones de la sala que permitan un espacio asignado de 4m² (2 tatamis de 1x2m ó 4 de 1x1m) por persona, delimitándose esos 4m² con algún tipo de cinta adhesiva, creando cuadrículas de entrenamiento.
10. Los grupos de personas serán asignados a un horario concreto sin poder cambiar a otros horarios. De esta manera se asegura la trazabilidad de un posible contagio, y la facilidad de establecer una posible cuarentena específica de un grupo concreto.

Medidas Higiénico-Sanitarias

1. El practicante deberá venir con las manos bien lavadas con agua y jabón y con guantes.
2. Utilización de mascarillas(quirúrgicas , ffp2, u otras que sigan los requisitos establecidos por la autoridad sanitaria para la protección del covid 19). Los practicantes llegarán con su mascarilla, obtenidas en distribuidores oficiales que cumplan los requisitos establecidos por las autoridades pertinentes, y las utilizarán durante todo el tiempo de práctica y como mínimo hasta la salida al exterior.
3. Cada practicante se desinfectará las manos y brazos hasta el codo con geles hidroalcohólicos antes de entrar al tatami, y se limpiarán las armas que vayan a usar con peróxido de hidrógeno o alcohol. El practicante traerá una bayeta para esta labor, y la sustancia desinfectante será aportada por el dojo o sala. La bayeta deberá estar bien empapada de la sustancia desinfectante al limpiar el arma.
4. Al terminar, los practicantes, desinfectarán las armas con alcohol o peróxido de hidrógeno, realizando esta labor dentro de su cuadrícula de entrenamiento y con la bayeta traída de casa. Una vez colocada el arma en su lugar volverán a lavarse las manos y brazos con geles hidroalcohólicos.
5. La sala deberá estar debidamente ventilada. Y deberá dejarse unos 20 min. de ventilación de la sala después de terminar la actividad.
6. Se pedirá y aconsejará que cada día el practicante deberá lavar su equipo de práctica a más de 60° C.
7. El dojo (local, sala) será desinfectado a diario antes de iniciar y después de terminar las actividades del día (paredes, cristales, puertas, suelos...), siguiendo el protocolo temporal que el producto de desinfección aconseje para que sea efectivo.
8. Se colocarán carteles en las paredes del dojo con los protocolos de actuación en lugares visibles.
9. Los vestuarios permanecerán cerrados

ESTACIONES DE ACTIVACIÓN

1ª ESTACIÓN: Práctica al aire libre

(En los tiempos establecidos por la autoridad delegada: Fase 0-1)

Se comenzará con un trabajo al aire libre. El aikido dispone de un trabajo que se puede llevar a cabo de forma individual y en solitario; trabajo de acondicionamiento físico (aiki taiso), trabajo con armas de madera (bokken y jo), desplazamientos específicos y ejercicios respiratorios entre otros.

Este trabajo se realizaría siempre cumpliendo las indicaciones horarias y de distanciamiento e higiene (uso de mascarillas y geles hidroalcohólicos), establecido por la autoridad sanitaria nacional, autonómica y local.

2ª ESTACIÓN: Práctica en solitario

(En los tiempos establecidos por la autoridad delegada Fase 2-3)

En esta estación se dará inicio al trabajo dentro de las instalaciones, realizando el mismo trabajo que en la estación anterior (Aiki taiso (ejercicios de calentamiento y acondicionamiento físico en solitario), trabajo individual de golpeo y de desplazamientos, trabajo con Bokken (espada de madera) y dependiendo del espacio también trabajo con Jo (palo largo), ejercicios respiratorios y meditativos.

Todo el trabajo se realizará de forma individual y para ello cada individuo contará con un espacio mínimo de 4 m², equivalente a dos planchas de tatami de 2x1 m, o 4 planchas 1x1 m, para la realización de sus ejercicios y el sensei (profesor) dirigirá la clase con su correspondiente espacio de protección de 4m², situándose en el frontal del grupo y no aproximándose a los alumnos/as.

Se mantendrán todas las medidas organizativas e higiénico-sanitarias por parte de los artistas marciales y por parte de los responsables del dojo o sala de práctica.

3ª ESTACIÓN: Práctica en parejas

(En los tiempos establecidos por la Autoridad Delegada. Nueva normalidad I).

Se comenzará el trabajo específico de Aikido de armas con contacto entre las mismas, llevando a cabo intercambio técnico entre la pareja.

- Se mantendrán todas las medidas organizativas e higiénico-sanitarias por parte de los artistas marciales y por parte de los responsables del dojo o sala de práctica.
- La práctica se realizará fijando previamente las parejas, que no cambiarán en toda la práctica. De manera que ahora además de quedar un grupo asignado a una hora concreta, las parejas también quedarán asignadas.

4ª ESTACIÓN: Práctica en parejas II

(En los tiempos establecidos por la Autoridad Delegada. Nueva normalidad II):

Se comenzará el trabajo específico de Aikido, de manos libres por parejas siguiendo las medidas de distanciamiento y sanitarias acordes a las fijadas por la autoridad sanitaria.

La práctica se realizará fijando previamente las parejas, que no cambiarán en toda la práctica. De manera que ahora además de quedar un grupo asignado a una hora concreta, las parejas también quedarán asignadas.

Se continua manteniendo una limitación de territorialidad, no saliendo a otras provincias.

Se mantienen las siguientes medidas de seguridad sanitarias, por parte de los practicantes:

- Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
- Utilización de mascarillas en todo momento.
- Higiene exhaustiva de manos y brazos con geles hidroalcohólicos a la entrada y a la salida.
- Los protocolos de seguridad sanitaria y limpieza por parte de los responsables del Dojo o sala seguirán siendo los mismos.

5ª ESTACIÓN: Práctica “normal”

(En los tiempos establecidos por la Autoridad Delegada. Nueva normalidad III):

Es el tiempo de ir combinando las parejas de cada turno de práctica y paulatinamente, ir cambiando los miembros de las parejas, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias de las estaciones 2ª, 3ª y 4ª, y en todo caso aquellas acordes a las establecidas por la autoridad sanitaria.

De acuerdo con las especificaciones de las autoridades nacionales, autonómicas y locales podrán empezar a producirse los entrenamientos en localidades contiguas y comenzarán a poder desarrollarse seminarios fuera de la provincia.

Se continuarán las medidas de seguridad sanitarias, por parte de los practicantes:

- Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
- Utilización de mascarillas, en todo momento.
- Higiene exhaustiva de manos y brazos con geles hidroalcohólicos.

7. Observaciones

En el caso de los niños, se establecerán unas Estaciones similares, una vez que el Gobierno permita su incorporación al ámbito escolar y dando un margen suficiente de adaptación para los pequeños, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias, ya implantadas en las instalaciones y en la sociedad. Ellos comenzarán en la Estación 2 e irán progresivamente, cambiando de estación, siguiendo las premisas tanto técnicas como sanitarias que los adultos.

El tiempo entre la estación 3 y las estaciones 4 y 5 estarán supeditadas a la normativa establecida por las autoridades sanitarias. Las hemos llamado “Nueva normalidad II y III” debido a que todavía, en el momento de realizar este protocolo de desescalada, en las medidas y protocolos del gobierno y las comunidades autónomas, no ha quedado permitida la actividad deportiva no profesional con contacto. Estas dos “Estaciones” se activarían en el momento que las medidas establecidas por las autoridades permitieran el deporte con contacto.

8. Bibliografía y Referencias.

Desinfección de superficies y espacios para la prevención del Coronavirus en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Junta de Andalucía - Consejería de Salud y Familias – Dir. Gral. Salud Pública y Ordenación Farmacéutica. (Documento Técnico, 19.03.2020)

https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/200320_ProcedimientoLD_Coronavirus_AND.pdf

Guía de Buenas Prácticas en los Centros de Trabajo – Medidas para la prevención de contagios de la COVID-19. Ministerio de Sanidad. 2020

<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documents/2020/GUIACENTROSTRABAJOCVID19b.pdf>

Infection prevention and control during health care. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. World Health Organization. 2020

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Infection prevention and control Covid-19. European Centre for Disease Prevention and Control. ECDC: Stockholm 2020.

<https://www.ecdc.europa.eu/en>

Interim Infection Prevention and Control Recommendations for Patients with Confirmed Novel Coronavirus (2019-nCoV) or Patients Under investigation for 2019-nCoV in Health care Settings. Centers for Disease Control and Prevention. CDC: Atlanta; 2020

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/infection-control.html>

ISCIII | Informe sobre la situación de COVID-19 en España

<https://covid19.isciii.es/>

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/1995/BOE-A-1995-24292-consolidado.pdf>

OMS | Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>



Protocolo Prevención y Procedimientos Higiénico-Sanitarios en los Dojos - FNAAE

Plan para la transición hacia una nueva normalidad. Gobierno de España. 28.04.2020

<https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Documents/2020/PlanTransicionNuevaNormalidad.pdf>

Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19: compendio no exhaustivo de fuentes de información. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. INSST 2020.

www.insst.es

Productos virucidas autorizados en España TP2 (desinfección de superficies y aérea, uso ambiental). Ministerio de Sanidad. 05.05.2020

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y reinicio de las competiciones federadas y profesionales. Consejo Superior de Deportes. 2020

<https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2020-05/CSD.%20GTID.%20Protocolo%20sanitario%20para%20el%20deporte..pdf>

Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.

<https://www.boe.es/boe/dias/2009/11/06/pdfs/BOE-A-2009-17606.pdf>

Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

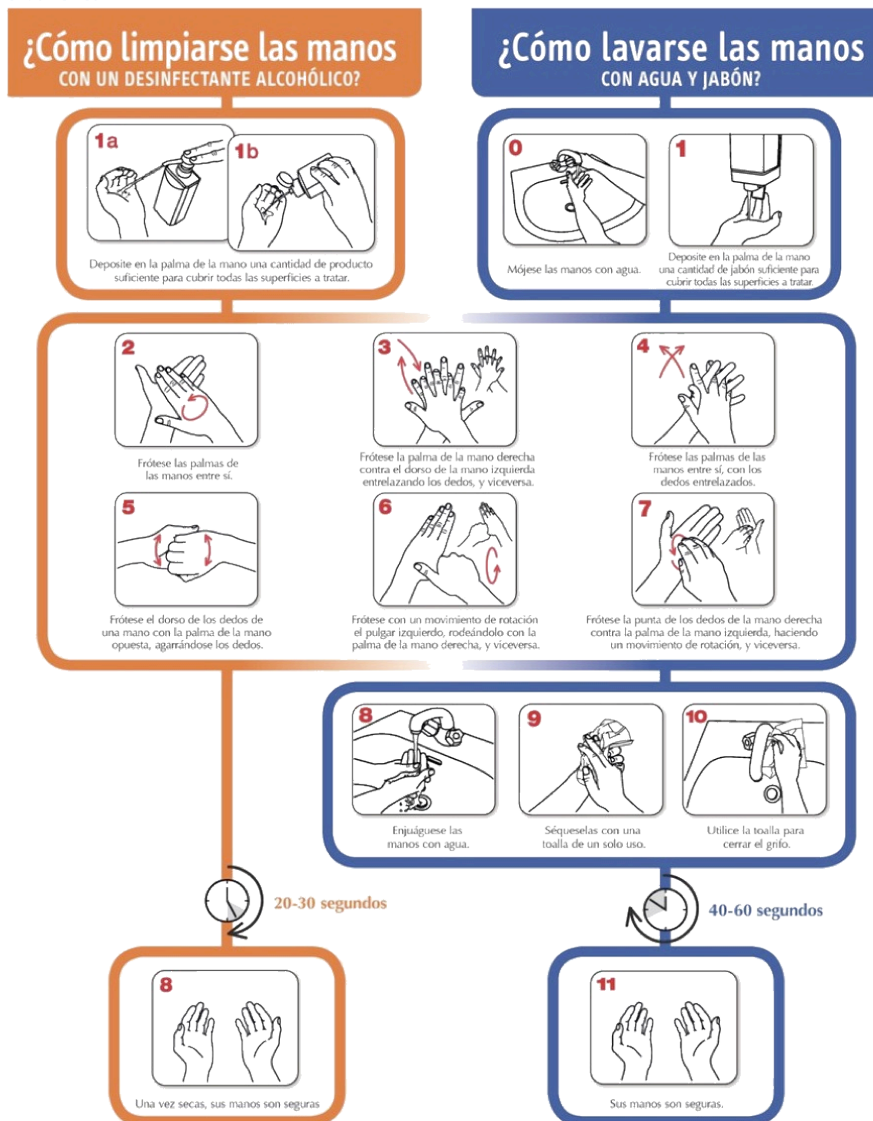
<https://www.boe.es/buscar/pdf/1997/BOE-A-1997-11144-consolidado.pdf>



Anexo I. Lavado de manos



Figura 1. Técnica de higiene de manos con agua y jabón y antisepsia con preparados de base alcohólica



WORLD ALLIANCE
FOR PATIENT SAFETY

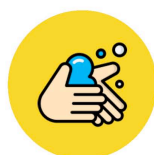
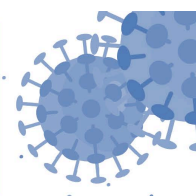
La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar su utilización.

Anexo II. Como protegerse del Covid-19

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**



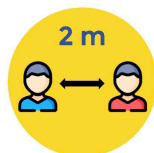
Utiliza mascarilla higiénica cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad o en el transporte público



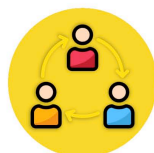
Limpia con regularidad las superficies que más se tocan



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralos tras su uso



Mantén **2 metros de distancia** entre personas



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación y consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

6 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS**



Anexo III. Forma correcta de toser y estornudar.



Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



CUBRA SU BOCA Y NARIZ
CON LA PARTE SUPERIOR DEL
BRAZO, HACIENDO UN SELLO
PARA EVITAR SALIDA
DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE
CON UN PAÑUELO
DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO
EN EL BASURERO,
NO LO LANCE
AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA
SI NO SE HA LAVADO
LAS MANOS
CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!

Anexo IV. Desinfección de superficies.

ESTÁ EN TUS MANOS

**Desinfecte diariamente las superficies
que se tocan con frecuencia**



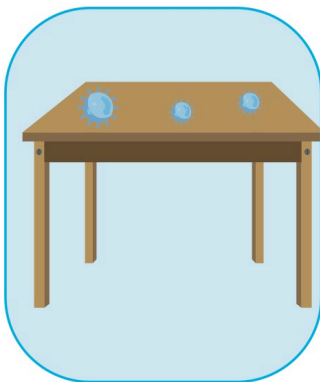
TELÉFONO CELULAR
CONTROL REMOTO
TABLETAS, TECLADOS



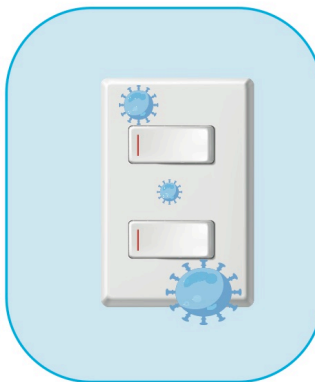
EL INODORO,
SUPERFICIES DEL BAÑO,
LAVAMANOS, GRIFOS



PERILLAS DE PUERTAS,
PICAPORTES, LLAVES



MUEBLES DE MADERA
O PLÁSTICO



INTERRUPTORES

Anexo V. Correcto uso mascarilla.

CONSEJOS PARA EL CORRECTO
USO DE MASCARILLAS EN LA POBLACIÓN

CÓMO COLOCAR Y RETIRAR UNA MASCARILLA HIGIÉNICA O QUIRÚRGICA

1

ANTES DE PONERSE LA MASCARILLA, DEBEMOS HACER UNA BUENA HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN O SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA (40 - 60 SEGUNDOS).

6

UNA VEZ COLOCADA, EVITE TOCAR SU MASCARILLA CON LAS MANOS.

2

ASEGÚRESE DE QUE LA MASCARILLA NO ESTÁ ROTA O DAÑADA Y CÓJALA SIEMPRE POR LOS EXTREMOS.

7

SI LE MOLESTA Y DEBE RECOLOCARLA, REALICE UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS ANTES Y DESPUÉS.

3

COMPRUEBE CUÁL ES EL EXTERIOR Y EL INTERIOR ANTES DE COLOCARLA.

8

PARA RETIRARLA, UTILICE LA GOMA DE SUJECIÓN DE CADA LADO DESLIZANDO DESDE ATRÁS HACIA ADELANTE O, EN SU CASO, DESHACIENDO LAS LAZADAS. NUNCA RETIRAR LA MASCARILLA COGIENDO LA PARTE DELANTERA.