



## **Normas para la apertura de las instalaciones deportivas del Gobierno de La Rioja CTD Adarra, CTD Pradosalobre y Palacio de los Deportes**

A partir del lunes 25 de mayo procederemos a la apertura de los siguientes espacios:

C.T.D. Adarra: Frontón  
Sala de Armas (Esgrima)  
Sala de musculación (se ha acondicionado un espacio en el exterior)

C.T.D. Pradosalobre: Galería de Aire comprimido

### **Deportistas beneficiados:**

- Deportistas reconocidos como Deportistas de Alto Nivel (D.A.N.): Nombrados por el Consejo Superior de Deportes mediante publicación en el BOE.
- Deportistas reconocidos como Deportistas de Alto Rendimiento (D.A.R.): Mediante *Resolución de 6 de junio de 2019, de la Dirección General del Deporte y del Instituto Riojano de la Juventud, por la que se procede a la declaración de los deportistas riojanos de alto rendimiento 2018, conforme a lo dispuesto en el Decreto 76/2005, de 23 de diciembre, del deporte riojano de alto rendimiento.*
- Deportistas reconocidos como Deportistas de Alto Rendimiento (D.A.R.): nombrados por el Consejo Superior de Deportes en virtud del Real Decreto 971/2007 de 13 de julio sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento, en su artículo 2. 3 que cumplan las condiciones establecidas en los puntos a) b) y c).
- Deportistas profesionales, presentando el contrato en vigor como deportista profesional.

### **Como solicitar el acceso a la instalación:**

- A través de su Federación, indicando los días y las horas en los que estarían interesados en acudir a la instalación. Una vez tengamos todas las solicitudes que reúnan los requisitos anteriores, y en el caso de no coincidencia contestaríamos afirmativamente. En caso contrario trataríamos de resolver el problema planteando otros horarios.

### **Horarios y Turnos:**

Horario de apertura de la instalación: de lunes a viernes

Horario de mañana: de 10:00 a 14:00

Horario de tarde: de 16:00 a 20:00

Turnos de entrenamiento: serán como máximo de 2,5 horas.



## **Sistema de reconocimiento médico**

En base a la Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales, se ha establecido un PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DEL SERVICIO MÉDICO DEPORTE ADARRAGA, el cual debe ser cumplimentado para acceder a la instalación. Este protocolo se encuentra en este mismo documento.

## **Forma de acceso de deportistas y entrenadores, medidas higiénicas al entrar y durante la instalación:**

- Tanto los deportistas como sus entrenadores accederán por la entrada de paseo de las Norias (entrada habitual a la pista de atletismo).
- En ella les recibirá el personal de la instalación el cual les pedirá D.N.I., así como el “Informe de aptitud para el acceso – apertura instalaciones – COVID 19”.
- El personal de control que se encuentre en el punto de acceso a la instalación estará dotado de guantes, mascarillas e hidrogel que serán entregados a los deportistas y entrenadores que accedan a la instalación.
- En el acceso a la instalación se tomará la temperatura con termómetro láser, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias cualquier persona con una temperatura superior a 37,3º no podrá acceder a la instalación.
- Será obligatorio respetar el distanciamiento individual: más de dos metros.
- Con carácter general, los deportistas no podrán compartir ningún material. Cualquier equipo o material utilizado para ejercicios tácticos o entrenamientos específicos (obstáculos, marcas para circuitos o rutinas, etc.) o de mantenimiento mecánico y de material o equipación de seguridad (deportes de motor, vela, hípica, etc.), tendrá que ser desinfectado tras cada uso, y custodiado bajo llave al acabar cada sesión de entrenamiento.
- No podrán entrenarse los RELEVOS.
- Se requerirá a los deportistas el uso de mascarilla y guantes por el centro en todo momento excepto cuando realicen la actividad.
- Para ello es recomendable que cada deportista lleve un kit sanitario consistente en mascarilla, guantes, hidrogel desinfectante y una bolsa de basura para retirar la basura que genere el propio atleta.
- Cada deportista deberá llevar su botellín de bebida para hidratarse.



## Protocolo de limpieza

Debemos indicar que únicamente están a disposición de los deportistas las Pistas de Atletismo exteriores, habilitándose un aseo para cubrir las necesidades higiénico-sanitarias.

- Antes de la reapertura, se ha hecho una limpieza general a fondo de todas las estancias y el mobiliario de las instalaciones deportivas, completándose con una desinfección completa a medida que se vayan habilitando los diferentes espacios.
- Igualmente se procederá a realizar limpieza y desinfección un mínimo dos veces al día, especialmente de las superficies de contacto manual como picaportes, pomos, barandillas, bancos, sillas, percheros y baños, entre otros.
- En la zona de musculación se prestará especial atención a todos los elementos, desinfectándose cada elemento después de su utilización.
- Dispondremos en el momento del inicio de la actividad de una cantidad suficiente de material de protección para los deportistas (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes) y para los trabajadores en función de su cometido, todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el Ministerio de Sanidad.
- Se deberá hacer un control estricto del acceso a las instalaciones, restringido a las personas debidamente autorizadas, para poder controlar el aforo que se determine.
- En todo el centro habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento, mediante cartelería y señalética de recursos, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por zonas de práctica deportiva, entrada, aseos, vestuarios y principales zonas de paso. En esta información se dejará constancia del carácter complementario y subordinado de estas exigencias y pautas respecto de lo que establece el Ministerio de Sanidad, facilitando en el mismo soporte informativo el enlace o pictograma de lo que dispone, para todos los ciudadanos, dicho departamento ministerial:  
([https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL\\_COVID-19.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL_COVID-19.pdf)).
- Se ha establecido un control de incidencias, para el seguimiento de las situaciones creadas, con el fin de prevenir situaciones de riesgo y actuar como mecanismo de alerta temprana.
- Se seleccionará el personal imprescindible para la puesta en marcha de los entrenamientos.



## PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DEL SERVICIO MÉDICO DEPORTE ADARRAGA

Dadas las circunstancias surgidas a lo largo del proceso de pandemia por COVID-19, la Dirección General de Deporte del Gobierno de La Rioja se ha visto en la necesidad de elaborar este protocolo en colaboración con el Centro de Fisioterapia y Medicina Deportiva Las Gaunas.

Dicho Centro estará disponible a partir del día 11 de mayo de 2020, antes de la reapertura de las instalaciones deportivas de las que disponemos (CTD Adarraga, CTD Prado salobre y Palacio de los Deportes), para hacer un reconocimiento médico previo al acceso a dichas instalaciones a todos los deportistas a los que la Dirección General de Deporte previamente haya autorizado, con el fin de evitar que algún deportista en fase activa por COVID-19 acceda a dichas instalaciones y pueda contagiar a otros deportistas o al personal que les atiende. Además, en caso de ser sospechoso o tener la enfermedad por COVID-19, poder derivarle al Sistema Nacional de Salud para ser atendido.

Se establecerá el siguiente protocolo de reconocimiento previo acceso a las instalaciones deportivas del Gobierno de La Rioja:

1. El Servicio Médico Adarraga y el Centro de Fisioterapia y Medicina Deportiva Las Gaunas consideran necesario que para este Examen Médico Deportivo Inicial se realice una valoración clínica de los resultados de un test de presencia de material genético viral (ampliación e identificación a través de PCR) y serológico (test "rápido") de anticuerpos frente al SARS-CoV-2 (en Inmunoglobulinas M y G).

El criterio general para la realización de los test de PCR y serológicos frente al SARS-CoV-2, es que el deportista y/o entrenador presente síntomas compatibles por infección por dicho virus, en cuyo caso se le haría la prescripción pertinente para que se realice el test, para poder determinar la cualidad de APTO o NO APTO.

2. Cita previa obligatoria. El deportista y/o entrenador que la DGD previamente haya autorizado contactará con el Centro de Fisioterapia y Medicina Deportiva Las Gaunas a través de Whatsapp en el número 630035175. Desde la secretaría se contactará con estos deportistas y se les asignará **día y hora** para que acudan al Centro.

En esta llamada se preguntará al deportista:

- Si convive con alguna persona o está en contacto estrecho con alguien que esté con COVID-19 o en periodo de cuarentena por dicha enfermedad.
- Si tiene fiebre.
- Si tiene tos seca.
- Si tiene dificultad respiratoria.
- Si tiene malestar general.

SI REÚNE ALGUNA DE ESTAS CUESTIONES, NO ES NECESARIO QUE PIDA CITA; DIRECTAMENTE DEBE ACUDIR A SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA.



En caso de aceptar la cita propuesta, se trasladarán al deportista las siguientes indicaciones:

- Debe acudir a la cita sólo, sin acompañante (a no ser que se trate de un menor o persona con necesidad de ayuda, en cuyo caso se aceptará a un único acompañante).
  - Debe retirarse pulseras, collares o pendientes al haberse demostrado que el coronavirus permanece sobre superficies metálicas durante más tiempo.
  - No acceder al centro más que con su documentación y lo estrictamente necesario. Llaves y teléfono móvil deben permanecer guardados. No se permitirá el uso del teléfono móvil una vez que acceda al Centro Médico.
  - Debe llegar a la hora pactada (no mucho antes para evitar esperas innecesarias, ni después).
  - Debe saber que, al llegar a la clínica, se le dará una serie de instrucciones y se le pedirá que use mascarilla.
  - A la entrada del Centro Médico dispondrá de gel hidroalcohólico para su uso.
  - Debe recordar que en caso de cruzarse con otro paciente o personal del Centro deberá mantener una distancia de al menos 2 metros.
3. Al llegar al Centro Médico, se tomará la temperatura y hará un breve cuestionario (anexo 1) para permitir el acceso con garantías de no contagio. Si la temperatura es superior a 37,5º C el deportista será derivado a una consulta especialmente habilitada para tal fin donde un médico determinará si se tiene que hacer alguna prueba complementaria (test de PCR y/o test serológico para SARS-CoV-2), de igual forma se procederá si responde afirmativamente a alguna de las siguientes cuestiones, y se le derivará a su Médico de Atención primaria (ponerse en contacto con su Centro de Salud)
4. Consulta de medicina para valoración clínica descartando la infección activa de COVID-19. Se realizará el cuestionario del anexo 2 y las pruebas abajo indicadas:
- FC – frecuencia cardiaca.
  - TA – presión arterial.
  - FR – frecuencia respiratoria.
  - Tª – temperatura corporal.
  - Auscultación cardiopulmonar.
  - Electrocardiograma basal.
  - Ecocardiograma si fuese necesario.

El médico hará el informe oportuno declarando si el deportista es APTO o NO APTO para acceder a las instalaciones deportivas y que se entregará al finalizar la consulta (anexo 3)

www.larioja.org



Gobierno  
de La Rioja

Educación y Cultura

Muro de la Mata 8  
26071-Logroño  
Teléfono:941-291100  
Fax: 941-291221

Deporte

CTD  
Adarraga/Prado Salobre  
Servicio Médico

Si necesitara algún tipo de examen o prueba complementaria, no se podrá declarar APTO hasta que se tenga el resultado de la misma.

Los reconocimientos se realizarán previo al inicio de su acceso a las instalaciones deportivas y cada vez que se acceda a las diferentes fases de reincorporación a la actividad deportiva tal como señala el BOE nº 126 de 6/05/2020.

**NOTA: todo el personal sanitario deberá utilizar bata desechable, gafas de protección o pantalla de protección facial, mascarilla FFP2 o quirúrgica y guantes de un solo uso.**

**Se deberá cambiar los guantes tras cada paciente, y cualquier otro elemento de protección si fuera necesario, y hacer una limpieza somera de todo lo que pueda haber tocado el deportista con spray desinfectante.**

**Todos los residuos generados irán al cubo con bolsa de plástico que habrá en cada consulta para su posterior eliminación por empresa de tratamiento de residuos biológicos.**

Logroño, 8 de mayo de 2020

**Dirección General de Deporte**

**Gobierno de La Rioja**

**Anexo 1** (Tabla elaborada por la Sociedad Española de Medicina del Deporte)

Temperatura:			
Síntomas:	Tos	SI	NO
	Disnea	SI	NO
	Cansancio	SI	NO
	Somnolencia	SI	NO
	Molestias digestivas	SI	NO
	Anorexia	SI	NO
	Alteraciones del gusto (ageusia, hipogeusia, disgeusia)	SI	NO
	Dificultades del olfato (anosmia hiposmia, parosmia, heterosmia)	SI	NO
	Problemas dermatológicos	SI	NO
	Último entrenamiento mal tolerado	SI	NO
Otro (indicad)	SI	NO	
Contacto con otras personas	Sin sospecha de COVID	SI	NO
	Con sospecha de COVID	SI	NO
	Con COVID	SI	NO



**Anexo 2. Cuestionario (basado en el elaborado por la Asociación Española de Médicos de Baloncesto):**

Nombre del deportista:

D.N.I.:

Federación:

Fecha:

¿Has padecido COVID – 19 u otra enfermedad durante el confinamiento?

Durante este periodo de confinamiento has tenido algún síntoma relacionado con el COVID-19

FIEBRE SI  NO

TOS SECA SI  NO

DIFICULTAD SI  NO

DOLOR DE CABEZA SI  NO

Te han hecho algún test de confirmación de la enfermedad

SI  NO

Cual

PCR SI  NO

TEST DE ANTÍGENOS SI  NO

TEST DE INMUNOGLOBULINAS SI  NO

Has necesitado asistencia médica a causa de esta enfermedad

TELEFÓNICA SI  NO





AMBULATORIA SI  NO

HOSPITALARIA SI  NO

UCI SI  NO

Qué tratamiento has recibido:

¿Alguna persona que conviva contigo ha padecido la enfermedad o alguno de los síntomas mencionados con anterioridad?

SI  NO

En caso afirmativo ¿hiciste cuarentena?

SI  NO

¿Te encuentras en estos momentos bien de salud?

SI  NO

En caso de que hayas marcado no, describe los síntomas que tienes:

**Formular las siguientes preguntas haciendo referencia al momento actual y a los 14 días previos al momento en que se realizan las preguntas:**

Estado general - ¿Cómo te encuentras en general?



Fiebre y/o escalofríos – Superior a 37,5°C y si reaparece

Tos, expectoración (arrancas mucosidad), hemoptisis (sangre al toser) – seca, persistente, con esputo, con sangre

Trabajo respiratorio o respiración acelerada - Desde cuándo, asociada o no al movimiento, de inicio brusco, si ha mejorado

Diarrea y vómitos – número y consistencia

Mialgias (dolores musculares) y artralgias (dolores articulares) localizadas y erráticas (en diferentes localizaciones)



Dolor pleurítico (localizado entre la piel y el pulmón) – de carácter punzante en el pecho, aumenta al respirar, desde cuando lo tiene

Astenia (cansancio generalizado), anorexia (falta de apetito), odinofagia (dolor en la faringe y hacia los oídos), cefalea (dolor de cabeza) – desde cuando

Anosmia (pérdida o alteración del olfato) o ageusia (pérdida o alteración del gusto)

Rash cutáneo (sarpullido en la piel), eritema en piel (piel enrojecida) u otras manifestaciones dérmicas

Alguna afectación bucal u odontológica durante este periodo

OBSERVACIONES

www.larioja.org



Gobierno  
de La Rioja

Educación y Cultura

Muro de la Mata 8  
26071-Logroño  
Teléfono:941-291100  
Fax: 941-291221

Deporte

CTD  
Adarraga/Prado Salobre  
Servicio Médico

Yo,

con DNI

“Declaro que todas las respuestas

verdidas en este cuestionario de salud son verdaderas y correctas, y soy conocedor de que cualquier respuesta deshonestas podría traer serias implicaciones para mi salud y la de mi entorno. De igual forma me comprometo a poner en conocimiento de los Servicio Médicos cualquier incidencia que modifique la situación actualmente evaluada”.

FIRMADO: \_\_\_\_\_

### Anexo 3

#### INFORME DE APTITUD PARA ACCESO – APERTURA INSTALACIONES – COVID 19

D./D<sup>a</sup> .....

DNI nº .....

Ha sido examinado/a el día \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

www.larioja.org



Gobierno  
de La Rioja

Educación y Cultura

Muro de la Mata 8  
26071-Logroño  
Teléfono:941-291100  
Fax: 941-291221

Deporte

CTD  
Adarraga/Prado Salobre  
Servicio Médico

Con los resultados del Examen Médico Deportivo Inicial estipulado para acceso a las instalaciones deportivas del Gobierno de La Rioja, y la valoración realizada de los mismos, se le considera:

APTO

NO APTO\*

Firmado D/D<sup>a</sup> .....

Número de colegiado .....

Fecha de expedición ..... de mayo de 2020

\* Debe acudir a su médico de familia o llamar al teléfono de atención COVID-19

EJEMPLAR PARA EL/LA DEPORTISTA