

## **PROTOCOLO DE MEDIDAS FRENTE AL COVID-19.**

### **V MARCHA CICLOTURISTA SOTOSALBOS – SOTOSALBOS. MEMORIAL NICO ABAD.**

#### **INTRODUCCIÓN**

Ante la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, que ha supuesto una situación de emergencia de salud pública y pandemia internacional, los hábitos sociales, nuestras relaciones y actividades con otras personas, y concretamente, nuestras actividades deportivas, deben adaptarse a las previsiones que las diferentes Administraciones Públicas establezcan, ya sea en las diferentes normativas ya sea en recomendaciones y protocolos de actuación frente al COVID-19 y, todo ello en beneficio de la salud pública, de la ciudadanía y de poder desarrollar y disfrutar de nuestras relaciones y actividades sociales y deportivas con la mayor garantía posible.

Por las características específicas de nuestro deporte y buscando siempre la protección de la salud a la vez que una cierta normalidad en nuestra Marcha Cicloturista, realizamos este protocolo para su cumplimiento por parte de los corredores, organización y espectadores.

Este protocolo es de aplicación en el desarrollo de la Marcha Cicloturista, siempre teniendo en cuenta el **Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio**, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, que establece el conjunto de medidas y recomendaciones a aplicar en todo el territorio nacional tras la expiración de la vigencia del estado alarma declarado por el **Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo** y sus prórrogas y el **Acuerdo 29/2020, de 19 de junio**, de la Junta de Castilla y León, por el que se aprueba el Plan de Medidas de Prevención y Control para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, en la Comunidad de Castilla y León, así como los posteriores acuerdos de la Junta de Castilla y León que pudieran alcanzarse para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 en la Comunidad de Castilla y León.

#### **1. Medidas Genéricas**

El Club Ciclista Sotosalbos, organizador de la V MARCHA CICLOTURISTA SOTOSALBOS – SOTOSALBOS. MEMORIAL NICO ABAD:

**- Adoptará todas las medidas necesarias** para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad de la COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos.

**-Respetará y velará por el cumplimiento de las medidas de seguridad e higiene** establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención de la COVID-19.

**Los participantes** (miembros de la organización, ciclistas, jueces, espectadores, etc.) **deben cumplir con las medidas** que se adoptan de conformidad con el apartado anterior.

Se deberá mantener la **DISTANCIA DE SEGURIDAD INTERPERSONAL establecida de, al menos, 1,5 metros.**

Los espectadores, miembros de la organización y público en general deberán usar la **MASCARILLA en todo momento.**

Para los **ciclistas**, el uso de la mascarilla y las distancias no son de obligado cumplimiento durante el desarrollo de la marcha cicloturista desde el paso por el arco de salida hasta el paso por el arco de llegada. **Antes y después del paso por los respectivos arcos, los corredores deberán llevar mascarilla.**

Todas las personas deben **extremar la limpieza de manos, no tocarse cara, ojos, ni nariz, no saludarse con contacto, toser en flexura de codo y mantener higiene respiratoria.**

A todas las personas **se les recomienda, al volver a su domicilio**, guardar la ropa en una bolsa biodegradable y cerrarla herméticamente para proceder a su lavado, al menos a 60º, desinfectar con gel o pulverizador hidroalcohólico con viricida, en su caso, el resto de equipo deportivo que haya usado (no olvidar desinfectar las zapatillas con un desinfectante hidroalcohólico con viricida, incluyendo las suelas).

**Se recomienda antes de acceder** a lugares o instalaciones de la Marcha Cicloturista el **CONTROL DE TEMPERATURA, no superando el 37,5 ° C para poder acceder.**

**Lo no previsto en cualquier ámbito en este protocolo se recomienda aplicar** el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio, el Acuerdo 33/2020 de 9 de julio, el Acuerdo 46/2020 del 20 de agosto y 64/2020 de 8 de octubre.

## 2. Datos específicos de la Marcha Cicloturista

**EVENTO: Marcha Cicloturista Sotosalbos – Sotosalbos. Memorial Nico Abad.**

**FECHA: 25 de julio de 2021**

**HORARIOS: salida a las 8:30h y llegada desde las 13:00 h.**

**PARTICIPANTES: 500 ciclistas (federados o con licencia de 1 día).** Todos los ciclistas usarán mascarilla antes del paso bajo arco de salida e inmediatamente después del paso por el arco de llegada.

**LOCALIDAD DE PASO: Sotosalbos (salida), Torrecaballeros, La Grana de San Ildefonso, Puerto de Navacerrada, Puerto de Cotos, Rascafría, Lozoya, Puerto de Navafría, Navafría, Pedraza, La Velilla, Pajares, Arevalillo, EL**

**Gujar de Valdevacas, El Cubillo, La Cuesta, Aldeasaz, Pelayos del Arroyo y Sotosalos (meta)**

**PREVISIÓN ESPECTADORES EN SALIDA:** 200 personas que se situarán en zonas habilitadas con uso de mascarilla y guardando la distancia de seguridad de 1,5 m.

**PREVISIÓN ESPECTADORES EN LLEGADA:** 200 personas que se situarán en zonas habilitadas con uso de mascarilla y guardando la distancia de seguridad de 1,5 m.

#### **MEDIDAS DE PREVENCION:**

- Dispensadores de gel hidroalcohólico en zona de salida, baños, etc. así como en zona de llegada.
- Uso de mascarillas por parte de todo el personal de organización, espectadores y ciclistas (salvo desde el paso por el arco de salida hasta el paso por el arco de llegada)
- Uso de guantes por parte del personal de organización.
- Todo la comida y bebida de avituallamientos estará cerrada (botellas y refrescos) o envasada individualmente (geles, barritas, bollería, etc.)
- Señalización y acotación de zonas para espectadores en salida y llegada.
- Señalización y acotación de la zona de salida para que los ciclistas guarden distancia de seguridad antes de tomar la salida.
- Recordatorio por megafonía en las zonas de salida y llegada de todas medidas de prevención que incluye este protocolo COVID.

#### **MEDIDAS EXCEPCIONALES:**

- En esta edición no se realizará la entrega de dorsales de forma presencial, sino que se enviará el dorsal junto con el maillot a todos los participantes en su domicilio, de tal forma que los ciclistas vayan directamente a la zona de salida evitando aglomeraciones en la tradicional zona de recogida de dorsales.
- En esta edición no se realizará la tradicional comida de confraternización, ni el sorteo de regalos, ni el servicio de masajes en la llegada para evitar contagios. También queda suspendido el desayuno antes de la salida.
- La Organización se reserva el derecho de modificar estas medidas con el objetivo de preservar la salud de participantes, organización y espectadores o por imposición de directrices de las autoridades sanitarias.

- Aclaración de la JCYL al Acuerdo 46/2020 de 20 de agosto de 2020:

Ante las dudas generadas por la inclusión en la medida 3.20.1 de este Plan de una remisión a los organizadores de eventos deportivos para que se atengán a lo previsto en el apartado 3.36.2 del mismo, se han hecho consultas a los servicios jurídicos sobre el alcance y aplicación de esa medida y sobre la competencia para su autorización en los casos que sea aplicable.

Hasta que se disponga de una conclusión definitiva, la Dirección General de Deportes interpreta que la exigencia de autorización expresa y evaluación del riesgo por parte de la autoridad sanitaria únicamente serán aplicables a los eventos deportivos que no se realicen en instalaciones deportivas convencionales.

**El Responsable del Club Ciclista Sotosalbos como entidad organizadora de la V MARCHA CICLOTURISTA SOTOSALBOS – SOTOSALBOS. MEMORIAL NICO ABAD es su Presidente:**

**Fabián Arnanz González**  
**Tel. 696.673.653**  
[clubciclistasotosalbos@gmaill.com](mailto:clubciclistasotosalbos@gmaill.com)

### **3. Medidas generales de higiene y prevención.**

Se adoptarán las medidas de limpieza y desinfección adecuadas en las instalaciones y lugares donde se realice la Marcha Cicloturista, con especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, teléfonos y otros elementos de similares características.

Se procurará que todo el **material a usar en las instalaciones sea personal e intransferible**. En el caso de aquel material que deba ser manipulados por diferente personal, se procurará la disponibilidad de materiales de protección o el uso de forma frecuente de geles hidroalcohólicos o desinfectantes –con virucida- con carácter previo y posterior a su uso.

Este **PROTOCOLO ESTÁ DISPONIBLE EN LA WEB [www.sotosalbos.com](http://www.sotosalbos.com)** del Club Ciclista Sotosalbos y a disposición de la autoridad sanitaria, en formato de documento físico o digital.

Este **PROTOCOLO SE COMUNICA** a los ciclistas, jueces, personal de la organización, etc., para su cumplimiento.

**Se recomienda realizar un CONTROL DE LA SALUD (ciclistas, jueces, personal de la organización, etc.) basado en las siguientes medidas:**

1. Realización de un **examen de salud previo**, antes de la participación en la Marcha Cicloturista.
2. El examen se realizará conforme a lo establecido en 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.

3. En caso de que la persona muestre síntomas o signos sospechosos, deberá comunicarlo de inmediato al sistema de salud para su manejo adecuado.

#### 4. Medidas en la Marcha Cicloturista

Medidas comunes

Con carácter general, **NO SE COMPARTIRÁ NINGÚN MATERIAL** y, si esto no fuera posible, se garantizará la presencia de elementos de higiene para su uso continuado, geles o pulverizadores hidroalcohólicos con virucida.

Los ciclistas **no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.**

**Antes de entrar y al salir del espacio asignado**, deberán limpiarse las manos con los hidrogeles o pulverizadores con virucida que estarán disponibles en los espacios habilitados al efecto.

Se tomarán las medidas necesarias para **EVITAR LA AGLOMERACIÓN** de espectadores y acompañantes:

- **salidas y llegadas**, en la medida de lo posible mantener una separación mínima interpersonal de 1,5 m y usar siempre mascarilla.
- **circulación de participantes y espectadores por la derecha**
- **fijar zonas** de participantes y espectadores

**Se evitará** dar la mano o abrazarse, o tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Se colocará **cartelería con información** tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a la Marcha Cicloturista.

Se hará uso de la megafonía para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.

Se facilitará información a los participantes a través de la web ([www.sotosalbos.com](http://www.sotosalbos.com)) y redes sociales.

**ES OBLIGATORIO CUMPLIMENTAR EL DOCUMENTO DE DATOS DE CONTACTO E IDENTIFICACIÓN y DECLARACIÓN RESPONSABLE. Ver ANEXO.**

Nota: esta Marcha Cicloturista realiza la inscripción a través de la web [www.sotosalbos.com](http://www.sotosalbos.com). **Tres días antes del comienzo de la prueba** el ciclista y sus acompañantes deberán responder una serie de preguntas relacionadas con la COVID-19 y su exposición a dicha enfermedad, rellenando el formulario que figura en el anexo así como la declaración responsable que deberá firmar y enviar por email a la dirección [clubciclistasotosalbos@gmail.com](mailto:clubciclistasotosalbos@gmail.com), siendo necesarias para poder participar en la prueba.

Dicha información posibilita a las autoridades sanitarias la trazabilidad de contactos en caso de contagio.

### **Medidas para espectadores**

- **Respetar el protocolo** realizado por la Organización de forma estricta.
- Mantener la distancia de seguridad interpersonal (1,5 m) y usar mascarilla en todo momento.
- Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar.
- Utilizar pañuelos de papel desechables.
- No realizar cualquier otro tipo de contacto (choques de manos, saludos, abrazos).
- Situarse en las zonas que indique la Organización y restringir los movimientos en las mismas.
- Circular en el sentido indicado por la Organización para evitar cruces con otras personas.
- Enviar el Documento de trazabilidad y la Declaración Responsable que figura en la web [www.sotosalbos.com](http://www.sotosalbos.com) tres días antes de la prueba a la dirección de email: [clubciclistasotosalbos@gmail.com](mailto:clubciclistasotosalbos@gmail.com).

### **Medidas para árbitros y personal de la organización.**

- **Respetar el protocolo** realizado por la Organización de forma estricta.
- Mantener la distancia de seguridad interpersonal (1,5 m) y usar mascarilla en todo momento.
- Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar.
- Utilizar pañuelos de papel desechables.
- No realizar cualquier otro tipo de contacto (choques de manos, saludos, abrazos).

### **Medidas para ciclistas.**

- **Respetar el protocolo** realizado por la Organización de forma estricta.
- Mantener la distancia de seguridad interpersonal (1,5 m) y usar mascarilla en todo momento salvo durante el desarrollo de la marcha cicloturista (desde el paso por el arco de salida hasta el paso por el arco de llegada)
- Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar.
- Utilizar pañuelos de papel desechables.
- No realizar cualquier otro tipo de contacto (choques de manos, saludos, abrazos).

### **Medidas para aislamiento**

En el momento del inicio de la actividad se dispondrá por los deportistas y el Club Ciclista Sotosalbos de una **cantidad suficiente de material de protección (mascarillas, soluciones desinfectantes)**.

### ***Actuación tras identificación positiva de caso de COVID-19.***

- Se seguirán en todo momento las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- El manejo de casos y contactos debe realizarse según lo especificado por las autoridades sanitarias. No corresponde al Club Ciclista Sotosalbos realizar ni el estudio de contactos ni la valoración de suspensión de actividades. El Club Ciclista Sotosalbos facilitará y colaborará en el trabajo que las autoridades sanitarias les soliciten.
- En su caso, se coordinará el regreso de los participantes a sus domicilios.
- A la mayor brevedad posible, el Club Ciclista Sotosalbos se pondrá en contacto con el centro de Salud correspondiente para que el equipo de Atención Primaria realice la valoración clínica y decida las actuaciones a seguir de acuerdo con las autoridades sanitarias.

### **5. Medidas en *entrenamientos y competiciones***

La **INSCRIPCIÓN** es online, a través de la web [www.sotosalbos.com](http://www.sotosalbos.com).

Para los ciclistas es obligatorio el uso de mascarilla durante el tiempo previo al paso por el arco de salida y posterior al paso por el arco de llegada.

Para los espectadores y el resto de personal de organización es obligatorio el uso de mascarilla en todo momento.

La Marcha Cicloturista se desarrollará de forma habitual, no siendo necesario una distancia mínima de seguridad para los ciclistas.

Cualquier caso no contemplado se regirá por el protocolo de la RFEC.

## ANEXO

### **DATOS PARA INFORMES DE TRAZABILIDAD Y DECLARACION RESPONSABLE FRENTE A COVID-19. FEDERACIÓN DE CICLISMO DE CASTILLA Y LEÓN**

- **Datos básicos para informes de trazabilidad.**

<input type="checkbox"/> Participante (Deportista, jueces, personal de organización, etc. INDICAR)		<input type="checkbox"/> Espectador			
Entidad:					
Primer Apellido		Segundo Apellido		Nombre	
Calle	Nombre de la vía	Número	Escalera	Piso	Letra
Provincia		Localidad		C.P.	
Móvil		Teléfono fijo		Correo electrónico	

La Marcha Cicloturista no admite menores de edad.

- **Declaración responsable**

Como participante o espectador declaro no haber tenido ni tener conocimiento de estar en contacto en los últimos quince días con personas con COVID 19.

- **Aceptación**

Tengo conocimiento y acepto todas las obligaciones que me corresponden en el protocolo de este evento (V Marcha Cicloturista Sotosalbos – Sotosalbos. Memorial Nico Abad)

**No exigiendo responsabilidades por contagio de COVID 19 si los organizadores cumplen con la normativa y protocolos sobre esta materia.**

Web de Acceso al Protocolo: [www.sotosalbos.com](http://www.sotosalbos.com)

Fdo.:

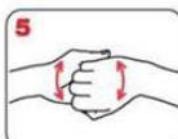
## ¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



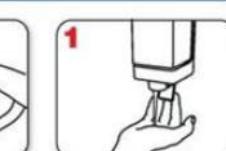
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, y viceversa, entrelazando los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



Mójese las manos con agua.

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



Séquese las manos con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.

20-30 segundos

40-60 segundos



Una vez secas, sus manos son seguras



Sus manos son seguras.

**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.

Octubre de 2006, versión 1

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 pudiere ocasionar su utilización.

 **Organización Mundial de la Salud**

Organización Mundial de la Salud

# Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de **mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias** podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

**Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:**



Si tienes síntomas, quedate en casa y áislate en tu habitación



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables

**Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas**

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población [adulta e infantil](#))
- No reutilizables (población [adulta e infantil](#))

**¿A QUIÉN se recomienda su uso?**

A la población general sana



**¿CUÁNDO se recomienda su uso?**

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en la compra, en espacios cerrados o en la calle

El uso de mascarillas en transporte público es obligatorio desde el [4 de mayo de 2020](#)



**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedeza o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

14 de mayo, 2020

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

#ESTEVIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



Gobierno de España

MINISTERIO  
DE SANIDAD