



# ANEXO GRADAS

NATACIÓN  
NATACIÓN ARTÍSTICA  
WATERPOLO  
AGUAS ABIERTAS

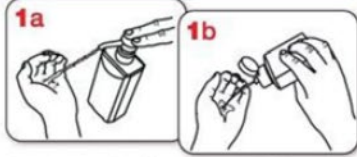


## 1. **AFORO GRADAS**

- 1.1. Las competiciones o eventos deportivos multitudinarios, podrán desarrollarse con asistencia de público respetando las medidas generales de prevención e higiene y respetando, en la medida de lo posible, la distancia interpersonal entre los asistentes.
- 1.2. El público asistente deberá utilizar mascarilla en todo momento y permanecerá sentado en el caso de que la instalación donde se desarrollen disponga de gradas con asientos. Si la instalación no dispone de graderíos con asientos el público podrá permanecer de pie siempre que se respete la distancia de seguridad.
- 1.3. No se permitirá la venta ni el consumo de alimentos y bebidas durante el evento deportivo salvo en las zonas específicamente habilitadas al efecto. Tampoco se permitirá el consumo de tabaco y de productos relacionados con el mismo.
- 1.4. Los organizadores del evento deben adoptar las medidas necesarias para evitar aglomeraciones.
- 1.5. Siempre que sea posible se habilitará una zona de acceso diferenciada para el público y los deportistas.
- 1.6. El acceso al recinto se realizará en un primer momento por los deportistas. Una vez todos los deportistas se encuentren en la instalación se autorizará el acceso del público.
- 1.7. Caso de ser necesario, se prorrateará el número de autorizaciones de acceso a la grada entre los deportistas inscritos de cada club.

**La seguridad sanitaria está por encima del aspecto competitivo**

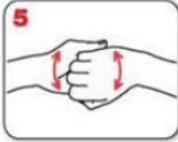
## ¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



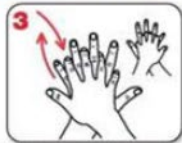
Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



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 entrelazando los dedos, y viceversa.



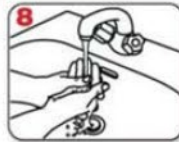
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



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



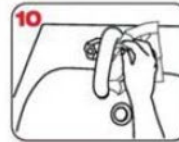
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



Séquelas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.

20-30 segundos



Una vez secas, sus manos son seguras

40-60 segundos



Sus manos son seguras.

**WORLD ALLIANCE**  
for **PATIENT SAFETY**

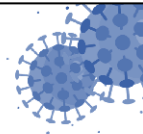
La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

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 pudieran ocasionarse su utilización.

**Organización Mundial de la Salud**

## Mascarillas higiénicas en población general

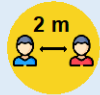


La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, **el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias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



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate 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)



### ¿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

### ¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la **población general sana**



### 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 humedezca 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  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob

**#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS**

