



PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS – COMPETICIONES

NATACIÓN
NATACIÓN ARTÍSTICA
WATERPOLO
AGUAS ABIERTAS



ÍNDICE

1. Introducción	2
2. Normas generales	2
3. Recomendaciones	3
4. De obligado cumplimiento	4
5. Entrenamientos	4
6. Competición Natación	5
7. Competiciones Natación Artística	8
8. Competiciones Waterpolo	11
9. Competiciones Aguas Abiertas	14



1. INTRODUCCIÓN

La Federación de Castilla y León de Natación es consciente de la realidad a la que nos enfrentamos en una situación de pandemia sanitaria como la que estamos padeciendo.

Pero en momentos en los que la sociedad pretende volver a una situación de normalidad, la Federación de Castilla y León de Natación, apuesta por revitalizar los valores que el deporte posee con el fin de ayudar a la sociedad, a la que van destinados, a superarse.

Valores de carácter deportivo, social, cultural, psicológico, emocional, afectivos, de amistad, de rivalidad encauzada, de encuentro, de espectáculo, de desarrollo económico, patrimonial, estéticos...

Se trata de organizar los medios que determinan las competiciones de las distintas modalidades de la Federación de Castilla y León de Natación buscando la continuidad en la práctica deportiva primando en todo momento la salud.

La vuelta a la actividad competitiva implica necesariamente que la conducta de todas las personas involucradas en organizar una competición, incluidos los participantes, no pueda ser igual a las pautas de conducta anteriores a la pandemia.

Desde la Federación de Castilla y León de Natación se considera la conveniencia y necesidad de que todas las actividades realizadas al aire libre o en instalaciones cubiertas, eventos deportivos y competiciones, estén dotados de todas las medidas de seguridad para evitar posibles contagios y propagación del virus, tanto a los deportistas, como otros participantes, organizadores y a las personas que asistan a presenciarlos.

Las indicaciones de este Protocolo pueden sufrir modificaciones, en función de las indicaciones marcadas por las autoridades competentes en materia de deporte y de sanidad. Se dará adecuada difusión a cada variación en el Protocolo, que siempre estará publicado en la Web de la Federación.

2. NORMAS GENERALES

Las normas básicas que rigen este documento son las que se derivan de las normas y protocolos publicados por las autoridades sanitarias y otras competentes en esta materia.

En este ámbito se indican recomendaciones y normas de actuación ante la celebración de las diferentes pruebas.

Las entidades organizadoras de la competición, una vez reanudada ésta, deberán dotarse de los mecanismos necesarios para garantizar la integridad de la competición en el hipotético caso de detección de un positivo por COVID-19, sin perjuicio de la inmediata adopción de las medidas sanitarias correspondientes.

Los organizadores deben establecer medidas preventivas para minimizar el riesgo de transmisión de la infección. Los organizadores deben asegurarse de que cualquier deportista que necesite atención médica inmediata, tenga acceso a centros sanitarios para que reciba la atención requerida.



En el caso de la Natación, la competición en las modalidades de Natación, Natación Artística (Solos y Figuras) y Aguas Abiertas son consideradas de bajo riesgo ya que reúnen una serie de características consideradas de bajo riesgo, ya que el contacto personal entre practicantes es mínimo. En las modalidades de Natación Artística (Dúo, Equipo y Combo) y Waterpolo se consideran de riesgo medio debido al contacto intrínseco de la modalidad

El protocolo elaborado por la Federación de Castilla y León de Natación es de obligada observancia para el conjunto de los estamentos federativos: deportistas, técnicos, jueces, personal de organización, espectadores y acompañantes. Para su mayor difusión, la Federación publicará dicho protocolo en la web.

3. RECOMENDACIONES

- Las personas diagnosticadas por COVID-19, aún asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán participar.
- Se recomienda un reposo de quince días una vez producido el alta médica por COVID-19
- Cumpliendo con uno de los puntos del Protocolo de actuación para la vuelta de competiciones oficiales de ámbito estatal y carácter no profesional, la Federación de Castilla y León de Natación recomienda a todos los deportistas/técnicos/árbitros/delegados y todo aquel personal necesario para el desarrollo de la competición, el uso de la herramienta desarrollada por el Gobierno RADAR COVID con el fin de poder tener un mayor control de la pandemia y poder facilitar los rastreos en caso de que alguna persona informara de un positivo.
- Para cualquier persona con historiales sanitarios de riesgo se les recomienda extremar las medidas preventivas o incluso no participar.
- Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- Se recomienda que todos los usuarios (deportistas, técnicos, jueces y resto de personal) realicen una vigilancia activa de sus síntomas y lleven a cabo un registro regular de su temperatura corporal. Se aconseja dos veces al día, mañana y noche.
- Los deportistas no deben compartir material. Si fuera imprescindible, se efectuará la desinfección tras cada uso.
- Los deportistas no compartirán bebidas. Han de utilizar botellas de uso individual.



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

4. DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

La participación y asistencia a entrenamientos y competición indica la aceptación, de obligado cumplimiento, de la normativa vigente:

- o Normativa sanitaria.
- o Protocolos surgidos desde las diferentes instituciones
- o Protocolo de normativa federativa

Durante la actividad física y siempre y cuando no se encuentren en el medio acuático, se mantendrán en todo momento el uso de mascarilla (no se permitirá el uso de los modelos FFP2 y FFP3 con válvula).

En caso de incumplimiento de los protocolos, a la persona implicada se le amonestará mediante advertencia. Si reincidiera en su actitud se le invitara a abandonar la instalación, solicitando en caso de no abandonarla, la asistencia de los Cuerpos de Seguridad del Estado.

5. ENTRENAMIENTOS

- Los deportistas utilizarán mascarilla hasta que comience la realización de actividad física.
- No utilización de guantes, para facilitar la higiene.
- Uso de pañuelos desechables y gel hidro-alcohólico.
- Se recomienda llevar de casa la ropa y material de entrenamiento desinfectada.
- Se recomienda llevar bolsa para guardar el calzado con el que se llega a la instalación.
- Durante la práctica del ejercicio físico, mantener una distancia de seguridad de 1,5 metros, salvo que sea estrictamente imposible para la práctica deportiva, y en ese caso durante el menor tiempo posible.



6. COMPETICIONES NATACIÓN

- Los técnicos, jueces, personal de organización, voluntarios y resto de personas acreditadas que estén en contacto con los deportistas utilizarán mascarilla.
- No utilización de guantes, para facilitar la higiene.
- Tener precaución con las superficies que más se tocan.
- En ningún caso los deportistas compartirán material, incluidas bebidas.
- Se colocará cartelería con información tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a una competición.
- Uso de la megafonía y las pantallas para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
- Se facilitará información a los participantes a través de todas las plataformas: megafonía, Web, plataformas digitales, pantallas.
- El Organizador comunicará previamente a todo el personal de organización, participantes, jueces y espectadores todas las disposiciones vigentes a través de la página web. Estas disposiciones serán tanto de carácter sanitario como de la normativa específica de la competición.
- Se apela, por tanto, a la responsabilidad individual de cada uno de los asistentes a la competición, siendo estos los únicos responsables del cumplimiento del protocolo, declinando a la Federación de Castilla y León de Natación de cualquier tipo de responsabilidad derivada de un uso incorrecto de las indicaciones contenidas en el Protocolo de Actuación.

6.1 REQUISITOS PARA LOS DEPORTISTAS

- o Uso de pañuelos desechables, mascarillas y gel hidro-alcohólico.
- o Se recomienda llevar de casa la ropa y el material de entrenamiento y competición desinfectado.
- o Se recomienda llevar bolsa con calzado para cambio en la entrada a un recinto cubierto.



6.2 REQUISITOS PARA LOS TÉCNICOS

- o Los técnicos deberán estar previamente acreditados.
- o Cumplirán todos los requisitos indicados en el protocolo para el acceso
- o En el recorrido entre zonas será imprescindible el uso de mascarilla.

6.3 AFORO Y ACCESO A LA INSTALACIÓN

En función de la orden sanitaria vigente en la fecha de cada competición, se priorizará el acceso de deportistas sobre el de público.

Teniendo en cuenta la instalación, el aforo se ajustará al máximo permitido en cada momento.

- o El control de acceso será responsabilidad de la instalación, tomando las medidas oportunas.
- o El organizador tendrá la obligación inherente a la competición.
- o Se mantendrá las distancias de seguridad interpersonal de 1.5 m. como mínimo siempre que sea posible. Cuando no sea posible mantener dicha distancia de seguridad interpersonal, se observarán las medidas de higiene adecuadas para prevenir los riesgos de contagio.
- o Uso de mascarilla (no se permitirá el uso de los modelos FFP2 y FFP3 con filtro)
- o Podrá usarse un sistema de identificación para el acceso a la competición, que determinará las personas que puedan acceder a la instalación en cada periodo temporal.
- o Es recomendable la desinfección de manos con gel hidroalcohólico.
- o Habrá un horario de acceso a la instalación.
- o Los menores de edad tendrán que ir con los respectivos entrenadores y/o delegados de Club.

6.4 SECRETARÍA

- o En lo posible se evitará acudir a este lugar. Siempre que sea posible, utilizar medios técnicos para comunicarse.
- o En caso de gestiones ineludibles se habilitará este lugar manteniendo el espacio mínimo interpersonal. La comunicación se realizará usando mascarilla.
- o No se publicarán horarios ni resultado en papel; estarán disponibles en la Web de la Entidad Organizadora.

6.5 CÁMARA DE SALIDAS

- o Todos los controles a efectuar en esta zona serán realizados de forma visual.
- o La cámara de salidas se diseñará con un solo flujo de circulación y unidireccionalmente.



- o Los deportistas acudirán hasta su calle de competición utilizando mascarilla.

6.6 FIN DE PRUEBA

- o Al finalizar cada una de las series los deportistas abandonarán la pileta, recogerán sus objetos personales colocándose la mascarilla y acudiendo al espacio en el que se sitúa su Club o grupo de entrenamiento, respetando, siempre que sea posible, la distancia de seguridad con el resto de deportistas, técnicos, jueces y organización.

6.7 ENTREGA DE PREMIOS

- o Si fuera necesario realizarlas el deportista recogerá el premio que se le asigne, sin protocolo de manos u otro acto de agradecimiento (besos, abrazos) entre el premiado y el premiador.
- o En todo el proceso se usará mascarilla.



7. COMPETICIONES NATAción ARTÍSTICA

- Los técnicos, jueces, personal de organización, voluntarios y resto de personas acreditadas que estén en contacto con los deportistas utilizarán mascarilla.
- No utilización de guantes, para facilitar la higiene.
- Tener precaución con las superficies que más se tocan.
- En ningún caso los deportistas compartirán equipos, incluidas bebidas.
- Se colocará cartelería con información tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a una competición.
- Uso de la megafonía y las pantallas para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
- Se facilitará información a los participantes a través de todas las plataformas: megafonía, Web, plataformas digitales, pantallas.
- El Organizador comunicará previamente a todo el personal de organización, participantes, jueces y espectadores todas las disposiciones vigentes a través de la página web. Estas disposiciones serán tanto de carácter sanitario como de la normativa específica de la competición.
- Se apela, por tanto, a la responsabilidad individual de cada uno de los asistentes a la competición, siendo estos los únicos responsables del cumplimiento del protocolo, declinando a la Federación de Castilla y León de Natación de cualquier tipo de responsabilidad derivada de un uso incorrecto de las indicaciones contenidas en el Protocolo de Actuación.

7.1 REQUISITOS PARA LOS DEPORTISTAS

- o Uso de pañuelos desechables, mascarillas y gel hidro-alcohólico,
- o Se recomienda llevar de casa la ropa y el material de entrenamiento y competición desinfectado.
- o Se recomienda llevar bolsa con calzado para cambio en la entrada a un recinto cubierto.
- o Las instrucciones técnicas deberán realizarse manteniendo la distancia de seguridad
- o Todo material que sea tocado por los deportistas y que pueda suponer riesgo de contagio deberá ser desinfectado antes del siguiente uso.
- o No se permitirá el uso de gelatina.

7.2 REQUISITOS PARA LOS TÉCNICOS

- o Los técnicos deberán estar previamente acreditados.
- o Cumplirán todos los requisitos indicados en el protocolo para el acceso.
- o En el recorrido entre zonas será imprescindible el uso de mascarilla.



7.3 AFORO Y ACCESO A LA INSTALACIÓN

En función de la orden sanitaria vigente en la fecha de cada competición, se priorizará el acceso de deportistas sobre el de público.

Teniendo en cuenta la instalación se ajustará el aforo al máximo permitido en cada momento.

- o El control de acceso será responsabilidad de la instalación, tomando las medidas oportunas.
- o El organizador tendrá la obligación inherente a la competición.
- o Se mantendrá las distancias de seguridad interpersonal de 1.5 m. como mínimo siempre que sea posible. Cuando no sea posible mantener dicha distancia de seguridad interpersonal, se observarán las medidas de higiene adecuadas para prevenir los riesgos de contagio.
- o Uso de mascarilla (no se permitirá el uso de los modelos FFP2 y FFP3 con filtro)
- o Podrá usarse un sistema de identificación para el acceso a la competición, que determinará las personas que puedan acceder a la instalación en cada periodo temporal.
- o Es recomendable la desinfección de manos con gel hidroalcohólico.
- o Habrá un horario de acceso a la instalación.
- o Los menores de edad tendrán que ir con los respectivos entrenadores y/o delegados de Club.



7.4 SECRETARÍA

- En lo posible se evitará acudir a este lugar. Siempre que sea posible utilizar medios técnicos para comunicarse.
- En caso de gestiones ineludibles se habilitará este lugar manteniendo el espacio mínimo interpersonal. La comunicación se realizará usando mascarilla.
- No se publicarán horarios ni resultado en papel; estarán disponibles en la Web de la Federación.

7.5 CÁMARA DE SALIDAS

- Todos los controles a efectuar en esta zona serán realizados de forma visual.
- La cámara de salidas se diseñará con un solo flujo de circulación y unidireccionalmente.
- Es recomendable la desinfección de forma periódica.
- Los deportistas acudirán hasta el acceso a la piscina individualmente o en el grupo competitivo y manteniendo la distancia de seguridad.

7.6 FIN DE PRUEBA

- Al finalizar cada una de los ejercicios los deportistas abandonaran la pileta, acudiendo a su zona asignada en la instalación respetando, siempre que sea posible la distancia de seguridad con el resto de deportistas, técnicos, jueces y organización.

7.7 ENTREGA DE PREMIOS

- Si fuera necesario realizarlas el deportista cogerá el premio que se le asigne, sin protocolo de manos u otro acto de agradecimiento (besos, abrazos) entre el premiador y el premiado.
- En todo el proceso se usará mascarilla.



8. COMPETICIONES WATERPOLO

- Los técnicos, jueces, personal de organización, voluntarios y resto de personas acreditadas que estén en contacto con los deportistas utilizarán mascarilla.
- No utilización de guantes, para facilitar la higiene
- Tener precaución con las superficies que más se tocan.
- En ningún caso los deportistas compartirán equipos, incluidas bebidas.
- Se colocará cartelería con información tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a una competición.
- Uso de la megafonía y las pantallas para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
- Se facilitará información a los participantes a través de todas las plataformas: megafonía, Web, plataformas digitales, pantallas.
- El Organizador comunicará previamente a todo el personal de organización, participantes, jueces y espectadores todas las disposiciones vigentes a través de la página web. Estas disposiciones serán tanto de carácter sanitario como de la normativa específica de la competición.
- Se apela, por tanto, a la responsabilidad individual de cada uno de los asistentes a la competición, siendo estos los únicos responsables del cumplimiento del protocolo, declinando a la Federación de Castilla y León de Natación de cualquier tipo de responsabilidad derivada de un uso incorrecto de las indicaciones contenidas en el Protocolo de Actuación.

8.1 REQUISITOS PARA LOS DEPORTISTAS

- o Uso de pañuelos desechables y gel hidro-alcohólico.
- o Se recomienda llevar de casa la ropa y el material de entrenamiento y competición desinfectado.
- o Se recomienda llevar bolsa con calzado para cambio en la entrada a un recinto cubierto.
- o Las instrucciones técnicas deberán realizarse manteniendo la distancia de seguridad

8.2 REQUISITOS PARA LOS TÉCNICOS

- o Los técnicos deberán estar previamente acreditados.
- o Cumplirán todos los requisitos indicados en el protocolo para el acceso.
- o En el recorrido entre zonas será imprescindible el uso de mascarilla.



8.3 AFORO Y ACCESO A LA INSTALACIÓN

En función de la orden sanitaria vigente en la fecha de cada competición, se priorizará el acceso de deportistas sobre el de público.

Teniendo en cuenta la instalación se ajustará el aforo al máximo permitido en cada momento.

- El control de acceso será responsabilidad de la instalación, tomando las medidas oportunas.
- El organizador tendrá la obligación inherente a la competición.
- Se mantendrá las distancias de seguridad interpersonal de 1,5 m. como mínimo siempre que sea posible. Cuando no sea posible mantener dicha distancia de seguridad interpersonal, se observarán las medidas de higiene adecuadas para prevenir los riesgos de contagio.
- Uso de mascarilla (no se permitirá el uso de los modelos FFP2 y FFP3 con filtro)
- Podrá usarse un sistema de identificación para el acceso a la competición, que determinará las personas que puedan acceder a la instalación en cada periodo temporal.
- Es recomendable la desinfección de manos con gel hidroalcohólico.
- Habrá un horario de acceso a la instalación.
- Los menores de edad tendrán que ir con los respectivos entrenadores y/o delegados de Club.

8.4 SECRETARÍA

- En lo posible se evitará acudir a este lugar. Siempre que sea posible utilizar medios técnicos para comunicarse.
- En caso de gestiones ineludibles se habilitará este lugar manteniendo el espacio mínimo interpersonal. La comunicación se realizará usando mascarilla.
- No se publicarán horarios ni resultado en papel, estarán disponibles en la Web de la Federación.

8.5 BANQUILLOS

- Todos los controles a efectuar en esta zona serán realizados de forma visual.
- El acceso a los banquillos se diseñará con un solo flujo de circulación y unidireccionalmente.
- Es recomendable la desinfección de forma periódica.
- Los deportistas acudirán hasta el lateral de acceso a la instalación individualmente y manteniendo la distancia de seguridad.



8.6 FIN DE PARTIDO

- Al finalizar cada uno de los partidos los deportistas abandonaran la pileta, acudiendo a su banquillo respetando siempre que sea posible, la distancia de seguridad con el resto de deportistas, técnicos, jueces y organización.

8.7 ENTREGA DE PREMIOS

- Si fuera necesario realizarlas el deportista recogerá el premio que se le asigne, sin protocolo de manos u otro acto de agradecimiento (besos, abrazos) entre el premiador y el premiado.
- En todo el proceso se usará mascarilla.



9. AGUAS ABIERTAS

- Los técnicos, jueces, personal de organización, voluntarios y resto de personas acreditadas que estén en contacto con los deportistas utilizarán mascarilla.
- No utilización de guantes, para facilitar la higiene
- Tener precaución con las superficies que más se tocan.
- En ningún caso los deportistas compartirán equipos, incluidas bebidas.
- Se colocará cartelería con información tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a una competición.
- Uso de la megafonía y las pantallas para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
- Se facilitará información a los participantes a través de todas las plataformas: megafonía, Web, plataformas digitales, pantallas.
- El Organizador comunicará previamente a todo el personal de organización, participantes, jueces y espectadores todas las disposiciones vigentes a través de la página web. Estas disposiciones serán tanto de carácter sanitario como de la normativa específica de la competición.
- Se apela, por tanto, a la responsabilidad individual de cada uno de los asistentes a la competición, siendo estos los únicos responsables del cumplimiento del protocolo, declinando a la Federación de Castilla y León de Natación de cualquier tipo de responsabilidad derivada de un uso incorrecto de las indicaciones contenidas en el Protocolo de Actuación.

9.1 REQUISITOS PARA LOS DEPORTISTAS

- o Uso de pañuelos desechables, mascarillas y gel hidro-alcohólico.
- o Se recomienda llevar de casa la ropa y el material de entrenamiento y competición desinfectado.
- o Las instrucciones técnicas podrán realizarse manteniendo la distancia de seguridad.

9.2 REQUISITOS PARA LOS TÉCNICOS

- o Los técnicos deberán estar previamente acreditados.
- o Cumplirán todos los requisitos indicados en el protocolo para el acceso.
- o En el recorrido entre zonas, será imprescindible el uso de mascarilla.

9.3 AFORO Y ACCESO AL ESPACIO ACOTADO

En función de la orden sanitaria vigente en la fecha de cada competición, se priorizará el acceso de deportistas sobre el de público.



Teniendo en cuenta el espacio donde se celebre la prueba se ajustará al máximo permitido en cada momento. El control de acceso será responsabilidad del titular, tomando las medidas oportunas.

- El Organizador tendrá la obligación inherente a la competición.
- Se mantendrá las distancias de seguridad interpersonal de 1.5 m. como mínimo siempre que sea posible. Cuando no sea posible mantener dicha distancia de seguridad interpersonal, se observarán las medidas de higiene adecuadas para prevenir los riesgos de contagio.
- Uso de mascarilla (no se permitirá el uso de los modelos FFP2 y FFP3 con filtro)
- Podrá usarse un sistema de identificación, para el acceso a la competición, que determinará las personas que puedan acceder al recinto de competición.
- Es recomendable la desinfección de manos con gel hidroalcohólico.
- Habrá un horario de acceso al recinto de competición.
- Los menores de edad tendrán que ir con los respectivos entrenadores o delegados de Club.

9.4 SECRETARÍA

- En lo posible se evitará acudir a este lugar. Siempre que sea posible utilizar medios técnicos para comunicarse.
- En caso de gestiones ineludibles se habilitará este lugar manteniendo el espacio mínimo interpersonal. La comunicación se realizará usando mascarilla.
- No se publicarán horarios ni resultado en papel, estarán disponibles en la Web de la Federación.

9.5 CÁMARA DE SALIDAS

- Todos los controles a efectuar en esta zona serán realizados de forma visual.
- La cámara de salidas se diseñará con un solo flujo de circulación y unidireccionalmente.
- Es recomendable la desinfección de forma periódica.

9.6 FIN DE PRUEBA

- Al finalizar cada una de las pruebas los deportistas abandonarán la zona de competición respetando en todo momento la distancia de seguridad con el resto de deportistas, técnicos, jueces y organización.

9.7 ENTREGA DE PREMIOS

- Si fuera necesario realizarlas el deportista recogerá el premio que se le asigne, sin protocolo de manos u otro acto de agradecimiento (besos, abrazos) entre el premiado y el premiado.
- En todo el proceso se usará mascarilla



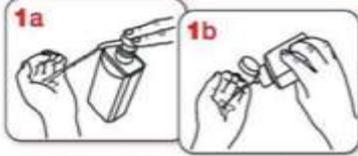
10 TRANSPORTE DE PARTICIPANTES

Se debe tener en cuenta lo previsto en la legislación vigente, no obstante, se recomienda de forma más restrictiva:

- a) En vehículos particulares solo viajen personas que convivan en la misma vivienda.
- b) En transportes privados colectivos, se recomienda viajar con una distancia social de 1,5 metros entre pasajeros.
- c) Será obligatorio el uso de mascarilla por todos los ocupantes de los vehículos, excepto cuando todos los ocupantes del vehículo convivan en el mismo domicilio
- d) En las infraestructuras complementarias del transporte en las que se produzca la entrada y salida de pasajeros, se establecerán y aplicarán los procedimientos y medidas organizativas necesarias para procurar el movimiento ordenado de los mismos a su paso por las instalaciones y evitar las aglomeraciones.

La seguridad sanitaria está por encima del aspecto competitivo

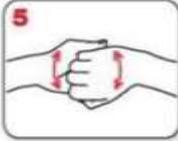
¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



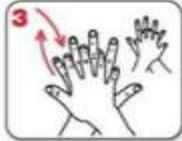
Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



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.



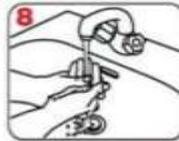
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



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.



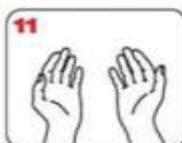
Utilice la toalla para cerrar el grifo.

20-30 segundos

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 2009, Versión 4.1

Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud ha revisado todos los procedimientos recomendados para garantizar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado no constituye una garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compárese el texto con la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no puede ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionarse su utilización.

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, 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](#))

¿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 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**

