



**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO**



**RETORNO ACTIVIDAD DEPORTIVA**  
**VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS Y A LA COMPETICIÓN**  
**COVID-19**



## ÍNDICE



1. INTRODUCCIÓN
2. SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL
3. MEDIDAS GENERALES
4. INSTALACIONES
  1. LLEGADA A LA INSTALACIÓN
  2. ACCESO PÚBLICO
  3. SEÑALÉTICA
  4. PALCO DE AUTORIDADES
  5. SALA VIP
5. DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS
6. CUIDADOS DE LOS DEPORTISTAS
7. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN
  1. COMPETICIÓN
  2. VOLUNTARIOS
  3. ENTREGA ACREDITACIONES
  4. ENTREGA TROFEOS
  5. PRENSA
8. SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN
9. ANEXOS



La pandemia por **COVID-19** que estamos padeciendo, ha obligado a tomar decisiones inauditas en el mundo del deporte, y en nuestro deporte en particular, nunca vistas con anterioridad.

La evolución favorable de la situación sanitaria que puso fin al estado de alarma, nos ha permitido albergar un optimismo de cara a la **reanudación de las actividades deportivas** en un escenario de **“NUEVA NORMALIDAD”**, recuperando la movilidad dentro del territorio nacional, con las implicaciones que ello conlleva para el mundo del deporte.

Pero las **incertidumbres** provocadas por posibles repuntes, brotes y la adopción de nuevas restricciones nos acompañan de manera palpable y sostenida.

De hecho, las **normas jurídicas** vigentes emanadas del **Gobierno Central y de los Gobiernos de las diferentes CCAA**, son cambiantes e imponen una serie de restricciones y limitaciones en beneficio del bien común colectivo, dado que el problema de salud pública existente dista de estar solucionado.



## 1. INTRODUCCIÓN



Por ello todo nuestro esfuerzo debe ir encaminado a conjugar, de manera efectiva, el **restablecimiento de la actividad deportiva** con el cumplimiento, bajo el criterio de prudencia, de las limitaciones impuestas, para no recaer en situaciones dramáticas y vividas.

Las **medidas contenidas en el presente documento** se acompañarán en cada momento a la situación existente, la regulación normativa aplicable de los distintos ámbitos estatal, autonómico y local, y las indicaciones del Consejo Superior de Deportes.

Todos deseamos fervientemente la reanudación de la actividad deportiva balonmanística, y para hacerlo posible, todos debemos **esforzarnos en un ejercicio de responsabilidad individual y colectiva**.

## 1. INTRODUCCIÓN



## 2. SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL

La situación actual de la **Pandemia por COVID-19** en nuestro país, ha obligado a tomar decisiones inauditas en nuestro deporte.

La evolución favorable de la situación sanitaria en incidencia de nuevos casos, nos permite albergar un optimismo de cara a la reanudación de las actividades deportivas en el escenario de la **“NUEVA NORMALIDAD”**.

El final del estado de alarma el 21 de junio, ha permitido recuperar la movilidad dentro del territorio nacional con las implicaciones deportivas que ello supone.

Sin embargo, las normas jurídicas vigentes emanadas del Gobierno central y de los Gobiernos de las CCAA, imponen una serie de **restricciones y limitaciones** en beneficio del bien común colectivo, dado el problema de salud pública aún existente.

Por ello, todo nuestro esfuerzo debe ir encaminado a conjugar la prudencia necesaria para no recaer en situaciones vividas dramáticas con el restablecimiento de nuestra actividad deportiva, eso sí, en el marco de la “Nueva Normalidad”, mientras perdure la situación de crisis sanitaria.

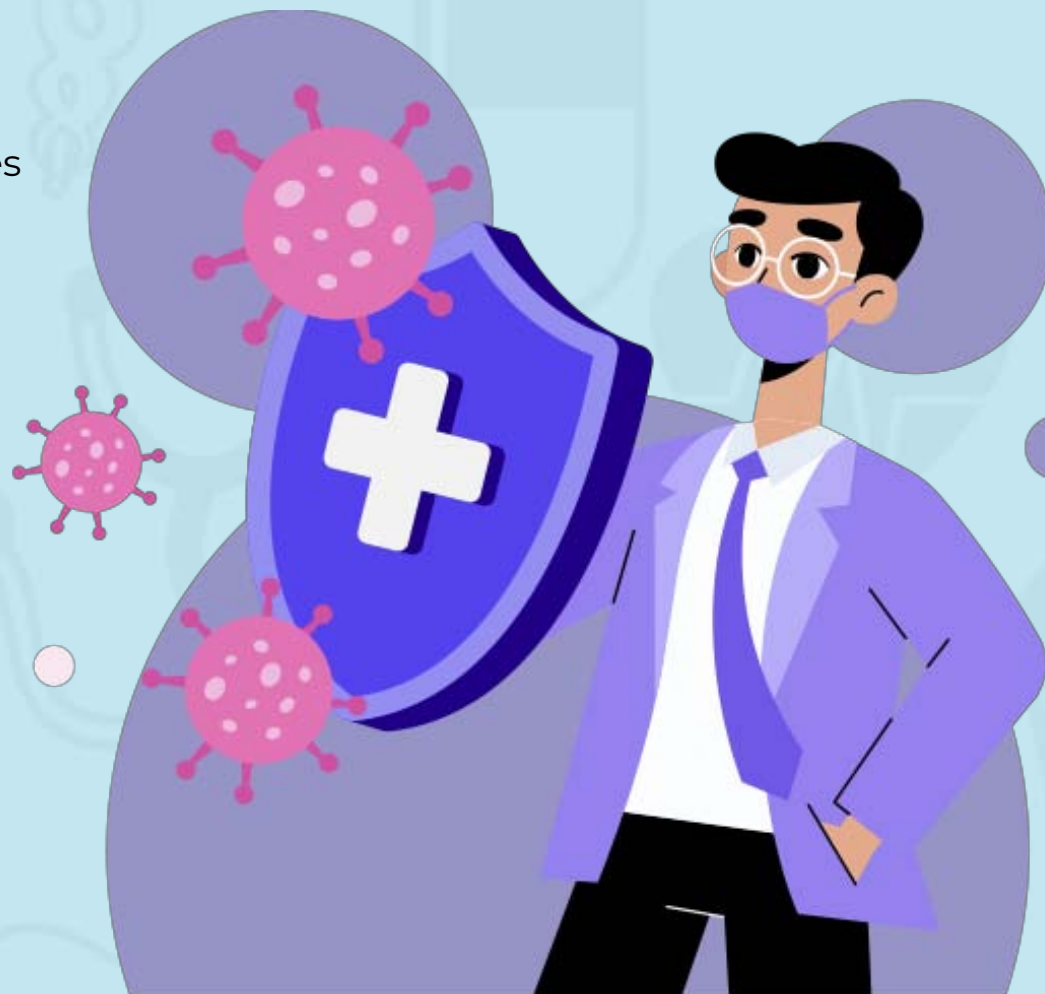


## 2. SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL

A continuación exponemos una serie de Recomendaciones adicionales a las existentes para toda la población, resumidas y sintetizadas en:

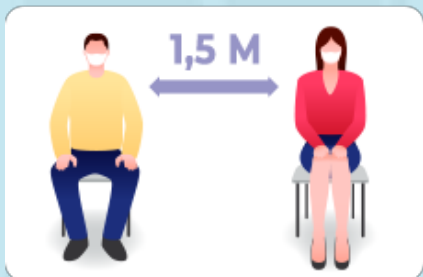
### DI – MA – MA

- **D**istanciamiento social (1,5 mts.)
- **U**so regular de las **M**ascarillas.
- **L**avado frecuente de **M**anos con agua y jabón o, en su defecto, con una solución hidroalcohólica desinfectante.



## 2. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

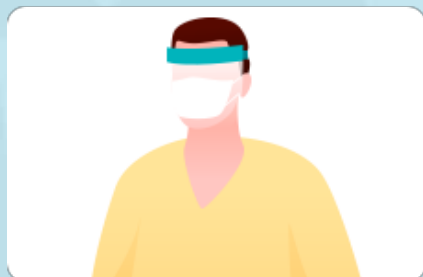
### DISTANCIAMIENTO SOCIAL (1,5 METROS)



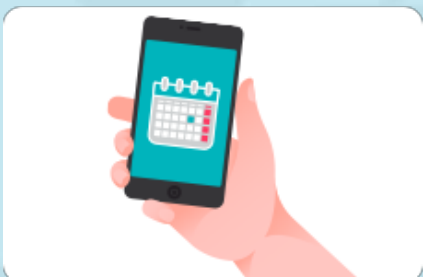
### LAVADO DE MANOS



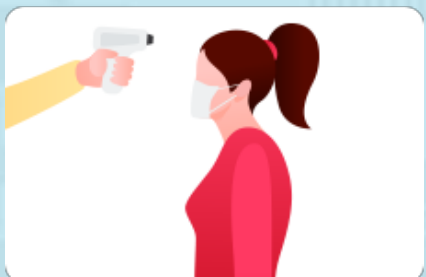
### USO DE GANTES Y MASCARILLA



### CONOCER LOS SÍNTOMAS



### CONTROLAR LOS SÍNTOMAS



### RESPETAR TIEMPOS DE CUARENTENA



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 el COVID-19 establece el camino hacia a la “Nueva normalidad, siendo de aplicación, como norma general, los artículos 6 y 7 y, de manera específica, en cuanto a las instalaciones para las actividades y competiciones deportivas.



## 2. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

No obstante lo anterior, y en la esfera deportiva, y en relación a nuestro deporte, dejamos constancia de las siguientes:

- **Control de temperatura:** todos los jugadores antes de entrenar a diario.
- **Cambio de calzado** al entrar en el Pabellón.
- **Cambio de ropa:** la deportiva sólo y exclusivamente para entrenar.
- **Siempre lavar toda la ropa utilizada** en entrenamientos.
- **Desinfección de la suela** de zapatillas deportivas.
- **Ropa de “calle” guardada:**
  - No mezclada
  - La toca solo el/la interesado/a.



Los planes y evolución de la progresión estarán influidos por la evolución y disposiciones sanitarias imperantes.





## 2. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

**Repartir** los/las jugadores/as en diferentes vestuarios. Si no es posible, alternar el uso, y **siempre respetando distancias**.

- Desinfección higiénica (agua + lejía) de superficies comunes ( duchas, vestuarios, accesos,...).
- Dotación de Hidrogeles. Soluciones desinfectantes en la pista.
- Entrenamiento individualizado en las primeras fases.
- No contacto. Trabajar en pequeños grupos. Guardar distancias.
- Desinfección de balones después. Si es posible, un balón para cada uno/a. Si fuera posible, siempre el mismo balón para el mismo jugador/a.
- Cada jugador/a deberá tener su propia e individual botella de agua. **NO COMPARTIR.**





## 2. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

En función de situación sanitaria y evolución de cada CCAA, localidad, siendo favorable, una **progresión prudente** sería:

- Entrenamiento individual.
- Entrenamiento pequeños grupos sin contacto.
- Entrenamiento con porteros (lanzamientos) sin contacto.
- Entrenamiento grupal, sin contacto.
- Entrenamiento pequeños grupos con contacto.
- Entrenamiento grupal normal.

*\* Los planes y evolución de la progresión estarán influidos por la evolución y disposiciones sanitarias imperantes.*



## 2. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS SÍNTESIS

**CRITERIOS DE PRUDENCIA Y SENTIDO COMÚN.  
NO DAR MARCHA ATRÁS. CUMPLIR SIEMPRE.**



### 1. Si un deportista está con síntomas:

- No debe ir a entrenar
- Debe comunicarlo al Club.
- Debe ponerse en contacto con su Médico de Atención Primaria.

### 2. Si un deportista ha tenido un contacto estrecho con un caso confirmado:

- Igual que el punto 1 anterior
- Seguir las recomendaciones que le formulen.

### 3. Cumplir escrupulosamente las medidas.

### 4. Cumplir recomendaciones formuladas que sean de aplicación.

5. **Mantener vigilancia activa** y apelar a la responsabilidad individual fuera de la actividad deportiva: domicilio, actos sociales,...

## 2. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS SÍNTESIS

### CRITERIOS DE PRUDENCIA Y SENTIDO COMÚN. NO DAR MARCHA ATRÁS. CUMPLIR SIEMPRE.

Por otra parte cuestiones positivas que podrán valorarse y ser tenidas en consideración en función de las posibilidades.

- “Cuarentena” de 10 días en deportistas que viajan de otras zonas antes de empezar los entrenamientos.
- Práctica de Test serológicos/PCR, con carácter previo al inicio de la temporada.
- Circulación restringida en un solo sentido en las instalaciones deportivas: Entradas y salidas diferentes, ruta directa al vestuario, etc.





# ¡LAVA TUS MANOS CORRECTAMENTE!



**MOJAR MANOS**



**APLICAR JABÓN**



**FROTAR PALMAS DE LAS MANOS**



**FROTAR DORSO DE LAS MANOS**



**FROTAR ENTRE LOS DEDOS**



**FROTAR DORSO DE LOS DEDOS**



**FROTAR LOS PULGARES**



**FROTAR LAS UÑAS**



**ACLARAR LAS MANOS**



**SECAR CON UNA TOALLA DE UN SOLO USO**



**UTILIZAR TOALLA PARA CORTAR EL GRIFO**



**¡TUS MANOS ESTÁN LIMPIAS!**

## 3. MEDIDAS GENERALES

### LOS CLUBES PARTICIPANTES SE COMPROMETEN A:

1.- **Cumplir con las normas generales existentes** para toda la población, resumidas y sintetizadas en:

- Mantener el **distanciamiento social** (1.5 metros)
- Uso de **maskarilla**.
- **Lavado frecuente de manos** con agua y jabón, o en su defecto, con una solución hidroalcohólica desinfectante.

2.- **Cumplir con las normas específicas existentes para la práctica deportiva** en general, resumidas y sintetizadas en:

- Cambio de calzado a la entrada de la instalación deportiva.
- Cambio de ropa: la deportiva sólo y exclusivamente para entrenar.
- Lavar siempre toda la ropa utilizada en entrenamientos y partidos.
- Desinfección de suela de las zapatillas deportivas.
- Ropa de calle no mezclarla
- Cualquier tipo de ropa (de calle o de entrenamiento/partido), sólo la toca el interesado.
- Cada uno deberá tener su propia botella de agua, no pudiéndola compartir.





## 3. MEDIDAS GENERALES

### LOS CLUBES PARTICIPANTES SE COMPROMETEN A:

#### 3.- Se deberá **cumplir siempre:**

##### 3.1. Si se está con síntomas:

- No se deberá ir a entrenar o a disputar el encuentro.
- Se deberá comunicar al club, y el club deberá ponerlo en conocimiento inmediato a la RFEBM.
- Se deberá ponerse en contacto con su médico de atención primaria.

##### 3.2. Si se ha tenido un contacto estrecho con un caso confirmado:

- Igual que el punto 1 anterior.
- Seguir las recomendaciones que le formulen.

##### 3.3. Cumplir escrupulosamente las medidas

##### 3.4. Cumplir aquellas recomendaciones formuladas y que sean de aplicación.

##### 3.5. Mantener vigilancia activa y apelar a la responsabilidad individual fuera de la actividad deportiva: domicilio, actos sociales, etc. ...





## 4. INSTALACIONES

1. Cumple las normas
2. Ten paciencia
3. Confía en los profesionales
4. Disminuye el riesgo de lesión
5. Dosifica tus ganas
6. Descansa
7. Cuida la alimentación
8. Pide ayuda
9. Sé precavido
10. Evita contagios

### 4.1. LLEGADA A LA INSTALACIÓN

- No podrán coincidir dos equipos a la llegada a la instalación. En el caso de que esto sucediera, el equipo que llegue en segundo lugar, deberá permanecer en el autocar hasta que el primer equipo haya entrado al completo en la instalación.
- Necesidades a la llegada a la instalación:
  - gel hidroalcohólico
  - alfombras de desinfección para el calzado
  - termómetro





## 4. INSTALACIONES

### 4.2. ACCESO PÚBLICO

- **Control del flujo de entrada**, debiéndose mantener en todo momento las medidas establecidas para estos eventos por las autoridades locales
- **MEDIDAS A LA ENTRADA:** Gel hidroalcohólico, mascarillas obligatorias dentro de la instalación, alfombras desinfectantes,...
- Se deberá **respetar en todo momento las distancias de seguridad** a la entrada de la instalación
- **GRADAS:** Se deberá respetar las distancias dispuestas por la regulación local para espectáculos. En el caso de que no exista, se deberá dejar una localidad vacía entre dos ocupadas, debiéndose marcar las localidades que no pueden ser ocupadas.
- El público asistente deberá tener **mascarillas debidamente colocadas** en toda la instalación
- Se deberá **respetar en todo momento la señalética** establecida en el recinto respetándose las circulaciones y recomendaciones establecidas.
- **ENTRADAS:** para un mayor control, se cumplimentará una ficha de datos personales.



## 4. INSTALACIONES

### 4.3. SEÑALÉTICA

#### ESPECÍFICA:

- Carteles informativos con las medidas higiénicas generales en todo el recinto.
- Distancia entre personas: banquillos, mesa anotadores-cronometradores, asientos en gradas, .....
- Flujos de circulación en los pasillos internos para participantes.
- Flujos de circulación del público en gradas, accesos y escaleras.
- Accesos exteriores público, participantes, vip, prensa, organización y voluntarios.





## 4. INSTALACIONES

### 4.4. PALCO AUTORIDADES

- Se reducirá al máximo la representación de instituciones.
- Se deberán respetar en todo momento las distancias de seguridad y el uso de mascarillas.

### 4.5. SALA VIP

- Reducir al máximo el aforo, recomendándose el uso de zonas exteriores.
- Se deberán respetar en todo momento las distancias de seguridad y el uso de mascarillas, así como de geles hidroalcohólicos, etc.
- Se contratará un empresa especializada en el servicio de catering.

Como norma general, se dispondrá de cajas de guantes y mascarillas para aquellos cosas que sean susceptibles de ser manipuladas y foco de contagio (materiales, botellas, etc.) y mascarillas para olvidos que pueda producirse, deterioro durante el evento, etc. ....



## 5. DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS

- Se deberá limpiar la pista y la zona de banquillos tras la finalización de cada entrenamiento, por lo que no coincidirán simultáneamente dos equipos. Por ello, se deberá respetar el tiempo de limpieza que se pudiera establecer en cada instalación a la hora de programar entrenamientos entre dos equipos.
- **VESTUARIOS:** se deberá limpiar cada vestuario tras la utilización de un equipo, antes de que entre el siguiente.





## 6. CUIDADO DE LOS DEPORTISTAS CONTROL DE LA SALUD

Si en todo momento el cuidado de la salud de los deportistas ha sido el eje central sobre el que desarrollar el éxito de nuestro deporte, en los momentos actuales, se convierte en el núcleo central imprescindible para poder asentar la vuelta a los entrenamientos y la competición.

Es muy recomendable tener en cuenta las **directrices que el Consejo Superior de Deportes plasmó en la Resolución de 04 de Mayo de 2020, publicada en el BOE de 06 de mayo de 2020**, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes por la que se aprueba el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federada y profesionales. Si bien decae por el RD vigente de medidas urgentes, sigue siendo la referencia básica a considerar.

**Todos los deportistas deben pasar un reconocimiento médico completo, y un seguimiento continuado.**

Este reconocimiento debe ser completo, y además orientado al despistaje de posible incidencia de la infección por COVID-19.





## 6. CUIDADO DE LOS DEPORTISTAS CONTROL DE LA SALUD

De sus resultados se desprenderá la **conveniencia de la realización de determinadas pruebas complementarias** en relación a la infección por COVID-19, bien la práctica de la PCR si se sospecha posible afectación, bien la realización de estudios serológicos cuantitativos o rápidos para conocer el estado inmunitario del deportista en relación al SARS-CoV.

El **seguimiento del deportista** implicará, en función de los datos sanitarios, la prescripción de la repetición de alguna de estas pruebas u otras que se pudieran determinar.

De igual manera, el **alcance del control médico, y seguimiento de la salud**, afectará a todos y cada uno de los estamentos del club en relación directa y continuada con los deportistas, y en particular a todo el staff técnico, delegados, personal sanitario, personal colaborador, así como a personas que puedan mantener un contacto estrecho con los deportistas como conductores, personal de seguridad y limpieza de las instalaciones, etc.

Un apartado esencial a cuidar con el cumplimiento escrupulosos de las medidas preventivas es el **tratamiento de las lesiones y cuidados de los jugadores/as**. Por ello la higiene, desinfección y mantenimiento de las salas de fisioterapia, y centros médicos serán objeto de una atención máxima.





## 7. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

### 7.1. COMPETICIÓN

- Se programarán los encuentros considerando el espacio de tiempo suficiente para limpieza de pista, banquillos y mesa de anotadores-cronometradores. También se coordinará con los horarios que de televisión, si la hubiera.
- Mesa de anotadores-cronometradores y delegado federativo: deberán llevar mascarilla en todo momento, se deberá disponer de gel hidroalcohólico para lavado de manos tras tocar cualquier elemento: un balón, tarjeta de time-out de equipo, recogida de material de mesa para el encuentro .... Se deberán evitar los saludos con árbitros, oficiales, etc. ....
- El equipo informático a facilitar al equipo arbitral por parte del club local para llevar las actas digitales, se deberá entregar limpio.
- **BANQUILLOS:** se recomienda que el staff técnico, salvo el entrenador, lleven mascarilla.
- **BALONES DE JUEGO:**
  - Se dispondrá para cada encuentro de 2 balones limpios.
  - Los balones se recogerán tras su uso y se limpiarán para su reacondicionamiento.
  - Se recomienda utilizar un balón limpio al inicio de cada periodo del encuentro.





## 7. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

### 7.1. COMPETICIÓN

- Protocolos de presentación de equipos y entrega de trofeos: se recomienda evitar cualquier tipo de saludo con otros participantes (equipo contrario, equipo arbitral, etc. ...)
- Se deberá **limpiar la pista** y los banquillos al finalizar cada periodo del encuentro.
- AGUA: los participantes **no se podrán compartir botellas**
- Se establecerán **circulaciones para la entrada y salida** a pista de los equipos.
- Los **equipos deberán abandonar la instalación a la finalización de su encuentro**, debiendo dirigirse directamente a su vestuario, y del vestuario a su autobús para su regreso.
- Los **descansos deberán ser de 15 minutos** para higienizar banquillos, pista,...







# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO



## 7. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

### 7.1 COMPETICIÓN

- **MATERIAL DE MESA:**

- Se recomienda que sea nuevo para cada encuentro, o bien que los que se puedan limpiar, se limpien: soportes de exclusión, impresos de exclusión y jugador/a lesionado/a, tarjetas de time-out, acreditaciones de staff y colgantes, ....

- Se deberán respetar los espacios y distancias de seguridad para Policía, Cruz Roja, Protección Civil, ...
- Se deberá establecer un espacio con las correspondientes medidas y distancias de seguridad para árbitros reserva, delegados federativos,...
- Los vestuarios, deberán estar limpios a la entrada de un equipo, debiéndose limpiar antes de que entre el siguiente equipo.
- Limpieza al salir un equipo de la instalación: limpieza de manos con solución hidroalcohólica, alfombras de desinfección para el calzado.....





## 7. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

### 7.2. VOLUNTARIOS

- Medidas a la entrada: gel hidroalcohólico, mascarillas obligatorias dentro del recinto, alfombras desinfectantes para el calzado.....
- **VOLUNTARIOS DE VESTUARIOS**, deberán llevar directamente al equipo a su vestuario previamente asignado y se encargarán de que los participantes estén lo menos posible en los pasillos de vestuarios
- **VOLUNTARIOS DE PISTA**, deberán lavarse las manos con gel hidroalcohólico tras la correspondiente intervención.

### 7.3. ACREDITACIONES

- En cada punto del colectivo que se determine para la entrega de acreditaciones, se deberá prever de solución hidroalcohólica, debiendo evitar cualquier tipo de contacto a la entrega de la acreditación.





## 7. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

### 7.4. ENTREGA TROFEOS

#### • PROTOCOLO MEDIDAS PARA LAS AUTORIDADES:

- Las autoridades deberán lavarse con gel hidroalcohólico en el punto establecido antes de entrar en pista.
- Se recomienda sólo entregar el obsequio y evitar saludos, abrazos, besos, etc. ...
- Las autoridades deberán lavarse con gel hidroalcohólico en el punto establecido para su salida de la pista.

**Como norma general, se dispondrá de cajas de guantes y mascarillas para aquellas cosas que sean susceptibles de ser manipuladas y foco de contagio (materiales, botellas, etc.) y mascarillas para olvidos que pueda producirse, deterioro durante el evento, etc.**





# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO



## 7. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

### 7.5. PRENSA

- Ubicación fija para cada medio
- Prohibido acceso a ninguna área de la instalación salvo la reservada para ellos (Tribuna de prensa, sala de trabajo, sala de rueda de prensa)
- Acceso a la instalación. Mismo canal que equipos y VIP, pero por zona independiente.
- Medidas a la entrada: termómetro, gel hidroalcohólico, mascarillas obligatorias dentro del recinto, alfombras desinfectantes...
- Número de acreditados. Tocar seleccionar en el caso de recibir muchas solicitudes.
- Espacio periodistas y distancia. Sitios personalizados para cada medio.
- Espacio fotógrafos en pista y distancia.
- Zona Mixta no será abierta y se gestionará desde prensa de los propios clubes. 2/3 jugadore/as y entrenador por equipo, siempre con distancia de seguridad.





## 7. DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

### 7.5. PRENSA

#### PRODUCCIÓN TV

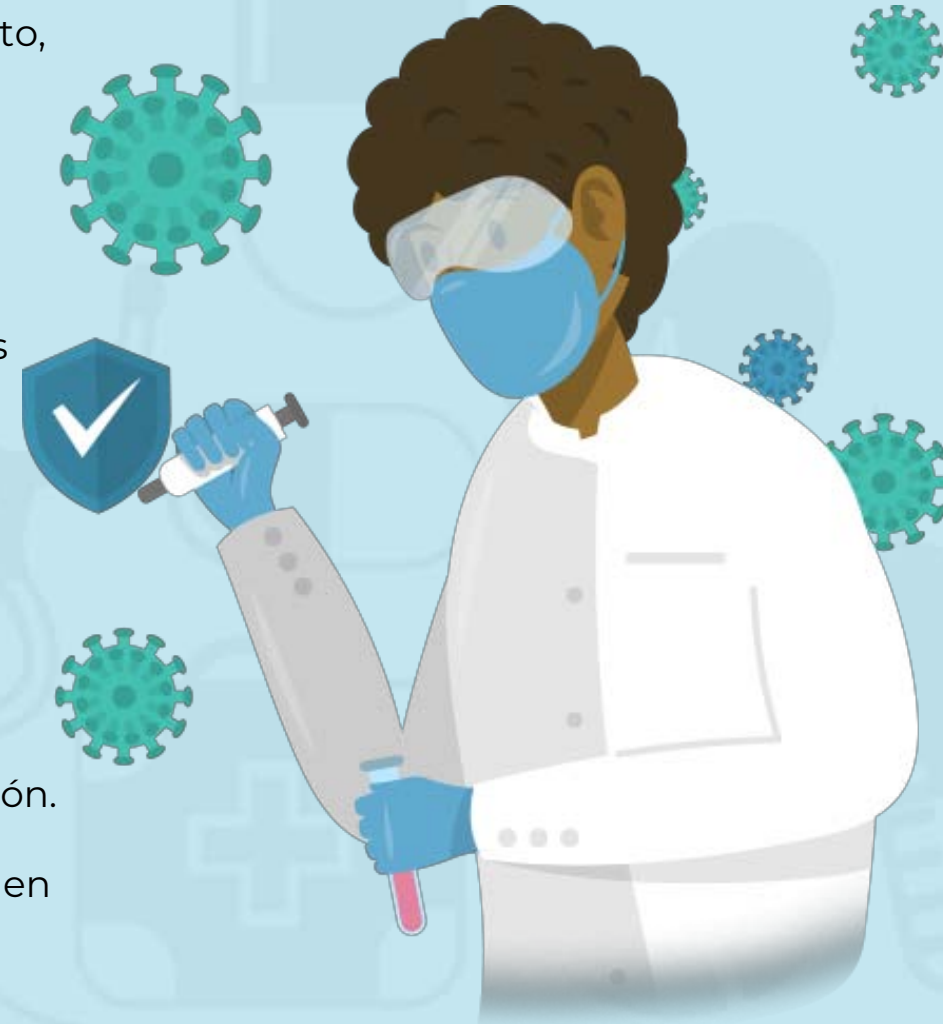
- TV-compound con corte de acceso y seguridad
- Ubicación fija en la instalación
- Medidas a la entrada: termómetro, gel hidroalcohólico, mascarillas obligatorias dentro del recinto, alfombras desinfectantes...
- Limitación en la movilidad de las cámaras (evitar acceso a pista en todo momento, incluídos los tiempos muertos -recomendamos microfonar a los entrenadores, garantizando desde productora su uso exclusivo durante los tiempos muertos-).
- Fijar contenedor para desperdicios de material de montaje
- En zona mixta marcar espacio de cámara con medida de seguridad de al menos 3m. Gestionar con productora la grabación de entrevistas en zona mixtas para servir a medios, al no ser una zona de trabajo abierta





## 8. SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN

- Los equipos participantes deben comprometerse a no iniciar el desplazamiento, si alguno de los jugadores, técnicos u otros miembros de la expedición presentan síntomas compatibles con la infección por COVID-19.
- De la misma manera, si han estado en contacto estrecho con alguna persona declarada positiva por Test, o con sintomatología pendiente de confirmación.
- Igualmente si no han concluido el aislamiento recomendado por sus servicios médicos, o por los servicios asistenciales de la sanidad pública, sea cual sea la causa que lo haya motivado.
- Los equipos participantes deben comprometerse a efectuar el aislamiento correcto ante cualquier inicio de síntomas sea donde sea el inicio de la producción.
- De la misma manera, se comprometen a ponerlo en conocimiento de las Autoridades Sanitarias de la R.F.E.BM., Federación Territorial, ante cualquier incidencia en el estado de salud de cualquiera de los miembros de la Expedición.
- Es extensible a cualquiera de los contactos que hayan podido, o puedan estar en contacto con los componentes de la delegación, si tuviera lugar un inicio de síntomas compatibles con la infección.





# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO



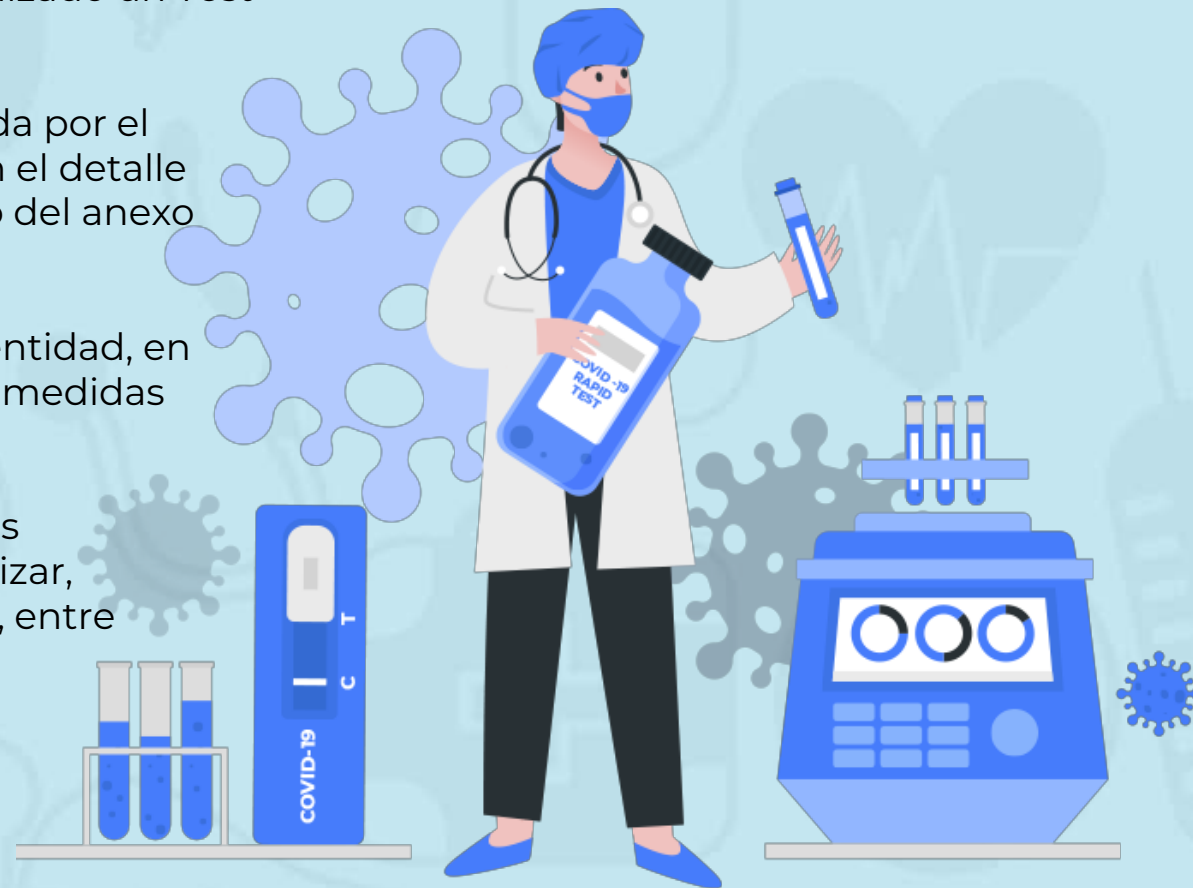
## 8. SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN

- Es muy recomendable que todos y cada uno de los componentes de cada uno de los equipos participantes, incluidos conductores de los autobuses, familiares, directivos etc., si viajaran con la expedición, acudan habiéndose realizado un Test previo al inicio del desplazamiento.
- El club deberá presentar una declaración de responsabilidad firmada por el representante sanitario previamente al inicio de la competición con el detalle de todas y cada una de las personas participantes, según el modelo del anexo que al final se incluye.

El balonmano es un deporte colectivo y de contacto. Sus señas de identidad, en la situación actual, exigen un escrupuloso cumplimiento de todas las medidas preventivas y un estado de salud bueno para poder practicarlo.

Actualmente son las Comunidades autónomas las responsables de las medidas a adoptar, las limitaciones a cumplir, y las que pueden autorizar, o restringir, en un momento dado la práctica deportiva y competitiva, entre otros aspectos de su competencia.

La situación precedente nos obligó a la suspensión de cualquier manifestación deportiva.





## 8. SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN

Afortunadamente desde hace más de un mes, las actividades físicas al aire libre se pueden desarrollar con “cierta” normalidad.

El balonmano en pista conlleva exigencias no sólo referentes a los participantes, la higiene y desinfección de instalaciones, vestuarios, balones, colchonetas, pesas, conos, etc., son de igual importancia.

Deberemos estar muy atentos a posibles cambios tanto en positivo, como en negativo en las próximas semanas, en función de la evolución de la crisis sanitaria, los Gobiernos de las Comunidades Autónomas, podrán ser más o menos permisivos en la realización de partidos y entrenamientos.







## 8. SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN

### SÍNTESIS

A modo de Síntesis, se acompañan una serie de **BUENAS PRACTICAS a cumplir por técnic@s y jugador@s**, que se irán actualizando a medida que el conocimiento científico, y las normas reguladoras así lo hagan aconsejable.

#### A NIVEL FAMILIAR Y SOCIAL:

- Cumplir distanciamiento social.
- Evitar aglomeraciones.
- Uso de la mascarilla individual obligatoria en todo momento.
- Mantener una exquisita higiene de manos con lavados frecuentes con agua y jabón de manera correcta.
- Uso de soluciones hidroalcohólicas si el lavado no es posible.
- Evitar tocarse con las manos ojos, nariz y boca.
- Si sufriera de estornudos, o tos, apartarse de cualquier persona, y taparse con el brazo aún llevando la mascarilla.
- Sustituir la mascarilla si está humedecida.
- Extremar la prudencia en lugares públicos concurridos, guardando la distancia de 1,5- 2 metros
- Evitar en tanto en cuanto no mejore la situación sanitaria locales públicos donde el cumplimiento de las medidas preventivas, pueda resultar más difícil de cumplir.
- Mantener una comunicación fluida con convivientes y contactos estrechos por si surgiera algún contagio no deseado.



# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO



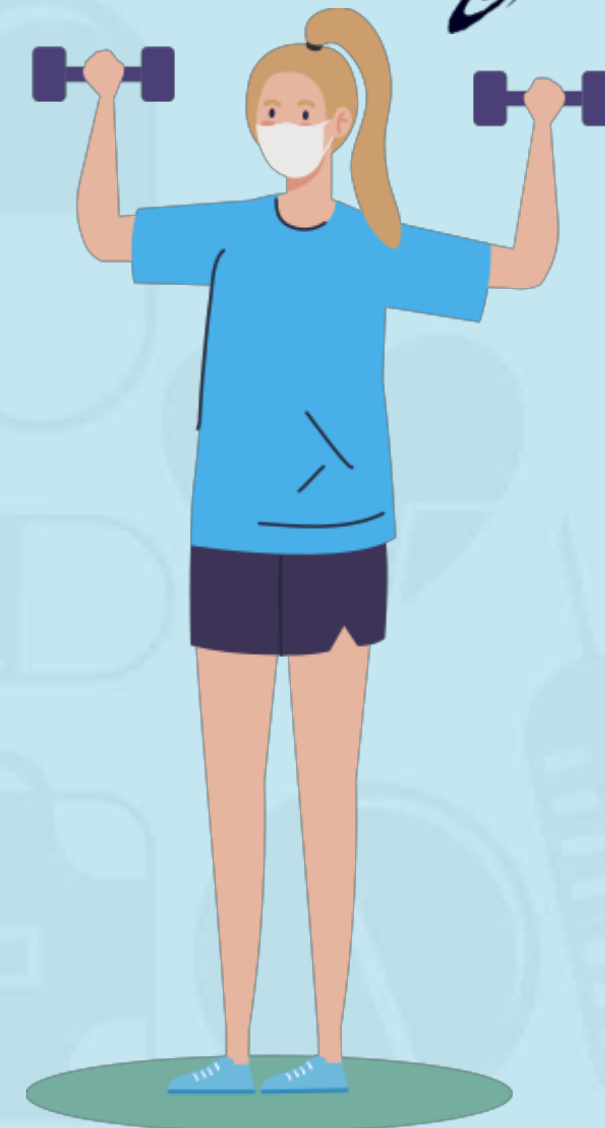
## 8. SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN

### SÍNTESIS

#### A NIVEL DE ENTRENAMIENTOS:

Todo lo anterior de la esfera individual y además:

- Control de temperatura antes de acceder a la instalación.
- Mantener un flujo unidireccional que evite el cruce con otras personas
- Guardar la distancia mínima en el vestuario.
- Cambiar y si no fuera posible limpiar el calzado de calle con el que se accede
- Mantener la higiene de manos al ir a cambiarse.
- Colocar la ropa de calle en una bolsa y tocarla exclusivamente por el interesado
- Usar en cada sesión de entrenamiento ropa limpia, recogiendo y lavando toda la usada.
- Colaborar en la limpieza y desinfección de todo el material utilizado, no solo los balones sino también el material auxiliar y el material de gimnasio si lo hubiera.
- En situaciones de ejercicio físico la distancia aconsejada a mantener cuando hay hiperventilación (respirar mayor número de veces y con más intensidad) es de 5-6 metros con los compañeros.
- Pista, balones, porterías, y banquillos deben limpiarse después de cada sesión, y si a continuación entrenara otro equipo, no se debe coincidir con ell@s, estableciendo un margen de tiempo suficiente para tales tareas.





## 8. SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN

### SÍNTESIS

#### A NIVEL DE ENTRENAMIENTOS:

- No compartir bebidas, ni botellas de agua.
- Establecer una secuenciación en la programación de las sesiones que iría desde individual física, técnica, minigrupal física, técnica, táctica, a pequeños grupos física, técnica, táctica, hasta poder entrenar todo el grupo, sin contacto, y si la situación lo permite con él. Esto incluye los lanzamientos a portería sin portero, y con portero.
- Ser muy cuidadoso con los tratamientos médicos y fisioterápicos a aplicar a los deportistas
- Mantener un estricto control médico de cada deportista.





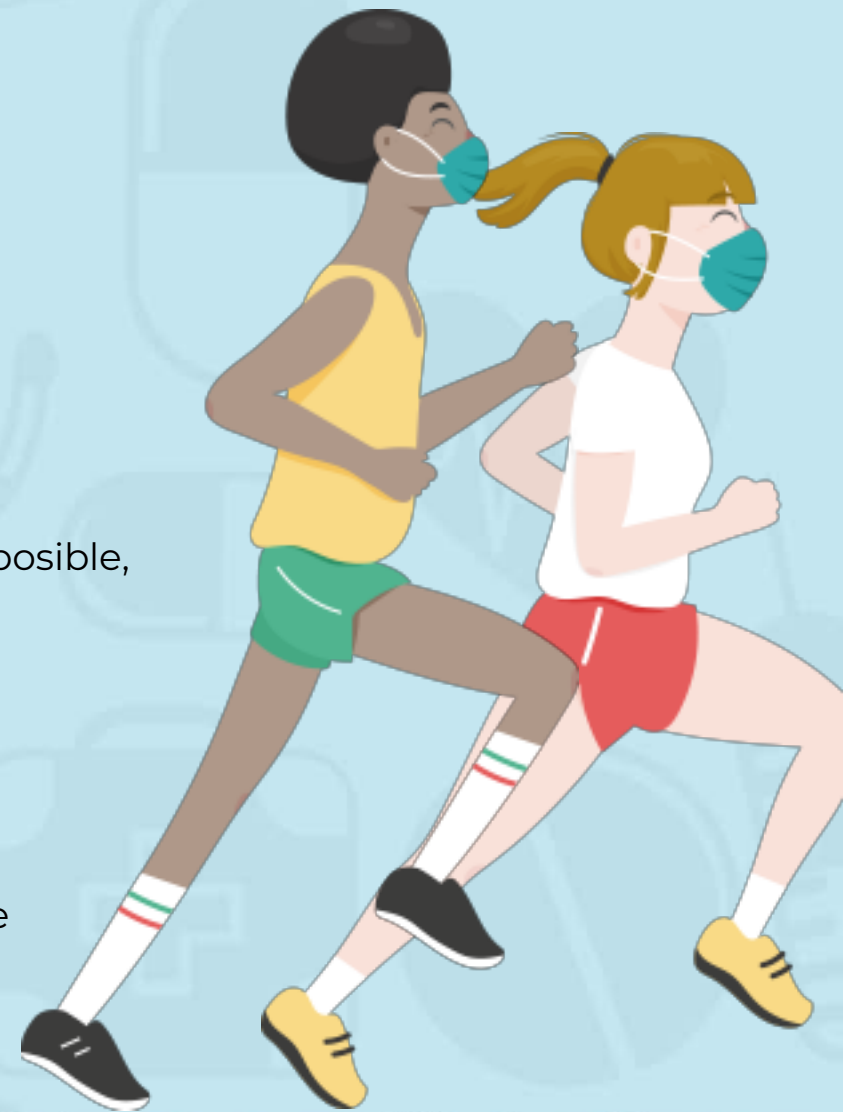
## 8. SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN

### SÍNTESIS

#### A NIVEL DE COMPETICIÓN:

Todo lo anterior de la esfera individual y colectiva preventiva, y además:

- Eludir saludos y muestras de afecto, por otras fórmulas sin contacto.
- Mantener la higiene y desinfección de las instalaciones de manera escrupulosa.
- Evitar coincidir con el otro equipo en la llegada y salida de las instalaciones.
- Habilitar varios vestuarios para mantener las distancias de seguridad, y si no fuera posible, establecer turnos. Esto es extensible a la pareja de árbitros.
- Evitar compartir las botellas de agua, teniendo un uso individual exclusivo.
- Ser extremadamente escrupulosos con todas las atenciones sanitarias médicas y fisioterápicas pre, durante y post partido
- Tener todas las garantías sanitarias de todos los participantes incluyendo oficiales, árbitros y demás personas que participan en el desarrollo de un encuentro.
- Esto incluye la práctica de algún tipo de prueba con carácter previo al inicio de la competición, y durante el desarrollo de la misma en los términos y condiciones que aseguren un correcto estado de salud de los intervinientes.





## 8. SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN

### SÍNTESIS

#### A NIVEL DE COMPETICIÓN:

Este documento se irá actualizando a medida que las Autoridades Sanitarias modifiquen en uno u otro sentido las normas de obligado cumplimiento, indicándoles que tienen a su disposición la Guía Sanitaria que ha sido publicada capítulo a capítulo en la página web de la R.F.E.BM., desde el inicio del estado de alarma, donde el equipo médico de la R.F.E.BM. ha ido dando pautas, recomendaciones y estrategias para el retorno a la normalidad y la reincorporación gradual a la práctica deportiva, pudiendo consultar la misma en el siguiente enlace:

<https://www.rfebm.com/noticia/gu%C3%ADa-sanitaria-pandemia-covid-19-y-balonmano-ep%C3%ADlogo>





## 9. ANEXOS

- RD. 21/2020, de 09 de junio Capítulo II, Medidas de prevención e higiene, artículo 15:

[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-5895](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-5895)

- RD. 4837/2020, de 04 de mayo, de vuelta a los entrenamientos:

[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-4837](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-4837)

- Guía Sanitaria R.F.E.BM.

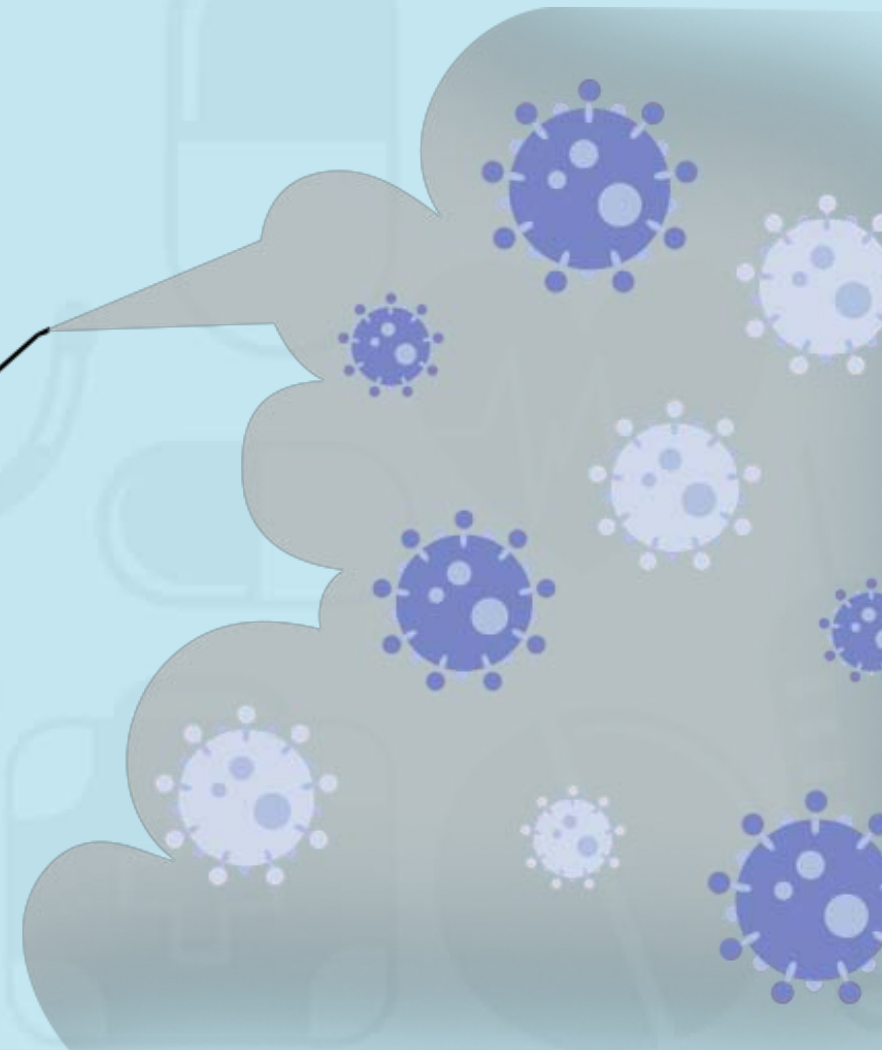
<https://www.rfebm.com/noticia/gu%C3%ADa-sanitaria-pandemia-covid-19-y-balonmano-ep%C3%ADlogo>

- AEPSAD:

<https://aepsad.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:048dee70-666b-42e5-8ae6-7f019baad7e0/aepsad-cmd-recomendaciones-covid-19-para-viajes-y-competiciones.pdf>

**\* MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.**

***Este modelo se incluye en la aplicación informática de la RFEBM en el proceso de tramitación de las acreditaciones estatales***





**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONMANO**



# **RETORNO ACTIVIDAD DEPORTIVA**

**VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS Y A LA COMPETICIÓN  
COVID-19**