

1. Objeto.

Definir el protocolo de Prevención de Riesgos Laborales frente al riesgo de contagio de la COVID-19.

2. Personal especialmente sensible frente al COVID-19.

Según se establece en el protocolo del Ministerio de Sanidad, debe evitarse la exposición de los trabajadores que, en función de sus características personales o estado biológico conocido, debido a patologías previas, medicación, trastornos inmunitarios, embarazo o lactancia, sean considerados especialmente sensibles a este riesgo.

En relación con la COVID-19, se considerará personal especialmente sensible: enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, diabetes, insuficiencia renal crónica, inmunodepresión, cáncer en fase de tratamiento activo, enfermedad hepática crónica severa, obesidad mórbida (IMC>40), embarazo y mayores de 60 años.

Estas enfermedades y condiciones personales son comorbilidades encontradas en las series de casos de COVID-19 publicadas hasta la fecha y no significan, perse, factores de riesgo para contraer COVID-19 (exceptuando la inmunodeficiencia y el cáncer en fase de tratamiento activo).

En caso de contar Personal especialmente sensible en relación con la infección por Coronavirus SARS-CoV-2 detallada anteriormente, la empresa deberá comunicar a Gysco Prevención, S.L. la presencia de este personal.

Se deberá realizar una consulta a los trabajadores para conocer si está dentro de los grupos vulnerables definidos. Es importante resaltar que el trabajador no debe comunicar al empresario cuáles son sus patologías expresas. Solamente su identificación con personal vulnerable. Será la

empresa la que nos avise y de este modo inicie el procedimiento para la valoración de dichos trabajadores.

Para su valoración el departamento de vigilancia de la salud de GYSCO PREVENCIÓN, S.L. deberá valorar, a petición de la empresa, a los trabajadores especialmente sensibles en relación con la infección por coronavirus SARS-CoV-2 de acuerdo con las indicaciones de las Autoridades Sanitarias sobre los grupos definidos como vulnerables.

En caso de existir trabajadores especialmente sensibles para COVID-19, el servicio valorará junto con las diferentes posibilidades facilitadas por la empresa la posibilidad de adaptar el puesto de trabajo, si fuera necesario, limitando las tareas con mayor riesgo de contagio para aquellas personas que sean especialmente sensibles por presentar una mayor vulnerabilidad ante la infección, o bien, la reubicación en otro puesto en la misma empresa.

PLANIFICACIÓN PREVENTIVA

General:

- Se debe tener en cuenta en todo momento las recomendaciones y obligaciones estipuladas por parte de las Autoridades Sanitarias y el Gobierno.

0. DIRECCIÓN / GERENCIA

- Adoptar obligatoriamente aquellas medidas preventivas sanitarias que, en lo posible, eviten o disminuyan el riesgo de contagio y expansión del SARS-CoV-2.

1. MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL.

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico.

En caso de portar guantes, también de manera periódica se deberán limpiar.

- Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.

- Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

2. MEDIDAS HIGIÉNICAS a tomar

- Correcta limpieza periódica de manos con agua y jabón.
Para un correcto lavado de manos debemos emplear abundante jabón y agua tibia o caliente (sin quemar) y frotarlas bajo el grifo durante más de 20 segundos, actuando sobre todas las superficies de la mano, no sólo sobre palmas o dorso, sino también entre los dedos y actuando también sobre las muñecas, al menos en sus primeros 10 cm iniciales, para mayor seguridad.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca con las manos.
- Estornudar en la parte anterior al codo, utilizar pañuelos desechables y tirarlos a la basura tras un uso. Lavarse las manos inmediatamente después.
- Mantener una distancia recomendada de 2 m. con el resto del personal laboral.
- Evitar saludar estrechando las manos, dando besos, etc. evitando, en general, todo contacto estrecho.
- Aprovisionar de dispensadores de solución antiséptica, pañuelos desechables y guantes desechables.
- Reforzar la limpieza en zonas comunes, barandillas, pomos, zonas de café, vestuarios, mesas, salas de reuniones, auricular de teléfonos, y teléfonos móviles con producto desinfectante. Uso obligatorio de guantes de seguridad para la limpieza.
- Provisionar las máquinas con dosificador antiséptico y rollo de papel para limpiar volante y palanca o mandos de la máquina tras su uso.
- No compartir objetos personales.

- Se recuerda la obligatoriedad legal de disponer de medios de secado individuales en los aseos, queda totalmente prohibido el uso de toallas colectivas.
- Reducir al mínimo posible el contacto con superficies (manteniendo las puertas abiertas, minimizando el uso de los teléfonos, pulsando con el codo los botones del ascensor, y manteniendo al alcanza de la mano los elementos más utilizados).
- Restringir al máximo las entradas y salidas, fomentando el uso de las video llamadas.
- Ventilar las zonas de trabajo.

3. DESPLAZAMIENTO AL CENTRO DE TRABAJO.

- **Transporte en vehículo:**
 - Reducir los viajes de los trabajadores (ajuste de horario, etc.).
 - Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo. Prioriza el uso individual del turismo.
 - Evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes. En caso de que no sea posible, ambos ocupantes deberán utilizar los EPIs adecuados.
 - Utilizar guantes desechables en la medida de lo posible.
La utilización de guantes no exime de llevar a cabo las medidas de limpieza y desinfección de manos.
 - Limpiarse los guantes/manos de manera frecuente. Al ir en vehículo, si se puede adquirir el gel desinfectante, en caso contrario debiésemos de tomar otras medidas como llevar jabón y botella de agua.
 - Las toallas deben ser desechables.
 - Además de papel de un solo uso y de gel/jabón disponer de un recipiente/bolsa para tirarlos.

- Limpiar el vehículo de manera periódica, sobre todo aquellas partes que utilizamos con continuidad. Sobre todo, si entramos y salimos. Ej.: volante, palanca de cambios, elementos de apertura y cierre...
- **Transporte a pie:**
 - Guardar la distancia interpersonal al caminar por la calle.
- **Transporte público:**
 - Los viajes en autobús, metro o tren guardar la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje.
 - Es recomendable usar mascarilla higiénica.
 - Si coges un taxi o similar sólo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

4. ORGANIZACIÓN Y RECEPCIÓN DE CLIENTES.

- **Organización del espacio:**
 - Se debe respetar las normas de las autoridades y protocolos del Club en todo momento.
 - Se debe mantener una distancia mínima de 2 metros entre trabajador y cliente en todo momento.
 - Todas las clases serán establecidas mediante “horario concertado” con horarios organizados. Esto permitirá evitará que los jugadores de horas consecutivas puedan encontrarse en espacios que no les permitan mantener la distancia de seguridad.
 - Cuando se dé el horario de clase se recomendará a los clientes que se tomen la temperatura previamente al acceso a nuestras instalaciones. Solicitándolas no acudir en caso de presentar una temperatura ≥ 37 °C o síntomas respiratorios e informarle del protocolo sanitario a seguir. Básicamente se trata de llamar al 900 612 112.
 - Se entregará a los clientes unas pautas básicas de comportamiento en nuestras instalaciones.
 - Cuando se acuerde la cita de la clase se recomendará a los clientes que acudan con la mínima cantidad de accesorios necesarias.

- Se solicitará a los clientes que acudan a la hora exacta.
 - Se solicitará a los clientes que acudan sin acompañantes.
 - En caso de que los clientes de la hora siguiente lleguen antes de la cita, y no hubiese acabado el partido / entrenamiento anterior, esperar sin tocar contacto.
 - Se recomienda disponer de geles en distintas zonas del centro al alcance de los clientes.
 - Cada trabajador deberá tener su propio material de trabajo. El será el encargado de su limpieza y/o desinfección.
 - Hasta el momento de entrada en la pista los jugadores deben portar los EPIs adecuados (mascarilla de protección y guantes de protección), así como respetar en la medida de lo posible la distancia de seguridad (2 metros).
 - La colocación y retirada de protección individual (sea EPI o no) se realizará siguiendo las medidas de higiene necesarias para evitar la contaminación de los trabajadores (manos, cara, etc.) y de los propios equipos.
 - El tiempo entre clientes será tal que permita realizar el servicio de manera eficaz y que permita al trabajador la limpieza de puesto y útiles adecuadamente antes de su siguiente uso.
 - No se llevarán a cabo actividades grupales como reuniones o cursos que requieran la concentración de personas.
 - No se deberán utilizar los vestuarios y duchas del Club.
 - Siempre que sea posible, se mantendrán las puertas abiertas para evitar tocar órganos de apertura, etc. de uso común.
- **Durante el trabajo:**
- Se debe llegar vestido con la ropa de juego con el tiempo justo para entrar a la pista.
 - Se debe evitar depositar ningún objeto en los bancos y demás elementos próximos.

- Hasta el momento de entrada en la pista los jugadores deben portar los EPIs adecuados (mascarilla de protección y guantes de protección), así como respetar en todo momento la distancia de seguridad (2 metros).
- Siempre que sea posible, se mantendrán las puertas abiertas para evitar tocar órganos de apertura, etc. de uso común.
- Cada jugador portará su bebida individual (que no compartirá) y toalla. Se evitará en todo momento el uso de fuentes de agua común.
- Durante los descansos, al igual que en cualquier momento, el jugador evitará entrar en contacto con cualquier superficie. Se evitará apoyarse o sentarse para beber y/o descansar.
- Cada jugador se lavará y desinfectará las manos antes y después del entrenamiento / juego.
- El material de juego debe limpiarse y/o desinfectarse antes y después de jugar / entrenar.
- Durante el entrenamiento / juego se debe evitar tocarse la cara con las manos. Se recomienda la utilización de pañuelos desechables para limpiarse el sudor.
- Se puede utilizar de igual modo citas y gorras que lo absorba. Estos equipos deberán ser lavados con el resto de la ropa en un ciclo de 60°C – 90°C después de cada juego/entrenamiento.
- Cualquier residuo generado durante el juego será retirado a una bolsa desechable que será eliminada al finalizar el entrenamiento.
Si entre los residuos existen artículos con material biológico serán retirados con doble bolsa.
- La actividad será realizada con pelotas nuevas en la medida de lo posible. Se pueden buscar métodos alternativos: rotación de material (posible cuarentena como en el caso de los textiles), limpieza, etc.
- Sacar el material justo y necesario para el correcto desarrollo de la actividad.
- Se debe evitar el contacto con la pelota en la medida de lo posible.

- Para recoger las pelotas se recomienda la utilización de la raqueta / pala y el pie para mandárselo al entrenador / compañero / adversario. En el caso de utilización de elementos recogepelotas deben designados por persona, y ser limpiados y desinfectados después de cada uso.
- A la finalización de cada turno de juego se procederá a la limpieza del material deportivo y de las zonas comunes compartidas.
- El intercambio de pistas se realizará si es estrictamente necesario. En caso de realizarlo se realizará por el lado opuesto de ser posible, uno después de otro manteniendo en todo momento la distancia de seguridad.
- No se utilizarán, en la medida de lo posible, los aseos del Club. La utilización de aseos, vestuarios y zonas comunes de las instalaciones deportivas en las que se ubican las pistas se realizarán en base al protocolo del centro deportivo.
- Una vez finalizada la clase o partido el jugador deberá abandonar las instalaciones.

- Trabajadores:

- Se tomarán la temperatura en sus domicilios previamente al acceso a las instalaciones de trabajo. Solicitándolas no acudir al trabajo en caso de presentar una temperatura ≥ 37 °C o síntomas respiratorios e informarle del protocolo sanitario a seguir.
Se dará aviso a la unidad de vigilancia de la salud del servicio de prevención concertado.
No acudir a urgencias ni al centro de salud.
- En el lugar de trabajo habrá el mínimo de personas imprescindible.
- Antes de iniciar la jornada, y una vez en el centro de trabajo, los trabajadores se limpiarán las manos adecuadamente para proceder a la colocación de los EPIs.
- Se evitará el uso de zonas comunes.

- La recogida del material para impartir las clases será escalonada.
- Se evitará comer en la zona de trabajo o almacén. Se recomienda realizar las pausas, descansos y almuerzo fuera de las instalaciones.
- No utilizar calzado de la calle, sino un calzado específico para el centro de trabajo. Ideal calzado lavable.
- Disponer de papel desechable.
- Tener un cartel para realizar un correcto lavado de manos.
- Cooperación máxima de todos los trabajadores del establecimiento en la adopción de medidas preventivas y en el seguimiento de las recomendaciones realizadas.
- Extremar precauciones para evitar la transmisión de virus entre los clientes.
- Tratar de mantener la distancia interpersonal (2 metros mínimo) siempre que sea posible.
- Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Evitar, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumentar las medidas de precaución y, si es posible, desinfectarlos antes de usarlo. Si no es posible, lavarse las manos inmediatamente después de haberlos utilizado.
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Esta operación es especialmente importante después de toser o estornudar, o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Cada lavado ha de durar aproximadamente 40 segundos
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispone de pañuelos, emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.

- Limpieza y desinfección de las superficies y espacios:

- Durante las tareas en las instalaciones donde no es posible proceder al lavado de manos, se deberá disponer de gel o solución alcohólica sustitutiva en cantidad suficiente para el puesto de trabajo, y así mantener la higiene adecuada.
- Es importante asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios.
- Mantener la limpieza al máximo nivel durante el desarrollo de las actividades habituales y establecer protocolos al efecto. En primer lugar, es necesario la limpieza, de lo contrario la desinfección no es efectiva.
- Posteriormente desinfectar. Para este paso se recomienda usar lejía, también puede usar productos desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado (ver en Referencias, la lista de productos virucidas publicada por el Ministerio de Sanidad).
- No mezcle productos, puede ser perjudicial para su salud
- Si utiliza lejía como desinfectante, diluir como sigue: mezclar 20 ml de lejía con 980 ml de agua (obteniendo un litro), o su equivalente, por ejemplo: 10 ml de lejía con 490 ml de agua (obteniendo 500ml). Debe utilizarse en el mismo día de la preparación Si utiliza un desinfectante comercial respete las indicaciones de la etiqueta.
- El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios en contacto se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección del centro.
- Incrementar el nivel de limpieza y desinfección de cualquier superficie que haya podido ser tocada con las manos.
- En caso de contratar servicios de empresas de desinfección o limpieza deben ser empresas registradas y de personal especializado.
- Limpiar tejidos, al menos a 60 – 90 °C. Y mantenerles limpios en un lugar cerrados hasta que se usen.

- Lavado y desinfección diaria de la ropa de trabajo. Los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.
 - Después de cada jornada, se deberá realizar limpieza y desinfección de los equipos trabajo.
 - Periódicamente deben limpiarse las superficies comunes utilizadas todo el personal.
- **Manejo de residuos:**
- Aumentar la frecuencia de retirada de desechos evitando el contacto manual con los mismos.
 - Todos los cubos de basura deben de tener una bolsa de plástico con cierre.
 - Los residuos generados se podrán eliminar de la misma forma que se eliminan los residuos habituales, con la salvedad de que deberán ir cerrados en doble bolsa aparte del resto de residuos que se puedan generar.
 - Retirar la bolsa de basura diariamente.
 - Cerrar la bolsa evitando tocar la parte interna y el contenido.
 - Lavarse las manos después de tocar la basura.
 - La ropa de trabajo se guardará en una bolsa cerrada hasta la zona de limpieza y/o desinfección. El lavado de la ropa debe realizarse a 60°C.
- **Medidas preventivas para evitar el malestar psicológico:**
- Mantener hábitos saludables de vida que te ayudarán a sentirte bien.
 - Usar canales de información oficiales y contrastados.
 - Tener cuidado con las redes sociales, contrasta la información que comparte. Evita sobre información.
 - Realizar ejercicios en casa en la medida de lo posible.

- Dormir lo suficiente.
- Mantener las rutinas diarias y hacer vida normal en la medida de lo posible.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

- Mantener distancia de seguridad de 2 metros.
- Mantener medidas de higiene.
- Señalización horizontal y vertical, y cartelería en la zona de trabajo.
- Organización del trabajo.
- Ventilación periódica de los lugares de trabajo.
- Información a general sobre el coronavirus a disposición de todos los trabajadores.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Trabajadores

1. Protección respiratoria

- Utilización de mascarilla quirúrgica (en caso de poder mantener la distancia) y mascarilla autofiltrante tipo FFP2 sin filtro (si es con filtro utilizar mascarilla quirúrgica encima) en el resto de circunstancias.
- Si se mantiene en todo momento la distancia de seguridad no es necesaria. Se recomienda mascarilla quirúrgica.

2. Guantes de protección

- Se recomienda la utilización de guantes de protección desechables.
- Ropa de trabajo.
- Jabón antiséptico.

3. Protección ocular y facial

- Pantalla de protección (el uso de pantalla no exime de la utilización de la protección respiratoria). Según Norma EN 166:2001.

Se debe utilizar este EPI siempre que sea necesaria la protección frente a aerosoles y frente a salpicaduras.