



PROPUESTA DE LA REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE VELA PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE:

1. INTRODUCCIÓN

Desde diciembre de 2019 se conoce la existencia de una nueva enfermedad conocida como COVID-19, que ha ido afectando progresivamente a diversos países de los cinco continentes, y que la OMS la declaró una pandemia en Marzo de 2020.

El pasado 14 de Marzo se decretó en España el estado de alarma como consecuencia de la confirmación de transmisión comunitaria del SARS-Cov2 en nuestro país. Durante este periodo los deportistas y todos los integrantes de la familia de la Real Federación Española de Vela, como cualquier ciudadano, han debido permanecer confinados y al margen de sus rutinas habituales de entrenamiento en su medio-el agua.

La prioridad para todos y cada uno de nosotros ha sido la de cumplir las normas dictadas por el Gobierno para tratar de lograr poner fin a esta pandemia, que tantas vidas se ha cobrado hasta el momento. Esta pandemia ha puesto en riesgo la salud de cientos de miles de personas por todo el mundo, con consecuencias aún inciertas de cara a un futuro, aunque hemos de ser optimistas ya que cada día que pasa se va aprendiendo más en hacerle frente.

Teniendo siempre presente que el principal objetivo de la Real Federación Española de Vela es proteger la salud de todos y de cada uno de sus miembros: deportistas, técnicos, etc.. desde los amateurs hasta los profesionales y de Alto Nivel que se encuentran preparando la cita olímpica, abarcando cualquier modalidad y categoría, se ha creado un grupo de trabajo dentro de la RFEV, compuesto por personal sanitario, técnico y directivo, que está trabajando en la elaboración de una guía para el retorno a los entrenamientos y competiciones de una forma segura, garantizando en todo momento la salud de todos. La RFEV está en contacto permanente con las Autoridades Internacionales de nuestro deporte.



Sin duda a lo largo del tiempo habrá que ir realizando diversas modificaciones conforme se vaya avanzando en el proceso de la denominada “desescalada” de las medidas de confinamiento dictadas por el Gobierno de España, y que a la fecha de elaboración de este documento aún no han sido detalladas y nos encontramos aún bajo la orden de confinamiento del estado de Alarma del 14 de marzo.

Estas medidas de desescalada serán la base de la elaboración y adaptación de la presente guía, que se adaptarán en todo momento a las directrices que se emitan desde las Autoridades competentes. Se tendrá siempre en cuenta, como punto de partida, la idiosincrasia de nuestro deporte que le convierte, como veremos a continuación, en una práctica deportiva de bajo riesgo en el contexto de la propagación del virus y por tanto de la transmisión de la enfermedad.

Del mismo modo esta guía intentará adaptarse para reducir al mínimo no solo las probabilidades de contagio de los deportistas, técnicos, etc.. y su entorno familiar cercano una vez iniciada la actividad, sino también reducir los riesgos de lesión por la vuelta a la practica deportiva tras un largo periodo de confinamiento.

2. VALORACIÓN DEL RIESGO DE LA PRACTICA DE LA VELA EN EL CONTEXTO COVID19

Siguiendo el modelo de desescalada de otros países que nos han precedido en esta pandemia, como China o Italia, la RFEV propone esta guía con medidas sanitarias de prevención, para preservar la salud de los deportistas cuando se pueda retornar a los entrenamientos en su medio.

Para poder evaluar la valoración del riesgo de practicar el deporte de la vela frente a este virus, se seguirá el modelo propuesto por la OMS de evaluación, que consiste en valorar una serie de determinados ítems.

En el caso de la vela, como veremos a continuación, se reúnen varios criterios para poder considerarla como un **deporte de bajo riesgo en el contexto COVID-19**, tanto para su práctica, como también para la celebración de competiciones.

Entre estos ítems se encuentran: el lugar de realización de la actividad, el distanciamiento entre los implicados en dicha actividad, la presencia o no de personal de apoyo, la posibilidad de aplicar medidas de higiene o la de llevar mascarillas o guantes durante los entrenamientos entre otros.

Pasamos a analizarlos de forma específica en nuestro deporte:



- 2.1. LUGAR DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD: la vela es un deporte que **se practica al aire libre**, habiendo sido demostrado que son los deportes “indoor” los de mayor riesgo de transmisión del contagio entre sus participantes.
- 2.2. DISTANCIA ENTRE LOS ATLETAS: en el caso de la **modalidades de vela ligera se puede asegurar un distanciamiento mínimo de varios metros** que es la distancia que con los conocimientos actuales podría disminuir el riesgo de contagio entre los deportistas. En el caso de las embarcaciones dobles la convivencia estrecha entre los deportistas suele llevar el mismo riesgo que el de contagio intrafamiliar. Sólo las embarcaciones colectivas tendría mayor dificultad en cumplir este apartado al ser tripulaciones de más de 2 atletas.
- 2.3. DISTANCIA ATLETA-ENTRENADOR: en vela es posible y habitual una **distancia entre el regatista y su entrenador**, cada uno en su propia embarcación (barco/neumática) que evita el contacto directo entre ambos y disminuye el riesgo de contagio.
- 2.4. PRESENCIA DE PERSONAL DE APOYO: además del deportista y su entrenador durante los entrenamientos **no es necesaria la presencia física de otro personal de apoyo**. Como en todos los deportes la excepción sería el caso del personal sanitario, en concreto de la figura del fisioterapeuta, que tendrá que seguir todas las indicaciones de medidas de higiene y prevención determinadas por su propia profesión.
- 2.5. POSIBILIDAD DE LLEVAR MASCARILLAS Y GUANTES: la realización de ejercicio físico con mascarillas de protección no parece recomendable en ningún deporte, sin embargo podría valorarse **durante la puesta a punto de la embarcación así como la estancia en las instalaciones** (clubes, centros de Alto Rendimiento, etc). La vela se practica habitualmente en la mayoría de sus modalidades con guantes específicos por lo que podría valorarse la adaptación de los mismos a las medidas de higiene y protección relativas a la transmisión de la enfermedad.
- 2.6. MEDIDAS DE HIGIENE DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS: todas las medidas de higiene propuestas y que han demostrado ser eficaces en la detención de esta pandemia pueden perfectamente aplicarse durante la práctica nuestro deporte:
 - 2.6.1. *Lavado frecuente de manos*- se podrán llevar geles hidroalcohólicos desinfectantes en la propia embarcación o incluso en la neumática el entrenador para su uso frecuente.



- 2.6.2. *Desinfección del material:* las propias embarcaciones podrían ser desinfectadas antes y al finalizar los entrenamientos con productos básicos autorizados por Sanidad.
- 2.6.3. *Higiene y desinfección de las instalaciones:* cualquier que sea la instalación deportiva desde la que se realice la actividad (clubes, puertos, centros de entrenamiento, etc) deberá cumplir con todas las normativas sanitarias de higiene libre de SARS-Cov-2 dictadas por el Gobierno Central así como por las Comunidades Autónomas.
- 2.7. POSIBILIDAD DE REALIZAR TESTS A LOS DEPORTISTAS Y ENTRENADORES PREVIO A SU INCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA: este punto, como en todos los deportes, dependerá directamente de la disponibilidad de tests a nivel de los diferentes servicios autonómicos pertenecientes a nuestro Sistema de Sanidad.

3. FASES DEL PROCESO DE INCORPORACIÓN A LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES.

3.1. INCORPORACIÓN A LOS ENTRENAMIENTOS:

Para la reincorporación a los entrenamientos de los diferentes grupos de deportistas se adoptarán una serie de medidas de identificación de colectivos, reducción de riesgos, medidas higiénico-sanitarias y de prevención o informativas, aplicables a todos los grupos en mayor o menor medida.

Se tendrán en cuenta obviamente las connotaciones excepcionales que rodean a los deportistas de Alto Nivel, y de Alto Rendimiento, y profesionales cuyo fin es el de representar a nuestro país en Juegos Olímpicos, campeonatos internacionales, etc, frente a otros deportistas federados que practican el deporte como una forma de vida saludable.

Además conviene apuntar que durante los entrenamientos realizados con las embarcaciones en el agua no existe riesgo de contagio, por tanto no debería contabilizarse como tiempo de actividad efectiva durante la fase de Desconfinamiento.



3.1.1. IDENTIFICACIÓN DE COLECTIVOS:

Diferenciamos 3 colectivos en el estamento de deportistas, para tratar la vuelta a poder realizar entrenamientos en el agua de manera escalonada, priorizando primero la vuelta al grupo A, luego B y luego C.

- Grupo A: deportistas pertenecientes al equipo preolímpico español de vela que ó bien están clasificados ó bien tienen posibilidades de representar a España en los Juegos Olímpicos de Tokio2020. También estarían aquí incluidos deportistas profesionales cuya única actividad profesional sea esta y dependa 100% de la misma.
- Grupo B: deportistas pertenecientes a Equipos Nacionales y de Alto Rendimiento que compiten a nivel Nacional e Internacional y se encuentren inscritos en el Plan Nacional de Tecnificación Deportiva de la RFEV y en planes de tecnificación de las diferentes federaciones autonómicas.
- Grupo C: Por último se intentarán aplicar todas estas medidas y dar normativas de práctica saludable y minimización de riesgos hasta conseguir la práctica de nuestro deporte a todos los niveles, incluyendo aquí a los deportistas aficionados a la vela, tanto de vela ligera, cómo de crucero, federados o no.

3.1.2. REDUCCIÓN DE RIESGOS:

Dentro de las medidas de reducción de riesgos desde la RFEV proponemos:

- Mantener la idoneidad de comenzar los **entrenamientos en una primera fase de desescalada para el colectivo Grupo A en lugares que dispongan de alojamiento**, que puedan permitir un total aislamiento, cómo sería en el caso de utilizar las instalaciones del CEAR de Santander y

Centros de Tecnificación Deportiva de vela de diferentes comunidades autónomas y algunos clubs náuticos que poseen alojamiento. Con ello evitaremos la vuelta a sus domicilios diariamente en el caso de haber estado conviviendo con entrenadores y otros deportistas de su misma modalidad. En cualquiera de los casos se potenciarán las medidas de higiene y distanciamiento personal. De este modo también será más fácil el control diario del estado de salud de los deportistas, con controles de temperatura y no necesitaremos realizar a diario un rastreo de contactos puesto que se centrará en los deportistas que convivan a diario.



- **Evitar el uso de transporte público** para acudir a las instalaciones deportivas en caso de acudir desde el domicilio habitual para todos los colectivos A,B,C una vez se vayan incorporando a poder entrenar. Al tratarse de un deporte individual no es necesario así mismo el uso de transportes colectivos como suele ser habitual en los deportes de equipo.
- **Vigilancia de la salud y monitorización diaria:** Dado que el primer grupo de incorporación- Grupo A a los entrenamientos se encuentra bajo supervisión de los Servicios Médicos del Equipo Olímpico de esta Federación deportiva, se tendrá un control exhaustivo de todos los datos referentes a la salud de los regatistas y técnicos pertenecientes a este grupo, incluyendo aquellos que hayan podido pasar la enfermedad o entrar en contacto con posibles casos positivos.
- **Se planificarán las cargas de entrenamiento de forma individual tras la reincorporación a los entrenamientos específicos de agua,** dado que la progresión en los mismos será fundamental para prevenir lesiones derivadas de una práctica deportiva no adecuada al estado de forma física tras el periodo de confinamiento. En este aspecto se ha preparado un programa de control de cargas del entrenamiento en el agua para los miembros del equipo preolímpico supervisado por el preparador físico del equipo y que se vehiculizará a través de los entrenadores de las diferentes clases olímpicas.

3.1.3. MEDIDAS HIGIÉNICO SANITARIAS:

En estas zonas de uso colectivo por parte de los deportistas, tanto para el material deportivo como para los espacios personales, se deberán tener en cuenta las siguientes medidas higiénicas sanitarias:

- **Disponibilidad de productos de higiene personal:** A nivel personal se facilitarán productos de higiene personal como dispensadores de jabón y/o geles hidroalcohólicos y si fuera necesario o recomendable, la disponibilidad de mascarillas faciales individuales.
- **Medidas de higiene personal:** Se promoverá la importancia de no compartir botellas ni utensilios para comidas o preparación de suplementos deportivos.
- **Distanciamiento social:** Se promoverán las medidas de eficacia ya conocida para evitar el contagio como es el distanciamiento entre los deportistas y personal de apoyo. En las actividades en tierra se promoverá su realización al aire libre y con una distancia de seguridad mínima de 2 metros entre personas. En caso de reuniones en aulas siempre se realizará ventilación continua a ser posible.



- **Higiene de embarcaciones y lugares comunes:** Se facilitará acceso y materiales de desinfección para las embarcaciones y otros materiales deportivos (ropa, elementos de seguridad...) así como se asegurará una correcta higiene por el personal de limpieza de las zonas comunes, incluyendo lugares de acceso, baños, duchas exteriores, zonas húmedas e instalaciones deportivas.
- **Aislamiento de posibles casos:** En caso de aparición de síntomas en cualquier persona, sea deportista, entrenador o personal de apoyo, existirá un protocolo previamente establecido de declaración a los Sistemas de Salud correspondientes, bien a través de los propios Servicios Médicos de la RFEV o a través de los Centros de salud asistenciales en cada zona.

3.1.4. MEDIDAS INFORMATIVAS:

- En todos los lugares accesibles y a la vista de los usuarios se colocarán **carteles y mensajes informativos sobre COVID-19** y las medidas de prevención.
- **Se evitará el uso compartido de equipamiento** y se realizarán recordatorios en lugares visibles.
- Se recordará a los usuarios la necesidad de limpieza de todas las zonas y materiales utilizados tras el uso de los mismos.
- Se elaborará una **lista de verificación** para asegurar:
 - Las existencias de productos de desinfección
 - El relleno de los dispensadores de material para desinfección de manos
 - La correcta desinfección de los lugares comunes.

3.2. CELEBRACIÓN DE REGATAS/COMPETICIONES



Este apartado se desarrollará progresivamente cuando el propio Gobierno instaure la fase correspondiente al desarrollo de competiciones en los diferentes ámbitos:

- 3.2.1. NIVEL AUTONÓMICO.
- 3.2.2. NIVEL NACIONAL.
- 3.2.3. NIVEL INTERNACIONAL

3.3. ACTIVIDADES PROFESIONALES Y DE FORMACION DE VELA

En todo este apartado son de aplicación las medidas descritas en el apartado anterior 3.1; 3.1.3: “Medidas Higiénico Sanitarias” y 3.1.4: “Medidas Informativas” .

3.3.1. MEDIDAS ESPECÍFICAS

Se añaden a las medidas anteriores expresadas en el apartado 3.1 puntos C y D.

- **Control de temperatura.**

Tanto los alumnos como los técnicos pasarán control de temperatura a la entrada de la instalación. Quedando registrada en un base de datos con 30 días de memoria.

Si un alumno da más de 37,5º, se esperará 10 minutos para hacerle una segunda prueba y si da positivo nuevamente, no podrá hacer la actividad.

- **Equipamiento personal, chalecos salvavidas e hidratación.**

Recomendamos el uso de chaleco salvavidas, gafas de sol y de gorra para el sol PROPIOS. **Desde la escuela no se proveerá de gorra.**

En el caso de chaleco de uso compartido deberá de limpiarse y desinfectarse cada chaleco después de cada servicio y será obligatorio llevarlo con una camiseta propia entre la piel y el chaleco. Se procurará que cada alumno lleve el mismo chaleco durante la duración del curso, teniendo un registro del mismo

La crema protectora tendrá que ser de uso individualizado. **Desde las escuelas o clubes no se proporcionará crema a los clientes.**



Cada alumno llevara su propia botella de agua, marcada con su nombre. No habrá fuentes de hidratación.

- **Lavado de material**

Después de cada uso, cada embarcación se endulza y acto seguido se desinfecta la zona de la cubierta, la orza, la caña y stick. Se desmontan y desinfectan las escotas mediante inmersión en agua con lejía después de cada uso.

En los colectivos o cruceros hacer hincapié en zonas como los winches, asientos, pasamanos, regatas y poleas. Para ello se recomienda la pulverización.

- **Estancia en la rampa y explanada. En la playa.**

En la explanada y en la playa se distribuirán los veleros y tablas de windsurf para estar separados al menos un metro entre ellos. Durante el montaje se harán todos por la misma banda.

En la **zona de rampa** habrá dos metros entre cada embarcación desde su posición en seco hasta que al terminar la botadura por la rampa puedan navegar por sí solos. Siempre el entrenador ayudará al regatista, aguantándole la embarcación y es quien deja el carro en su zona de varada. Al volver a tierra, el entrenador aguantará la embarcación y habrá buscado previamente el carro. indica al alumno el sitio de ese barco en la rampa.

En la playa y en el canal de navegación, el monitor irá controlando que la embarcación navega para dar paso a la botadura de la siguiente. Tendrá especial vigilancia a que las personas ajenas a la práctica deportiva que estén tanto en la zona de varado como en el agua, estén a más de 3 metros de las embarcaciones. Es necesario acotar con cintas portátiles la zona donde se aparejan las embarcaciones.

La instalación deberá tener duchas exteriores para que el uso de los vestuarios, cuando esté permitido, sea mínimo. Se recomienda un poncho para quienes hagan el cambio de ropa en el exterior.

- **Clases teóricas y briefing**

Todo el contenido teórico se realizará en el exterior haciendo una formación circular con distancia entre alumnos de 1,5 metros mínimo. Se recomienda el uso de pizarras viledas individuales y cada técnico deberá de tener su propio rotulador. Estos materiales serán desinfectados al inicio y a la finalización de la clase teórica.

Para aquellas entidades que proporcionen titulaciones que requieran de una formación teórica deberán desviar todo este



contenido teórico a plataformas online donde se realizarán todas las clases.

Dentro de las medidas de reducción de riesgos desde la RFEV proponemos las siguientes fases:

1. INICIO EN EMBARCACIONES INDIVIDUALES. Primera fase.

Esta será la primera fase de la desescalada de la vuelta a la actividad de las escuelas de vela y enseñanza. Las actividades se realizarán de manera individualizada en grupos de no más de 4 personas y garantizando en todo momento las medidas sanitarias durante su presencia en la instalación

La navegación será en embarcaciones individuales, asistidos por un entrenador/monitor desde una embarcación neumática de apoyo.

Ratio recomendado: 1 monitor por cada 4 embarcaciones.

Las la embarcación recomendadas para esta fase son embarcaciones tipo Optimist, Tera, Taz, Topaz, Bic, kytesurf o tabla de Windsurf.

No hay actos colectivos de entrega de diplomas, catering o fiesta de fin de la jornada.

2. EMBARCACIONES DE MAS DE UN TRIPULANTE. Segunda fase.

Para la segunda fase se pueden utilizar embarcaciones individuales y también embarcaciones de más de un tripulante. En embarcaciones dobles, se fomentará que naveguen juntos los hermanos, ya podremos poner dos alumnos en embarcaciones como los 420, Taz o Topaz.

Ratio recomendado: 1 monitor por cada 6 embarcaciones.

En esta segunda fase ya se pueden usar embarcaciones dobles y del tipo Gamba, Raquero, Ciclone o Crucero. En este caso reduciremos el aforo de la embarcación en un 33% del mercado CE. Anularemos las actividades realizadas en camarotes o zonas interiores comunes, evitaremos el uso de los WC de las embarcaciones. En caso de utilizarlo seguirán el mismo protocolo que los de la instalación fija. El monitor irá necesariamente a bordo.



Pueden haber actos de diplomas o de fiesta de fin de la jornada, al aire libre y respetando la distancia mínima de 1,5 metros entre cada persona y de no más de 15 personas. No se permite catering.

3. EN EMBARCACIONES COLECTIVAS. Tercera Fase.

Es la situación en las que las actividades a realizar son posibles cuando el riesgo de contagio sea despreciable.

En las embarcaciones individuales y en las embarcaciones dobles el Ratio recomendado: 1 monitor por cada 8 embarcaciones.

Los veleros colectivos se pueden utilizar con posibilidad de rotación en las tareas, con lo que trabajaremos con ratios mínimos para que la embarcación pueda navegar y nunca más allá del 66% del mercado CE en cuanto a la capacidad del barco. El monitor siempre a bordo.

Se pueden hacer actos colectivos de entrega de diplomas respetando las distancias interpersonales. Se permite catering propio de cada persona trayendo desde su casa sus utensilios y cubiertos propios.

PROPUESTA DE LA REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE VELA PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE:	1
INTRODUCCIÓN	1



VALORACIÓN DEL RIESGO DE LA PRACTICA DE LA VELA EN EL CONTEXTO COVID19	2
FASES DEL PROCESO DE INCORPORACIÓN A LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES.	4
INCORPORACIÓN A LOS ENTRENAMIENTOS:	4
IDENTIFICACIÓN DE COLECTIVOS:	5
REDUCCIÓN DE RIESGOS:	5
MEDIDAS HIGIÉNICO SANITARIAS:	6
MEDIDAS INFORMATIVAS:	7
CELEBRACIÓN DE REGATAS/COMPETICIONES	8
ACTIVIDADES PROFESIONALES Y DE FORMACION DE VELA	8
MEDIDAS ESPECÍFICAS	8