



Marcha Cicloturista

**I Homenaje a Fabian
García**

Reglamento

29 MAYO

**SANTA CRISTINA DE LA POLVORISA
ZAMORA**

Reglamento / Condiciones Generales

REGLAMENTO DE LA MARCHA CICLOTURISTA I Homenaje a Fabian García 2022

Artículo 1. CLUB CICLISTA CANSINOS BIKE organiza el 29 de mayo de 2022, la Marcha, de carácter NO-competitivo, Cicloturista I Homenaje a Fabián García, por las carreteras de la provincia de Zamora.

Artículo 2. COMO EL TRÁFICO ESTARÁ CONTROLADO, PERO ABIERTO, TODOS LOS PARTICIPANTES DEBERÁN RESPETAR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN Y SEGUIR LAS INSTRUCCIONES, TANTO DE LAS AUTORIDADES DE TRÁFICO, COMO DE LA ORGANIZACIÓN.

Artículo 3. Sólo serán participantes de la MARCHA CICLOTURISTA I HOMENAJE A FABIÁN GARCÍA, los mayores de 15 años, o bien que los cumplan durante el año en curso, quienes habiéndose inscrito, llevando casco protector y placa de manillar correspondiente a la edición de este año, respeten lo establecido en el artículo 2 y se atengan rigurosamente los horarios y los recorridos establecidos por la Organización y señalizado con flechas, y circulen entre los vehículos que abren y cierran la Marcha, con las indicaciones "Atención marcha ciclista" y "Fin marcha ciclista" respectivamente.

Artículo 4. La salida se efectuará en las inmediaciones del Polideportivo de Santa Cristina de la Polvorosa, (ZAMORA) a las 9,00 horas.

Artículo 5. La llegada se producirá en el mismo lugar de la salida entre las 12,15 y 14,00 horas. Todo participante cuya llegada se ajuste a este horario y sea portador de la placa de manillar, tendrá derecho al trofeo especialmente diseñado para este acontecimiento.

A las 14:00 horas se realizará el cierre de control, y todo participante que no haya concluido el recorrido a dicha hora, se considerará excluido de la prueba.

Artículo 6. La asistencia médica durante la "Marcha" estará atendida por 1 médico y 2 A.T.S., así como 1 ambulancia.

Artículo 7. Los participantes estarán acompañados por 1 vehículo de asistencia técnica, encargado de atender las averías que se produzcan, corriendo a cargo de los participantes el pago de las piezas y accesorios que soliciten.

Artículo 8. El avituallamiento, únicamente a disposición de los participantes debidamente inscritos y portadores de la placa de manillar, estará situado en la localidad de Tábara.

Artículo 9. En las inmediaciones del Polideportivo de Santa Cristina de la Polvorosa, (ZAMORA) estarán situados los aparcamientos sin coste para los vehículos de los participantes.

Artículo 10. Durante todo el recorrido de la MARCHA CICLOTURISTA I HOMENAJE A FABIÁN GARCÍA, EL CASCO SERÁ OBLIGATORIO.

Artículo 11. Cada deportista participa en la prueba bajo su responsabilidad y declara estar en condiciones físicas óptimas, así como tener dominio técnico suficiente de la bicicleta para afrontarla. La organización aconseja a todos los participantes que pasen un reconocimiento médico previo a la prueba con el fin de detectar y descartar cualquier anomalía incompatible con la práctica del ciclismo.

Artículo 12. La MARCHA CICLOTURISTA I HOMENAJE A FABIÁN GARCÍA no es una competición, sino una marcha cicloturista no-competitiva con gran afluencia de participantes. Esto se debe tener muy en cuenta a la hora de cómo afrontar la prueba, controlando en todo momento la velocidad y manejabilidad de la bicicleta.

Artículo 14. Los participantes se comprometen a respetar todos los integrantes de la organización, posibles vecinos/trabajadores de la zona, otros participantes y el material deportivo propio y ajeno. En caso de necesidad, los participantes usarán el WC móvil y/o los contenedores ARCON y se abstendrán de arrojar nada a la carretera durante el recorrido.

Artículo 15. La organización se reserva el derecho a apartar y retirar los participantes que no cumplen este reglamento y/o por su actuación y/o situación pone en peligro su salud y/o la de otros participantes.

Artículo 16. La organización y sus colaboradores/patrocinadores no son responsables del posible mal funcionamiento o uso y sus posibles consecuencias de los obsequios ofrecidos junto con la inscripción a la prueba.

Artículo 17. La inscripción es personal e intransferible y al inscribirse el participante da su acuerdo a este REGLAMENTO y las CONDICIONES GENERALES/TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES.

Artículo 18. Una vez formalizada la inscripción, en el caso de que la prueba tuviese que ser suspendida por causa de fuerza mayor, no será reembolsado el importe de la misma. La organización no será solidaria con los gastos que pudieran ocasionar los participantes por las posibles averías que pudiesen sufrir las bicicletas u otros equipamientos de los participantes durante la marcha.

Artículo 19. CLAUSULA COVID-19. Todos los participantes tienen la obligación (sin excepción) de entregar la cláusula COVID firmada de la RFEC de manera online, los días previos a la prueba, en los plazos establecidos. De no entregarse de manera correcta, no podrá recoger el dorsal.

CONDICIONES GENERALES / TRATAMIENTO DE DATOS DE LA MARCHA CICLOTURISTA INTERNACIONAL MARCHA CICLOTURISTA I HOMENAJE A FABIÁN GARCÍA

Los (pre-)inscritos autorizan a CLUB DEPORTIVO CANSINOS BIKE a la grabación total o parcial de su participación en la marcha, dan su acuerdo para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la imagen de la misma en todas sus formas (radio, prensa, video, foto, DVD, internet, carteles, medios de comunicación, etc.) y ceden todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que considere oportuno ejecutar, sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.

Los (pre-)inscritos quedan informados y prestan su consentimiento para que los datos personales recogidos, sean objeto de tratamiento automatizado e incorporados a los correspondientes ficheros automatizados de CLUB DEPORTIVO CANSINOS BIKE, siendo ésta titular y responsable de los mismos. Con este objeto, CLUB DEPORTIVO CANSINOS BIKE, proporciona a los (pre-)inscritos los recursos técnicos adecuados para que puedan acceder a esta cláusula de Protección de Datos o a cualquier otra información relevante, a los efectos de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre por el que se aprueba su Reglamento de desarrollo.

Asimismo quedan informados de que la recogida y tratamiento automatizado de los datos personales tiene como finalidad: el mantenimiento de la relación establecida con BIDEBIKE, S.L, o con aquella Sociedad de la que ésta pueda traer derecho, la gestión, administración, prestación, ampliación y mejora de los servicios en los que el (pre-)inscrito decida suscribirse, darse de alta, o utilizar; la adecuación de dichos servicios a las preferencias y gustos de los (pre-)inscritos, el estudio de la utilización de los servicios por parte de los (pre-)inscritos, el diseño de nuevos servicios relacionados con dichos servicios, y autorizan al envío de actualizaciones de los servicios, y al envío, por medios tradicionales y vía electrónica, de información técnica, operativa y comercial acerca de productos y servicios ofrecidos por CLUB DEPORTIVO CANSINOS BIKE. Aceptan también recibir información relativa a los eventos organizados por CLUB DEPORTIVO CANSINOS BIKE. y consienten que CLUB DEPORTIVO CANSINOS BIKE pueda transmitir y comunicar sus datos a los actuales y futuros patrocinadores y colaboradores de eventos organizados por CLUB DEPORTIVO CANSINOS BIKE y posibles futuros organizadores de la Marcha Cicloturista Homenaje a Fabián García". La finalidad de la recogida y tratamiento automatizado de los datos personales incluye igualmente el envío de formularios de encuestas, que el (pre-)inscrito no queda obligado a contestar.

Los (pre-)inscritos tienen reconocidos y podrán ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición de sus datos de carácter personal. Tales derechos podrán ser ejercitados por el (pre-)inscrito mediante remisión de un

correo electrónico a la siguiente dirección; clubcansinosbike@hotmail.com o enviar escrito dirigido a CLUB DEPORTIVO CANSINOS BIKE, C/ Real Berciana. N-21 |49600 | Benavente (ZAMORA). TLF. 609459516..

Los participantes aceptan el Reglamento de la Marcha Cicloturista I Homenaje a Fabián García.

PROTOCOLO DE MEDIDAS FRENTE AL COVID-19 MARCHA CICLOTURISTA INTERNACIONAL MARCHA CICLOTURISTA I HOMENAJE A FABIÁN GARCÍA

INTRODUCCIÓN

Ante la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, que ha supuesto una situación de emergencia de salud pública y pandemia internacional, los hábitos sociales, nuestras relaciones y actividades con otras personas, y concretamente, nuestras actividades deportivas, deben adaptarse a las previsiones que las diferentes Administraciones Públicas establezcan, ya sea en las diferentes normativas ya sea en recomendaciones y protocolos de actuación frente al COVID-19 y, todo ello en beneficio de la salud pública, de la ciudadanía y de poder desarrollar y disfrutar de nuestras relaciones y actividades sociales y deportivas con la mayor garantía posible.

Por las características específicas de nuestro deporte y buscando siempre la protección de la salud a la vez que una cierta normalidad en nuestra Marcha Cicloturista, realizamos este protocolo para su cumplimiento por parte de los corredores, organización y espectadores.

Este protocolo es de aplicación en el desarrollo de la Marcha Cicloturista, siempre teniendo en cuenta 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 la COVID-19, que establece el conjunto de medidas y recomendaciones a aplicar en todo el territorio nacional tras la expiración de la vigencia del estado alarma declarado por el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo y sus prórrogas y el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio, de la Junta de Castilla y León, por el que se aprueba el Plan de Medidas de Prevención y Control para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, en la Comunidad de Castilla y León, así como los posteriores acuerdos de la Junta de Castilla y León que pudieran alcanzarse para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 en la Comunidad de Castilla y León.

1. Medidas Genéricas

El Club Ciclista Cansinos Bike, organizador de la MARCHA CICLOTURISTA I HOMENAJE A FABIÁN GARCÍA:

- *Adoptará todas las medidas necesarias* para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad de la COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos.

-*Respetará y velará por el cumplimiento de las medidas de seguridad e higiene* establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención de la COVID-19.

Los participantes (miembros de la organización, ciclistas, jueces, espectadores, etc.) deben cumplir con las medidas que se adoptan de conformidad con el apartado anterior.

Se deberá mantener la DISTANCIA DE SEGURIDAD INTERPERSONAL establecida de, al menos, 1,5 metros.

Los espectadores, miembros de la organización y público en general deberán usar la MASCARILLA en todo momento.

Para los ciclistas, el uso de la mascarilla y las distancias no son de obligado cumplimiento durante el desarrollo de la marcha cicloturista desde el paso por el arco de salida hasta el paso por el arco de llegada. Antes y después del paso por los respectivos arcos, los corredores deberán llevar mascarilla.

Todas las personas deben extremar la limpieza de manos, no tocarse cara, ojos, ni nariz, no saludarse con contacto, toser en flexura de codo y mantener higiene respiratoria.

A todas las personas se les recomienda, al volver a su domicilio, guardar la ropa en una bolsa biodegradable y cerrarla herméticamente para proceder a su lavado, al menos a 60°, desinfectar con gel o pulverizador hidroalcohólico con viricida, en su caso, el resto de equipo deportivo que haya usado (no olvidar desinfectar las zapatillas con un desinfectante hidroalcohólico con viricida, incluyendo las suelas).

Se recomienda *antes de acceder* a lugares o instalaciones de la Marcha Cicloturista el *CONTROL DE TEMPERATURA*, *no superando el 37,5 ° C ° para poder acceder.*

Lo no previsto en cualquier ámbito en este protocolo se recomienda aplicar el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio, el Acuerdo 33/2020 de 9 de julio, el Acuerdo 46/2020 del 20 de agosto y 64/2020 de 8 de octubre.

2. Datos específicos de la Marcha Cicloturista

EVENTO: Marcha Cicloturista I Memorial Fabián García 2022

FECHA: 29 de mayo de 2022

HORARIOS: salida las 8:30h y llegada desde las 13:00 h.

PARTICIPANTES: 500 ciclistas (federados o con licencia de 1 día). Todos los ciclistas usarán mascarilla antes del paso bajo arco de salida e inmediatamente después del paso por el arco de llegada.

LOCALIDAD DE PASO: Santa Cristina de la Polvorosa (salida), ***y Santa Cristina de la Polvorosa (meta)

PREVISIÓN ESPECTADORES EN SALIDA: 200 personas que se situarán en zonas habilitadas con uso de mascarilla y guardando la distancia de seguridad de 1,5 m.

PREVISIÓN ESPECTADORES EN LLEGADA: 200 personas que se situarán en zonas habilitadas con uso de mascarilla y guardando la distancia de seguridad de 1,5 m.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN:

- Dispensadores de gel hidroalcohólico en zona de salida, baños, etc. así como en zona de llegada.
- Uso de mascarillas por parte de todo el personal de organización, espectadores y ciclistas (salvo desde el paso por el arco de salida hasta el paso por el arco de llegada)
- Uso de guantes por parte del personal de organización.
- Todo la comida y bebida de avituallamientos estará cerrada (botellas y refrescos) o envasada individualmente (geles, barritas, bollería, etc.)
- Señalización y acotación de zonas para espectadores en salida y llegada.
- Señalización y acotación de la zona de salida para que los ciclistas guarden distancia de seguridad antes de tomar la salida.
- Recordatorio por megafonía en las zonas de salida y llegada de todas medidas de prevención que incluye este protocolo COVID.

MEDIDAS EXCEPCIONALES:

- En esta edición no se realizará la entrega de dorsales de forma presencial, sino que se enviará el dorsal junto con el maillot a todos los participantes en su domicilio, de tal forma que los ciclistas vayan directamente a la zona de salida evitando aglomeraciones en la tradicional zona de recogida de dorsales.
- En esta edición no se realizará la tradicional comida de confraternización, ni el sorteo de regalos, ni el servicio de masajes en la llegada para evitar contagios. También queda suspendido el desayuno antes de la salida.
- La Organización se reserva el derecho de modificar estas medidas con el objetivo de preservar la salud de participantes, organización y espectadores o por imposición de directrices de las autoridades sanitarias.

- Aclaración de la JCYL al Acuerdo 46/2020 de 20 de agosto de 2020:

Ante las dudas generadas por la inclusión en la medida 3.20.1 de este Plan de una remisión a los organizadores de eventos deportivos para que se atengan a lo previsto en el apartado 3.36.2 del mismo, se han hecho consultas a los servicios jurídicos sobre el alcance y aplicación de esa medida y sobre la competencia para su autorización en los casos que sea aplicable.

Hasta que se disponga de una conclusión definitiva, la Dirección General de Deportes interpreta que la exigencia de autorización expresa y evaluación del riesgo por parte de la autoridad sanitaria únicamente serán aplicables a los eventos deportivos que no se realicen en instalaciones deportivas convencionales.

El responsable del Club Ciclista Cansinos Bike, como entidad organizadora de la MARCHA CICLOTURISTA I HOMENAJE A FABIÁN GARCÍA es su Presidente:

Fernando Rocha | tlf. 696.673.653
clubcansinosbike@hotmail.com

3. Medidas generales de higiene y prevención.

Se adoptarán las medidas de limpieza y desinfección adecuadas en las instalaciones y lugares donde se realice la Marcha Cicloturista, con especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes

como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, teléfonos y otros elementos de similares características.

Se procurará que todo el material a usar en las instalaciones sea personal e intransferible. En el caso de aquel material que deba ser manipulados por diferente personal, se procurará la disponibilidad de materiales de protección o el uso de forma frecuente de geles hidroalcohólicos o desinfectantes –con virucida- con carácter previo y posterior a su uso.

Este PROTOCOLO ESTÁ DISPONIBLE EN LA WEB <https://www.facebook.com/cansinosbike.mtb> del Club Ciclista Cansinos Bike y a disposición de la autoridad sanitaria, en formato de documento físico o digital.

Este PROTOCOLO SE COMUNICA a los ciclistas, jueces, personal de la organización, etc., para su cumplimiento.

Se recomienda realizar un CONTROL DE LA SALUD (ciclistas, jueces, personal de la organización, etc.) basado en las siguientes medidas:

1. Realización de un examen de salud previo, antes de la participación en la Marcha Cicloturista.
2. El examen se realizará conforme a lo establecido en la Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales.
3. En caso de que la persona muestre síntomas o signos sospechosos, deberá comunicarlo de inmediato al sistema de salud para su manejo adecuado.

4. Medidas en la Marcha Cicloturista

Medidas comunes

Con carácter general, NO SE COMPARTIRÁ NINGÚN MATERIAL y, si esto no fuera posible, se garantizará la presencia de elementos de higiene para su uso continuado, geles o pulverizadores hidroalcohólicos con virucida.

Los ciclistas no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.

Antes de entrar y al salir del espacio asignado, deberán limpiarse las manos con los hidrogeles o pulverizadores con virucida que estarán disponibles en los espacios habilitados al efecto.

Se tomarán las medidas necesarias para EVITAR LA AGLOMERACIÓN de espectadores y acompañantes:

- salidas y llegadas, en la medida de lo posible mantener una separación mínima interpersonal de 1,5 m y usar siempre mascarilla.
- circulación de participantes y espectadores por la derecha
- fijar zonas de participantes y espectadores

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

Se colocará cartelería con información tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a la Marcha Cicloturista.

Se hará uso de la megafonía para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.

Se facilitará información a los participantes a través de la web y redes sociales.

ES OBLIGATORIO CUMPLIMENTAR EL DOCUMENTO DE DATOS DE CONTACTO E IDENTIFICACIÓN y DECLARACIÓN RESPONSABLE. Ver ANEXO.

Nota: esta Marcha Cicloturista realiza la inscripción a través de la web www.emesports.es

Tres días antes del comienzo de la prueba el ciclista y sus acompañantes deberán responder una serie de preguntas relacionadas con la COVID-19 y su exposición a dicha enfermedad, rellenando el formulario que figura en el anexo así como la declaración responsable que deberá firmar y enviar por email a la dirección de email clubcansinosbike@hotmail.com siendo necesarias para poder participar en la prueba.

Dicha información posibilita a las autoridades sanitarias la trazabilidad de contactos en caso de contagio.

Medidas para espectadores

- Respetar el protocolo realizado por la Organización de forma estricta.
- Mantener la distancia de seguridad interpersonal (1,5 m) y usar mascarilla en todo momento.
- Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar.
- Utilizar pañuelos de papel desechables.
- No realizar cualquier otro tipo de contacto (choques de manos, saludos, abrazos).
- Situarse en las zonas que indique la Organización y restringir los movimientos en las mismas.
- Circular en el sentido indicado por la Organización para evitar cruces con otras personas.

Medidas para árbitros y personal de la organización.

- Respetar el protocolo realizado por la Organización de forma estricta.
- Mantener la distancia de seguridad interpersonal (1,5 m) y usar mascarilla en todo momento.
- Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar.
- Utilizar pañuelos de papel desechables.
- No realizar cualquier otro tipo de contacto (choques de manos, saludos, abrazos).

Medidas para ciclistas.

- Respetar el protocolo realizado por la Organización de forma estricta.
- Mantener la distancia de seguridad interpersonal (1,5 m) y usar mascarilla en todo momento salvo durante el desarrollo de la marcha cicloturista (desde el paso por el arco de salida hasta el paso por el arco de llegada)
- Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar.
- Utilizar pañuelos de papel desechables.
- No realizar cualquier otro tipo de contacto (choques de manos, saludos, abrazos).

Medidas para islamiento

En el momento del inicio de la actividad se dispondrá por los deportistas y el Club Ciclista Cansinos Bike de una cantidad suficiente de material de protección (mascarillas, soluciones desinfectantes)

Actuación tras identificación positiva de caso de COVID-19.

- Se seguirán en todo momento las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- El manejo de casos y contactos debe realizarse según lo especificado por las autoridades sanitarias. No corresponde al Club Ciclista Cansinos Bike realizar ni el estudio de contactos ni la valoración de suspensión de actividades. El Club Ciclista Cansinos Bike facilitará y colaborará en el trabajo que las autoridades sanitarias les soliciten.
- En su caso, se coordinará el regreso de los participantes a sus domicilios.
- A la mayor brevedad posible, el Club Ciclista Cansinos Bike se pondrá en contacto con el centro de Salud correspondiente para que el equipo de Atención Primaria realice la valoración clínica y decida las actuaciones a seguir de acuerdo con las autoridades sanitarias.

5. Medidas en entrenamientos y competiciones

La INSCRIPCIÓN es online, a través de la web www.emesports.es

Para los ciclistas es obligatorio el uso de mascarilla durante el tiempo previo al paso por el arco de salida y posterior al paso por el arco de llegada.

Para los espectadores y el resto de personal de organización es obligatorio el uso de mascarilla en todo momento.

La Marcha Cicloturista se desarrollará de forma habitual, no siendo necesario una distancia mínima de seguridad para los ciclistas.

Cualquier caso no contemplado se regirá por el protocolo de la RFEC.

ANEXO

DATOS PARA INFORMES DE TRAZABILIDAD Y DECLARACION RESPONSABLE FRENTE A COVID-19. FEDERACIÓN DE CICLISMO DE CASTILLA Y LEÓN

- Datos básicos para informes de trazabilidad.

<input type="checkbox"/> Participante (Deportista, jueces, personal de organización, etc. INDICAR)						<input type="checkbox"/> Espectador	
Entidad:							
Primer Apellido			Segundo Apellido			Nombre	
Calle	Nombre de la vía	Número	Escalera	Piso	Letra		
Provincia			Localidad			C.P.	
Móvil			Teléfono fijo			Correo electrónico	

La Marcha Cicloturista no admite menores de edad.

- Declaración responsable**

Como participante o espectador declaro no haber tenido ni tener conocimiento de estar en contacto en los últimos quince días con personas con COVID 19.

- Aceptación**

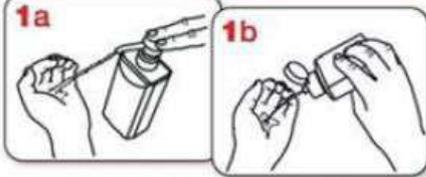
Tengo conocimiento y acepto todas las obligaciones que me corresponden en el protocolo de este evento (MARCHA CICLOTURISTA I HOMENAJE A FABIÁN GARCÍA)

No exigiendo responsabilidades por contagio de COVID 19 si los organizadores cumplen con la normativa y protocolos sobre esta materia.

Web de Acceso al Protocolo: www.emesports.es

Fdo.:

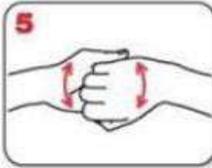
¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



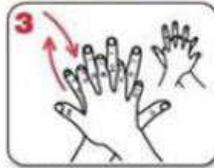
Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



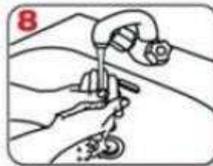
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



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



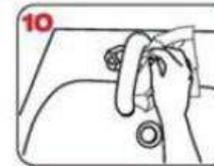
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



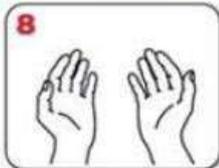
Séquelas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



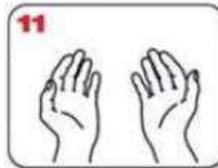
20-30 segundos



Una vez secas, sus manos son seguras



40-60 segundos



Sus manos son seguras.

WORLD ALLIANCE
FOR PATIENT SAFETY

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

Octubre de 2006, versión 1



Organización
Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, sea expresa o implícita. Compete al lector 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 pueden ocasionar 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)



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en la compra, en espacios cerrados o en la calle

El uso de mascarillas en transporte público es obligatorio desde el 4 de mayo de 2020

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

14 de mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS

