

Comunidad
de MadridBOMBEROS
Comunidad de MadridDirección General de Emergencias
CONSEJERÍA DE JUSTICIA, INTERIOR
Y VÍCTIMAS

ACTUALIZADO 17/03/2021

Estas instrucciones han sido elaboradas por la Unidad de Educación Física adscrita al Servicio Médico del Cuerpo de Bomberos de la Comunidad de Madrid y revisada por la Jefa de Área de Selección de Función Pública, el Servicio interno de Prevención de Riesgos Laborales y el Servicio de Prevención de la Comunidad de Madrid.

Para ello, se ha tomado en consideración las recomendaciones del Ministerio de Sanidad de acuerdo con lo establecido en la guía de reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) y del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM), el Protocolo de prevención COVID19 para entrenamientos y competición de las Federaciones de atletismo y el de la Federación de Natación de Madrid. Estos dos últimos protocolos, según nos han informado los técnicos federativos a los que hemos consultado, han sido propuestos por el Consejo Superior de Deportes y una vez adaptados a sus actividades y competiciones, han sido publicados en las páginas web de dichas federaciones:

- Federación de Atletismo de Madrid. Protocolo 3.0 adaptado a la orden 1047/2020, de 5 de septiembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID 19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020 de 5 de junio, como consecuencia de la evolución epidemiológica en relación al uso obligatorio de la mascarilla homologada en instalaciones cubiertas en entrenamiento y competición autonómica y a la orden 1177/2020, de 18 de septiembre, de la Consejería de Sanidad en relación a entrenamiento y competición de ámbito nacional.
- Federación de Natación de Madrid. Resolución 62/2020 de 1 de septiembre, del Director General de Infraestructuras y Programas de Actividad Física y Deporte, por la que se acuerda la aprobación del protocolo de la Federación de Natación.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERAL PARA TODAS LAS PRUEBAS

Antes de la apertura de la instalación, se llevará a cabo por parte del personal contratado su limpieza y desinfección.

Habrá un control de acceso a las instalaciones, para permitir este acceso solo a personas autorizadas (jueces, ayudantes, opositores y tribunal, además del personal de limpieza y el propio de la instalación).

El personal organizador de las pruebas deberá disponer una señalética de zonificación, sectorización y circulación dentro de las instalaciones, marcando entrada y salida del tribunal, opositores, jueces. Se realizará la inhabilitación de accesos no seguros mediante cinta de balizar.

Habrá estaciones de limpieza y desinfección en todas las entradas, salidas y los vestuarios, consistente en una mesilla con gel hidro-alcohólico, toallas de papel y papelera.

Se deberán intensificar los servicios de limpieza de las instalaciones, vestuarios, aseos y zonas de actividad física, estableciendo ciclos periódicos de los mismos, especialmente al finalizar los grupos cada prueba y antes del inicio de los siguientes.

Se deberá, asimismo, incrementar el protocolo de revisión de papeleras y retirada de residuos, garantizando así una limpieza y desinfección permanente de las instalaciones.

Se utilizarán, entre cada grupo de pruebas, pulverizadores con disolución de hipoclorito al 1% o cualquier otro virucida avalado por el Ministerio de Sanidad.

Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.

Se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto, como la zona de llamamiento, las mesas utilizadas en el llamamiento, las máquinas, las barandillas, los pomos, los pulsadores, así como en todos los elementos de uso recurrente.



La autenticidad de este documento se puede comprobar en www.madrid.org/csv mediante el siguiente código seguro de verificación: 1296185868737820359265



Deberá procederse a la limpieza y desinfección de los aseos, como mínimo, entre cada grupo de pruebas.

Por todos los puntos anteriores, se ha de contratar personal de limpieza durante toda la oposición, para realizar las tareas de limpieza y desinfección.

Se ha de mantener una ventilación constante de las zonas cubiertas. Para evitar en la medida de lo posible los contactos, mejorar la ventilación y facilitar las circulaciones, se deben mantener abiertas las puertas de acceso a los espacios donde se realicen las pruebas, siempre que sea posible. Debe intensificarse y asegurarse una correcta ventilación de los espacios interiores. Si la estancia dispone de un medidor continuo de CO₂, debe comprobarse que la medición se encuentra por debajo de 800 ppm. En el caso de superar ese nivel, se recomienda suspender las pruebas en cuanto sea posible e incrementar la ventilación hasta que el nivel vuelva a encontrarse por debajo de esa cifra.

En caso de uso de los vestuarios, su ocupación se limitará al número de personas que permita garantizar el respeto a la distancia mínima interpersonal de, al menos, 1,5 metros. Se puede calcular previamente para establecer los aforos que en cada caso correspondan. Los opositores, no se podrán duchar tras las pruebas, una vez finalizadas estas, no podrán permanecer en las instalaciones, debiendo abandonarlas lo antes posible.

Se han de habilitar espacios para dejar las mochilas y los enseres personales durante las pruebas, desinfectando los mismos después de cada transición del grupo de opositores.

Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente, y al menos una vez al día.

A la finalización de la prueba por cada grupo, se procederá a la limpieza de la zona. También se deberá limpiar y desinfectar el material compartido.

Baños: se habilitarán el mayor número de baños disponibles para cada género.

CUESTIÓN PRELIMINAR

Se informará a todos los opositores, miembros del tribunal y colaboradores de que, ante cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con COVID-19, no se debe acudir a las pruebas físicas ni a los llamamientos hasta que se confirme la inexistencia de riesgo para esa persona y para los demás. Tampoco en el caso de haber sido declarado contacto estrecho de un positivo, y estar observando confinamiento domiciliario por ese motivo.

Se debe permanecer en el domicilio y llamar al centro de salud para recibir las indicaciones necesarias, o, en su defecto, al número de teléfono 900 102 112. En el caso de presentar síntomas de gravedad, se avisará al 112.

LLAMAMIENTO

El Tribunal puede requerir al opositor una declaración responsable en la que el firmante asegure no tener sintomatología compatible con COVID19. Se adjunta modelo de referencia.

Los llamamientos serán de 10 - 12 opositores como máximo en todas las pruebas.

En el área de espera previa al llamamiento, se respetará la distancia de 1,5 m entre los opositores.

El objetivo es que realizándose correctamente todas las tareas de dicho llamamiento, los opositores pasen el menor tiempo posible en dicho lugar.

Los miembros del tribunal, jueces y colaboradores técnicos usarán mascarillas homologadas y guantes desechables donde se crea necesario.

En el área de llamamiento solo habrá un flujo de circulación y en una sola dirección. Se señalará de forma adecuada la entrada y salida.

La identificación de los opositores se realizará mediante la presentación de los documentos acreditativos, depositando estos sobre una mesa - sin que haya contacto físico - manteniendo una distancia de 1,5 metros entre tribunal y opositores. La recogida y custodia de documentos se llevará a cabo siempre haciendo uso de guantes por parte del personal



organizador del evento y con disposición de gel hidro-alcohólico para la entrega de la misma.

Se realizarán desinfecciones del área cada 30 minutos.

En la sala de llamamiento habrá dispensadores de gel y soluciones hidro - alcohólicas para la higiene de manos.

También se dispondrán dispensadores para la desinfección e higiene de materiales.

Todos los controles de dorsales y equipamiento deben realizarse de forma visual manteniendo una distancia de al menos 1,5 metros.

POST PRUEBAS FÍSICAS

La salida de todos los grupos de opositores se hará de forma escalonada y lo antes posible, una vez finalizadas sus pruebas.

Se ha de mantener las distancias de protección 1,5 metros en la salida de las instalaciones. Una vez finalizadas las pruebas, el opositor no se podrán duchar y no podrá permanecer en la instalación.

COMUNICACIÓN Y CONCIENCIACIÓN

Se comunicará previamente a todo el personal que participe en la oposición: tribunal, opositores, jueces, colaboradores y personal de limpieza, todas las medidas de prevención que se han de tomar durante toda la oposición.

Se mostrarán avisos y advertencias sanitarias en la zona de llamamiento y rutas a seguir por los opositores, informando y recomendando que se extremen las medidas de higiene personal, incluyendo consejos sobre el lavado de manos y minimizando el contacto físico. Se utilizarán las pantallas, cuando las hubiera y la megafonía para la difusión de las medidas de obligado cumplimiento y recomendaciones.

Se establecerá por parte del tribunal la/s persona/s designada/s para dirigir las actividades y para que se encarguen de administrar todas las comunicaciones.

COLABORADORES

Todos los colaboradores deben usar mascarilla homologada.

Los opositores y los colaboradores no deben tener contacto físico en la entrega del material y los dorsales.

El tribunal asignará una función a cada colaborador, evitando en todo momento la rotación de funciones.

OPOSITORES

Los opositores deben llevar mascarilla homologada obligatoriamente, siempre que no estén realizando la prueba. En función del tipo de prueba, el Tribunal puede decidir que la mascarilla homologada se mantenga o no durante la misma, de acuerdo la propuesta que este documento plantea.

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.

Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin.

Es obligatorio el uso de mascarilla homologada hasta llegar de la zona de calentamiento y al salir de la prueba.

En la zona de calentamiento y zona de llamadas, deberá extremarse las medidas de distanciamiento.

Se recomienda acudir con bolsa personal con pañuelos desechables y gel hidro-alcohólico.

Se recomienda seguir todas las normas de higiene: cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar. Nunca al suelo. O utilizar pañuelos de papel desechables.



Baños: se habilitarán el mayor número de baños disponibles para cada género.
Duchas y vestuarios: no se autoriza su uso.
Se insiste en una hidratación más frecuente.
Obligatorio botellas de uso individual.
Se evitará en lo posible cualquier otro tipo de contacto (choques de manos, saludos, abrazos).
No deben llegar al recinto hasta media hora antes de su llamamiento, para evitar concentraciones.

PRUEBAS FÍSICAS

Para todas las pruebas físicas, tendremos en cuenta todas las medidas preventivas enunciadas anteriormente.

Los llamamientos serán de 10 – 12 opositores como máximo en todas las pruebas.

En las zonas de realización de las pruebas, habrá siempre disponibles:

- Dispensadores de gel hidro-alcohólico.
- Spray de disoluciones desinfectantes para equipamiento y materiales
- Papeleras selectivas de residuos.
- Se realizará la limpieza y desinfección, después de la finalización de cada grupo.

Pruebas de atletismo:

Mascarilla homologada opcional.

- 2.000 metros; correrán un máximo de 10 – 12 opositores por serie. Debe recomendarse al personal que intente evitar posicionarse y mantenerse en línea tras otro compañero si la distancia entre ellos no es superior a los 4 – 10 metros.
- 60, 300 metros; correrán un máximo de 6 opositores por serie.

Pruebas de fuerza:

Mascarilla homologada obligatoria.

El Tribunal no facilitará magnesia. Si el opositor la quiere utilizar, habrá de llevarla para su uso individual.

Press banca y dominadas; se desinfectará y secará la barra, después de que cada opositor finalice su prueba.

Al terminar la prueba, se le proporcionará al opositor gel hidro-alcohólico.

Subir la cuerda:

Mascarilla homologada obligatoria.

El Tribunal no facilitará magnesia. Si el opositor la quiere utilizar, habrá de llevarla para su uso individual.

Al terminar la prueba, se le proporcionará al opositor gel hidro-alcohólico.

Natación:

50 metros; nadarán un máximo de 6 opositores por serie.

En Las Rozas de Madrid, a fecha de firma

EL JEFE DEL CUERPO DE BOMBEROS

Firmado digitalmente por: DE LA HERRAN SOUTO AGUSTIN
Fecha: 2021.03.18 09:56

Fdo.: Agustín de la Herrán Souto





DECLARACION RESPONSABLE COVID19

Dª/D
con DNI número participante en las pruebas selectivas para
ingreso en (cuerpo / categoría)

DECLARA que, de acuerdo con el deber que le imponen el artículo 4 del 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, así como las medidas preventivas acordadas por las autoridades sanitarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19:

- **NO** presenta sintomatología compatible con el virus COVID-19 y no se encuentra en periodo de aislamiento por habersele diagnosticado la enfermedad.
- **NO** ha tenido sintomatología relacionada con el virus COVID-19 (tos, fiebre, dificultades respiratorias, etc.) en los últimos 10 días.
- **NO** ha estado en contacto estrecho con personas con síntomas o diagnosticadas de la COVID-19, en los últimos 10 días.
- Que durante su permanencia en las instalaciones del Centro en el que ha sido convocado **CUMPLIRÁ** con todas las instrucciones de seguridad relativas al COVID-19 que se relacionan a continuación, entendiéndola ésta como una relación de medidas preventivas no exhaustiva que se completará, en su caso, con las indicaciones que aporte en cada momento el personal del Tribunal / organización.

El aspirante se compromete a:

1. Utilizar el gel desinfectante existente en la entrada del edificio y de las aulas y entregar el presente documento debidamente cumplimentado y firmado.
2. Utilizar en todo momento la mascarilla de seguridad, salvo los casos previstos en la normativa acreditados por personal facultativo.
3. Mantener una distancia de seguridad de 1,5 a 2,0 metros con el resto de los compañeros.
4. Seguir estrictamente las indicaciones del personal de apoyo y ayudantes del Tribunal.
5. Usar el baño siguiendo las pautas de uso marcadas en los carteles informativos.
6. Utilizar el antebrazo al toser o estornudar.
7. Utilizar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y depositarlos en los contenedores disponibles en aulas y baños.
8. No permanecer en pasillos y zonas comunes, ni esperar a los compañeros en el interior del centro.
9. Acceder al centro sin acompañantes y con el material imprescindible para el desarrollo de los exámenes.

En....., a de de 20....

Fdo.....



La autenticidad de este documento se puede comprobar en www.madrid.org/csv mediante el siguiente código seguro de verificación: **1296185868737820359265**