

UNION DEPORTIVA FRAGA



FUTBOL BASE

# **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LA COVID-19 UTILIZACIÓN DE INSTALACIONES ESTACADA Y LA CIUDAD DEL DEPORTE PARA JUGADORES FAMILIAS Y AFICIONADOS**

## **NORMAS BASICAS Y ACEPTACION DE PROTOCOLOS**

*El objetivo de este PROTOCOLO es establecer las medidas de prevención y protección de la salud frente al COVID-19 en entrenamientos y/o partidos de competición de la Federación Aragonesa de Fútbol, en el marco establecido por la ORDEN SAN/885/2020, d y concordantes, por la que se adoptan medidas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia COVID-19 en la Comunidad Autónoma de Aragón.*

**PROTOCOLO FEDERACION ARAGONESA DE FUTBOL** , Autorizado en fecha 26 de agosto de 2020 por la Dirección General de Deporte, y publicado en la página web de la Federación Aragonesa de Fútbol.

ORDEN SAN/828/2020, de 4 de septiembre, por la que se acuerda la reincorporación plena al régimen de nueva normalidad de las Comarcas de Bajo Cinca, Bajo Aragón-Caspe, Comarcal Central y municipio de Huesca, con lo que se ha conseguido la plena uniformidad dentro de todo el territorio de nuestra Comunidad, ello no obstante, con sujeción a las medidas de prevención, contención y coordinación establecidas en RDL 21/2020, de 9 de junio, y en la Orden SAN 474/2020, de 19 de junio, así como en el resto de disposiciones de aplicación en el conjunto del territorio de la Comunidad Autónoma de Aragón

## **AMBITO DE APLICACIÓN**

Estas normas, serán de aplicación a todas las instalaciones utilizadas por los clubes que lo redactan y custodian, en este caso serán las instalaciones municipales de :

- CAMPO MUNICIPAL DE LA ESTACADA
- CAMPO MUNICIPAL DE LA CIUDAD DEL DEPORTE

Deberán cumplirlo, tanto los deportistas FEDERADOS, condición indispensable para el acceso a zonas estrictamente deportivas (no incluye gradas y recintos exteriores) como los acompañantes o aficionados que accedan al interior de recintos y puedan ocupar zonas no específicamente deportivas, publico, padres y tutores de los menores federados y aficionados en general.

## JUGADORES

Los jugadores accederán a las instalaciones del club por la puerta principal situada en la zona del .

**Ciudad del deporte:** Los jugadores accederán a las instalaciones del club por la puerta de entrada a la ciudad del deporte y se dirigirán hacia el acceso más cercano a las pista (parque infantil).

Será muy importante cumplir con los horarios de llegada a los entrenamientos y partidos, llegando de manera puntual (durante los 10 minutos antes del entrenamiento o partido) para poder hacer un buen desarrollo y aplicación del protocolo presentado.

En la entrada de cada una de las puertas de acceso se ubicará una mesa con gel hidroalcohólico para realizar la desinfección de manos y acto seguido el entrenador les tomará de manera individual la temperatura. Esta quedará anotada en un documento que servirá de registro y control.

Después de la desinfección y validada la temperatura, cada jugador y entrenadores deberá seguir las indicaciones de los carteles para acceder directamente al espacio del campo que le corresponde a cada equipo.

**Ciudad del deporte:** Después de la desinfección y validada la temperatura, cada jugador y entrenadores deberá seguir las indicaciones de los carteles para acceder directamente al campo. No se podrá acceder al mismo terreno de juego si hay algún equipo dentro de él.

En ningún momento se podrá acceder a la zona de vestuarios, quedará deshabilitada para evitar cualquier tipo de contagio.

Los jugadores deberán venir vestidos con la ropa habitual de entrenamiento del club desde casa y con las botas en su mochila. Los jugadores deberán acceder a las instalaciones del club y campo de fútbol con zapatillas deportivas. Habrá una zona habilitada en el campo de fútbol para que cada equipo deje las mochilas de entrenamiento.

Es muy importante que los jugadores lleven su mascarilla y una botella de agua que será utilizada de manera individual e intransferible. Es necesario que todo el material esté debidamente marcado para facilitar el cumplimiento del protocolo.

Durante el entrenamiento será el único momento que los jugadores podrán quitarse la mascarilla, siempre intentando mantener distancia dentro de las posibilidades de la actividad de unos jugadores a otros.

Durante el entrenamiento en caso excepcional que un jugador deba utilizar el baño, será acompañado por uno de los entrenadores, se deberá realizar un lavado de manos con jabón en la entrada i la salida del baño i el entrenador realizará la desinfección con agua i lejía después de su uso y anotarlo en una hoja de control.

Al finalizar el entrenamiento los jugadores seguirán las indicaciones (entrenadores) para poder realizar una salida controlada y sin peligros, volviendo a realizar todo lo anterior pero de forma inversa (cambio de botas por zapatillas, utilización de mascarillas..), saliendo por la puerta situada junto a la Ciudad del deporte.

**Ciudad del deporte:** Al finalizar el entrenamiento los jugadores seguirán las indicaciones (entrenadores) para poder realizar una salida controlada y sin peligros, (cambio de botas por zapatillas, utilización de mascarillas). Se saldrá del terreno de juego por el otro lado para no coincidir con la entrada del siguiente equipo que entrena, saliendo por la misma puerta por la que han accedido a las instalaciones (evitando atletismo).

El club dispondrá, durante los entrenamientos, de personal habilitado para desinfectar el material una vez finalizados los entrenamientos de cada equipo.

**Las familias y aficionados NO PODRAN ACCEDER a los recintos deportivos EN ESTA PRIMERA FASE HASTA NUEVA COMUNICACIÓN. Se habilitará el punto de entrada de los jugadores en la entrada principal del campo (taquilla – Bar). Para la recogida de los deportistas, se habilitará la puerta que comunica con la ciudad del deporte. En esa zona el Ayuntamiento cerrará al tráfico rodado la zona para que haya más espacio para la espera de los padres y/o familiares.**

Desde la junta directiva y coordinación del club confiamos en que todos seamos cuidadosos y responsables para el buen funcionamiento y cumplimiento del protocolo al igual que un gran sentido común para la prevención de la COVID-19.

## **PROTOCOLO DE ACTUACION PARA LA PREVENCION DE LA COVID-19 PARA ENTRENADORES ( ESTACADA Y CIUDAD DEL DEPORTE)**

Los entrenadores llevaran su mascarilla y debidamente vestidos con la equipación del club.

Los entrenadores deberán acceder a las instalaciones del club y campo de fútbol con zapatillas deportivas. Habrá una zona habilitada en el campo de fútbol para que cada equipo deje las mochilas de entrenamiento.

Los entrenadores accederán a las instalaciones por la puerta de la izquierda de la estacada 15/20 minutos antes de empezar el entrenamiento para poder preparar el material i dejarlo en el espacio del campo donde se desarrollara el entrenamiento.

**Entrenamiento en la Ciudad del Deporte:** Los entrenadores accederán a las instalaciones por la puerta de la izquierda de la estacada 20 minutos antes de empezar el entrenamiento para poder preparar el material i dejarlo en el espacio del campo donde se desarrollara el entrenamiento. Una vez cogido el material se desplazaran hacia la ciudad del deporte saliendo por la puerta interior lateral de la Estacada.

Los entrenadores 10 minutos antes de empezar el entrenamiento estarán situados en la entrada donde su equipo/jugadores irán pasando de 1 en 1. Uno de los entrenadores será el encargado de que cada jugador utilice el gel hidroalcohólico y la toma de la temperatura con su registro oportuno, y el otro entrenador ira acompañando a los jugadores ( siguiéndose todos) hasta la zona de entreno y depositando sus enseres (mochila-agua-calzado deportivo) en las zonas habilitadas y marcadas.

**Entrenamiento en la Ciudad del Deporte:** No se podrá acceder al mismo terreno de juego si hay algún equipo dentro de él.

En ningún caso podrá acceder a las instalaciones ningún jugador que presente síntomas ya sea por temperatura o cualquier otro visible por parte del entrenador (se procederá avisar a la familia, para que active el protocolo de sanidad).

El entrenador de la entrada esperara hasta la hora del entrenamiento y se reunirá con el grupo.

Será muy importante cumplir con los horarios de llegada a los entrenamientos para poder realizar bien el protocolo, si los entrenadores son responsables y estrictos, los jugadores también lo serán.

En ningún momento se podrá acceder a la zona de vestuarios, quedara deshabilitada para evitar cualquier tipo de contagio.

Durante los entrenamientos el cuerpo técnico siempre llevara puesta la mascarilla adecuadamente.

Los entrenamientos según la fase de confinamiento en la que se esté siempre respetaran el mismo número de jugadores por grupo siendo siempre los mismos en las actividades programadas.

En el día de hoy quedan limitados a 30 participantes, cifra mayor de la que habitualmente forman las plantillas, técnicos incluidos.

Durante el entrenamiento será el único momento que los jugadores podrán quitarse la mascarilla, los entrenadores deberán siempre tener en cuenta el distanciamiento en la creación de actividades intentando mantener distancia dentro de las posibilidades.

Durante el entrenamiento en caso excepcional que un jugador deba utilizar el baño, será acompañado por uno de los entrenadores, se deberá realizar un lavado de manos con jabón en la entrada i la salida del baño i el entrenador realizara la desinfección con agua i lejía después de su uso y anotarlo en una hoja de control.

En caso que el entrenador deba utilizar el baño se realizara el mismo protocolo.

Al finalizar el entrenamiento o partido los jugadores seguirán las indicaciones (entrenadores) para poder realizar una salida controlada y sin peligros, volviendo a realizar todo lo anterior pero de forma inversa (cambio de botas por zapatillas, utilización de mascarillas..), saliendo por la misma puerta por la que han accedido a las instalaciones. Uno de los entrenadores acompañara al equipo en su salida ordenada hasta que todos estén fuera de las instalaciones con sus respectivos padres (F8) y el otro entrenador llevara el material utilizado durante el entrenamiento a la zona de desinfección.

**Ciudad del deporte:** Al finalizar el entrenamiento los jugadores seguirán las indicaciones (entrenadores) para poder realizar una salida controlada y sin peligros, (cambio de botas por zapatillas, utilización de mascarillas). Se saldrá del terreno de juego por el otro lado para no coincidir con la entrada del siguiente equipo que entrena, saliendo por la misma puerta por la que han accedido a las instalaciones (evitando atletismo).

El club dispondrá, durante los entrenamientos, de personal habilitado para desinfectar el material una vez finalizados los entrenamientos de cada equipo.

**Ciudad del deporte:** El club dispondrá, durante los entrenamientos, de personal habilitado para desinfectar el material una vez finalizados los entrenamientos de cada equipo. Evitar que se quede ningún material en las pistas y llevarlo sin demora a la zona de desinfección.

Desde la junta directiva y coordinación del club confía a jugadores y familiares a ser cuidadosos y responsables para el buen funcionamiento y cumplimiento del protocolo para la prevención de la COVID-19.

## **NORMAS GENERALES**

Con carácter general, se recomiendan establecer las siguientes medidas de higiene y prevención:

- Toda persona con síntomas compatibles con la COVID19 (fiebre, tos, y sensación de falta de aire) o que este en situación de cuarentena no se le permitirá la realización o participación en actividades deportivas.
- Deberá mantenerse siempre una distancia de seguridad mínima interpersonal de al menos, 1,5 metros (a excepción del tiempo de su práctica, para los futbolistas que se encuentren en el terreno de juego).
- En la medida de lo posible, no se compartirá material. Si se comparte, deberá higienizarse convenientemente.
- Utilizar botella de agua individual llenada en domicilio. No beber directamente de las fuentes.
- Se recomienda, en la medida de lo posible, la no utilización de los vestuarios.
- Higiene de manos frecuente.
- Utilización del espacio deportivo siempre con mascarilla, excepto cuando se realice la práctica deportiva por resultar el uso incompatible, para los futbolistas y árbitros.
- Los entrenadores deberán en todo momento guardar la distancia de seguridad y usar mascarilla.
- Las mascarillas FFP2 se deben usar sin válvula de exhalación. Y en caso de llevarla debe cubrirse con una mascarilla quirúrgica.

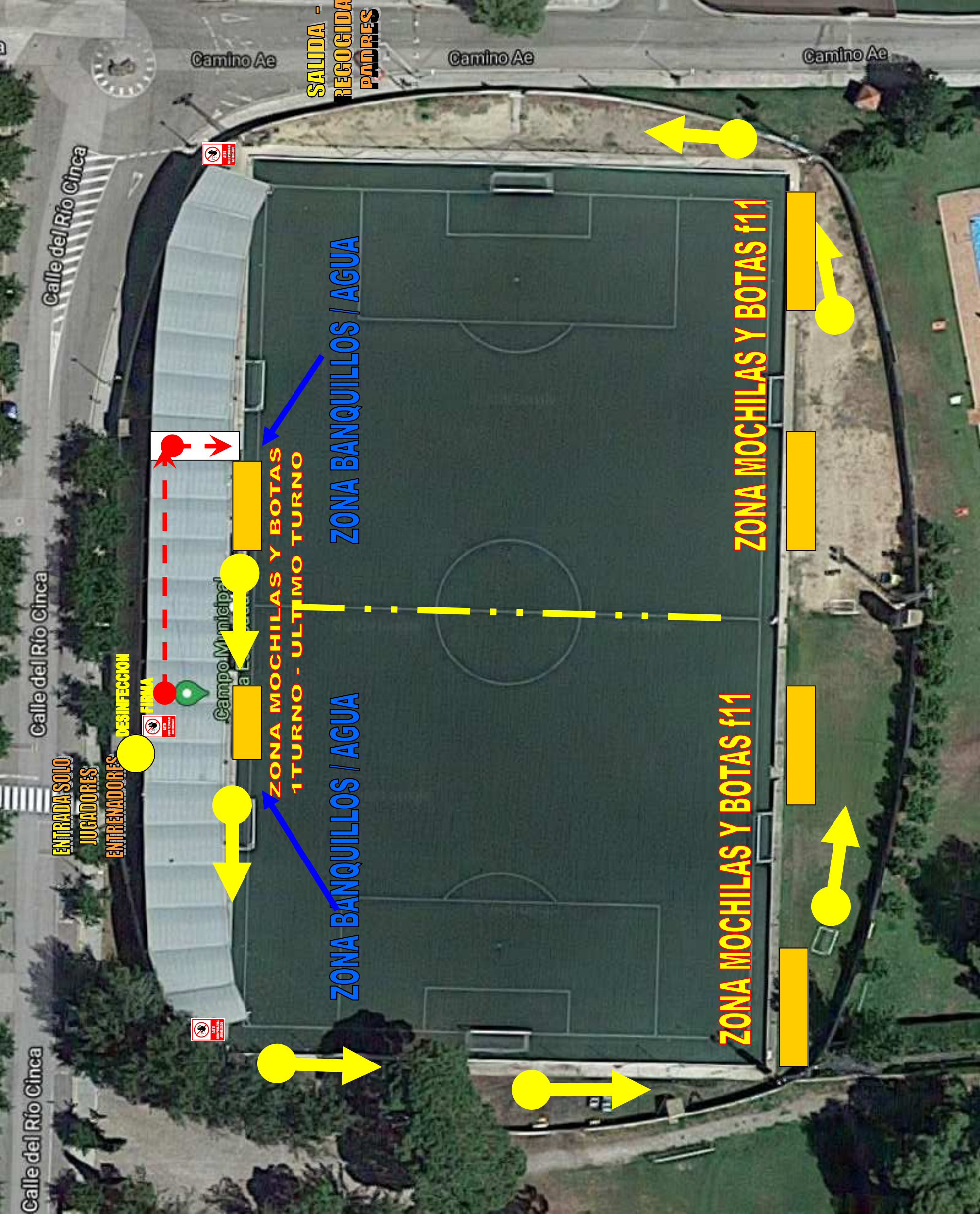
**En Fraga a 22 de Septiembre de 2020**

**FDO.**

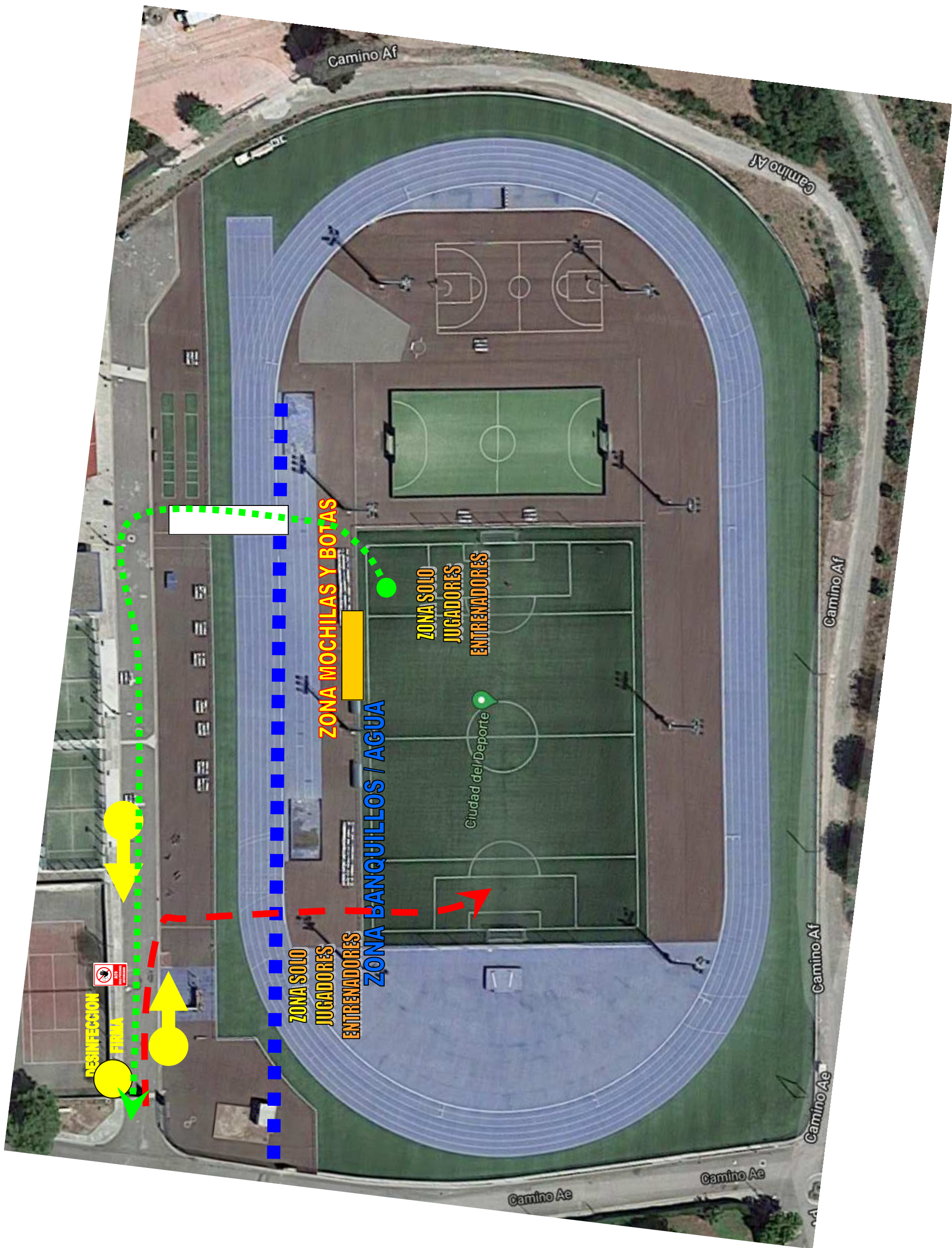
**UNION DEPORTIVA FRAGA**

**FUTBOL BASE FRAGA**











**ANEXO II**  
**INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE**  
**Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS**

**1. No debe acudirse a la actividad deportiva en los siguientes casos:**

- Si se tiene cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, se debe contactar con el teléfono de atención al COVID-19 para la Comunidad Autónoma de Aragón (976 696 382) o con el centro de atención primaria asignado y seguir sus instrucciones.

- Si se ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso que presente síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o se ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso se debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.

- Se puede participar en la actividad, bajo la responsabilidad de uno mismo en el caso de ser mayor de edad y del padre, madre o tutor en el supuesto de ser menor de edad, si se convive con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión), siendo conscientes del grave riesgo que supone para el futbolista y para las personas con las que se convive.

**2. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad**

- Se debe priorizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.

- Si se realiza en un turismo, deben extremarse las medidas de limpieza del vehículo y evitar que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

- En los viajes en transporte público guardar la distancia interpersonal con el resto de los usuarios y llevar puesta correctamente la mascarilla.

**3. Recomendaciones generales de protección e higiene frente al COVID-19**

- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de actividades en espacios compartidos. En el caso de que tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, es recomendable incluir el lavado de antebrazos.

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y eliminarlo a continuación en un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.

- Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido dar la mano.

- Si se empieza a notar síntomas, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y avisar a los responsables de la actividad para que contacten de inmediato con los servicios sanitarios.

- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en cubos de basura que cuenten con cierre.

**ANEXO III**  
**DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DEL FÚTBOL**

Como FUTBOLISTA, D./D<sup>a</sup> ....., con N.I.F. ...., Y si el federado es menor de edad, en condición de tutor legal del participante: D./....., con N.I.F. ....,

DECLARA que:

1. El FUTBOLISTA arriba indicado NO PADECE en el momento actual enfermedad infectocontagiosa ni ninguna otra que precise atención especial.

En caso de padecer alguna patología es obligatorio aportar informe médico que haga constar que está en seguimiento y/o tratamiento de la misma y es compatible con asistir a la actividad.

2. Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el FUTBOLISTA y/o SU TUTOR LEGAL ASEGURA/N que su salud durante los 14 días previos a la entrada a las actividades deportivas ha sido la adecuada y no ha presentado ni tos, ni fiebre, ni cansancio o falta de aire; además de no haber estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19, o con dicha sintomatología compatible con la COVID-19. Igualmente confirma que, si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, se produjeran en el FUTBOLISTA, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, no acudirá a la actividad y este hecho sería comunicado a los responsables de la organización. La misma situación de no asistencia se producirá en caso de que, durante el período de desarrollo de la actividad deportiva, el FUTBOLISTA tuviera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos.

Por otra parte, el FUTBOLISTA confirma su compromiso de controlar diariamente su temperatura antes de acudir a la actividad deportiva y comunicarlo al organizador, y de que en el caso de que esta fuera igual o superior a 37,5°C, el FUTBOLISTA no acudirá al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicará a los responsables organizadores.

3. El FUTBOLISTA y/o su TUTOR LEGAL CONOCE/N los riesgos derivados de la pandemia de COVID-19, y asume/n toda la responsabilidad ante la posibilidad de contagio, aunque se tomen medidas de seguridad y distanciamiento establecidas en la normativa vigente. Conoce/n también el hecho de que, según la situación en que esté incluida la Comunidad Autónoma de Aragón en el período de realización de la actividad deportiva, es obligatorio el uso de mascarillas y/u otros equipos de protección individual, contra el contagio del coronavirus, por lo que será el FUTBOLISTA (o sus padres/madres o tutores caso de ser menor de edad) quien/es deberá/n disponer de estos productos en cantidad suficiente durante el periodo de permanencia dentro de la instalación deportiva.

También el FUTBOLISTA y/o su TUTOR LEGAL afirma/n ser consciente/s y aceptar la posibilidad de anulación o cese de la actividad deportiva, en caso de producirse por incidencias relacionadas con el contagio del virus. También entiende/n y acepta/n que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.

4. Igualmente, el FUTBOLISTA y/o su TUTOR LEGAL es/son CONSCIENTE/S de que, aunque los responsables y encargados de las instalaciones deportivas den las instrucciones oportunas y establezcan las medidas y controles posibles, el mantenimiento de la distancia de seguridad depende de su comportamiento individual, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

Firmado

El Futbolista y/o su tutor legal

**ANEXO IV**  
**DECLARACION RESPONSABLE DEL CLUB O ASOCIACIÓN**

D./D<sup>a</sup>. \_\_\_\_\_, con N.I.F. \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, como representante de \_\_\_\_\_,

**DECLARA:**

Que he recibido y leído el PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID- 19 EN ENTRENAMIENTOS, ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES de la Federación Aragonesa de Fútbol y que, por tanto, el club o asociación tiene conocimiento pleno y está de acuerdo con las medidas y procedimientos que propone.

Que, acepto las recomendaciones, obligaciones y compromisos contenidos en el documento de información para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias de la Federación Aragonesa de Fútbol.

Que, tras haber recibido la información contenida en los documentos anteriores, el club o asociación es consciente de los riesgos que implica, para los/as futbolistas y para las personas que conviven con ellos, su participación en la actividad en el contexto de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19.

Que, dispongo del ANEXO V al PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS, ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES de la Federación Aragonesa de Fútbol, suscrito por cuantas personas vinculadas a este Club, jugadores, técnicos, auxiliares, directivos y otros, van a participar directa o indirectamente en las competiciones organizadas por la FAF en la Temporada 2020/2021,

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

Firmado

El Club o Asociación



#### ANEXO V

ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO, BAJO SU RESPONSABILIDAD, PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES ORGANIZADAS POR LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE FÚTBOL Y SUS CLUBES AFILIADOS.

Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en el PROTOCOLO de la Federación Aragonesa de Fútbol, que soy consciente de los riesgos que implica para el participante y para las personas que conviven con él, tomar parte en la actividad y/o competición en el contexto de la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, lo que asumo bajo mi propia responsabilidad.

Firmado

En caso de ser menores de edad el padre/madre/tutor del interesado/a (menor de edad)

D/D<sup>a</sup>.: \_\_\_\_\_ con nº de DNI.: \_\_\_\_\_  
actuando en nombre de \_\_\_\_\_

Declaro bajo mi responsabilidad que conozco con detalle el PROTOCOLO publicado por la Federación Aragonesa de Fútbol. Acepto las condiciones de participación y expreso mi compromiso con las medidas personales de higiene y prevención obligatorias. Igualmente, asumo toda la responsabilidad frente a la posibilidad de contagio por la COVID-19.

Declaración responsable de no formar parte de grupos de riesgo ni convivir con grupo de riesgo.

Declaro que el interesado no pertenece a los grupos de riesgo y cumple los requisitos de admisión establecidos en el Protocolo de prevención y actuación.

Me comprometo a que el interesado no asista a la actividad si presenta sintomatología asociada con la COVID-19.

Declaro que he leído y acepto el Protocolo de prevención y actuación en casos de emergencia o riesgo de contagio de la entidad responsable de la actividad.

Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en el PROTOCOLO de la Federación Aragonesa de Fútbol, que soy consciente de los riesgos que implica para el participante y para las personas que conviven con él, tomar parte en la actividad y/o competición en el contexto de la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, lo que asumo bajo mi propia responsabilidad.

Firmado

## **ANEXO I CARTELERIA CAMPOS**

**Se colocara en los accesos y todas las zonas de paso para una correcta información a USUARIOS y publico**

**1 COMO LAVARSE LAS MANOS**

**2 DECALOGO ACTUACION EN CASO DE TENER SINTOMAS**

**3 QUE PUEDO HACER PARA PROTEGERME**

**4 QUE LES DECIMOS A LOS NIÑOS Y NIÑAS SOBRE EL CORONAVIRUS**

**5 NO DISCRIMINACION**

**6 USO CORRECTO DE MASCARILLAS**

**7 OBLIGATORIO USO GEL DESINFECTANTE**

**8 OBLIGATORIO USO DE MASCARILLA**

**9 RECOMENDACIÓN PARA AISLAMIENTO DOMICILIARIO**

**10 IMPACTO EMOCIONAL COVID**

**11 RRSS Y COVID**

## ANEXO I CARTELERÍA MEDIDAS DE PROTECCIÓN

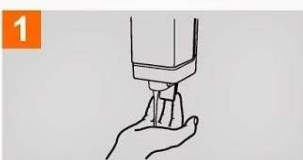
# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

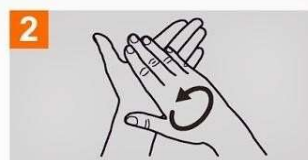
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



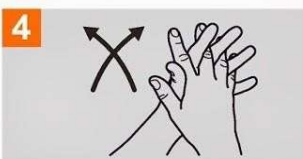
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



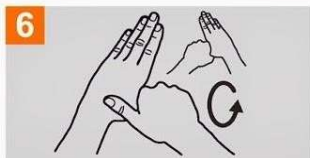
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



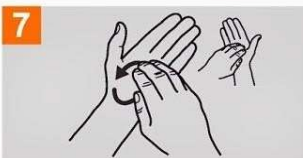
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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



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



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



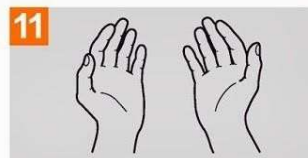
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

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, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. 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.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010



## Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE** En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.  
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. 
- 2 MANTENTE COMUNICADO** **Ten disponible un teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. 
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?** Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**. 
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA** Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. 
- 5 AUTOCUIDADOS** Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. 
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO** Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. 
- 7 LAVADO DE MANOS** Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**. 
- 8 SI EMPEORAS** **Si empeoras** y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**. 
- 9 14 DÍAS** Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. 
- 10 ALTA** El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. 

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

25 marzo 2020

**¡ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS**



## ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



**Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente**



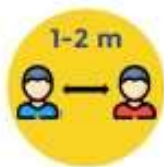
**Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión**



**Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**



**Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso**



**Mantén 1-2 metros de distancia entre personas**



**Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación**  
Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

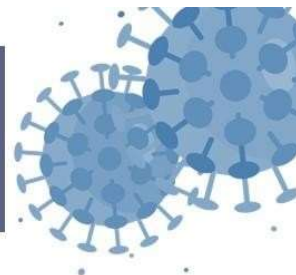
17 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**ESTE VIRUS LO PARAMOS**



## ¿Qué les digo a niños y niñas sobre el coronavirus?



Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

**1** Es un nuevo virus que se ha extendido por el mundo

**2** Los síntomas más frecuentes son:



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN de FALTA de AIRE

Normalmente los casos presentan síntomas leves

**3** Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tíralo a la basura



Al salir de casa lo mejor es mantener la distancia. Si no se puede, tienes que llevar mascarilla desde los 6 años, aunque puedes hacerlo desde los 3



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión



Si te encuentras mal, avisa a un adulto

**Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.**

22 junio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
@sanidadgob

#ESTE VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS





## Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo



El miedo a la pandemia de COVID-19 puede generar situaciones de hostilidad en la sociedad haciendo que sea aún más difícil frenar el virus. La ciencia nos dice que somos más fuertes frente a las epidemias cuando detenemos el estigma y la discriminación. Aquí tienes algunas propuestas para hacerlo:



10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**








## Uso correcto de mascarillas

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

-  Si tienes síntomas, quédate en casa y aislarte en tu habitación
-  Mantener 1-2 metros de distancia entre personas
-  Lavar las manos meticulosamente
-  Evitar tocarse ojos, nariz y boca
-  Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
-  Usar pañuelos desechables
-  Trabajar a distancia siempre que sea posible

**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
-  Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta
-  Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y 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

13 abril 2020  
Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscb.gob.es](http://www.mscb.gob.es)  
@sanidadgob

¡Juntos  
lo ganamos  
unidos!







---

# USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO

---



---

## PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS

---

## Recomendaciones para aislamiento domiciliario con síntomas leves COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por tener síntomas leves de COVID-19. Lea atentamente estas recomendaciones.  
Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

21 marzo 2020

### Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación productos de higiene de manos.



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

### Persona cuidadora



La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones, y debe realizar autovigilancia de los síntomas.



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.

### Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la papelera



Lávese las manos con agua y jabón



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir



Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación

### Limpeza



Use lavavajillas o friegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meterla en bolsa hermética. Lavarse siempre las manos después de tocar la ropa.



Lave la ropa a 60-90º y séquela bien



Limpe a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (20 ml de lejía al 5% a completar con agua hasta alcanzar 1 litro). Lávese las manos al terminar.



BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la BOLSA 2 (fuera de la habitación) donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la BOLSA 3 que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje)

Si nota empeoramiento comuníquelo al 976 69 63 82  
Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas, llame, no acuda a un centro sanitario

24/03/20

## Impacto emocional por COVID-19



La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estas sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



**Esto acabará y seremos más fuertes**

Consulta fuentes oficiales  
mscbs.gob.es \* saludinforma.es  
aragon.es/saludpublica

Teléfono Ayuda psicológica gratuita  
del COPPA: 876 036 778

## Estrategias que te pueden ayudar a CENTRAR tu energía en lo que TÚ puedes hacer

### RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartir las con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



### ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA



Presta atención a lo que SÍ puedes hacer:

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

### CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



### CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

### DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



### MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS





24/03/20

## Compartir mensajes en Redes Sociales

Antes de compartir ponlo en cuarentena

No contribuyas a difundir mensajes tóxicos



PORQUE

No toda la información que compartimos es verdadera, está contrastada o es útil



Algunos mensajes pueden contribuir a poner en riesgo a personas vulnerables

Para evitar difundir mensajes falsos,  
antes de compartir responde a estas preguntas:

¿Conozco a las personas o a la organización que ha elaborado lo que voy a compartir?

¿Es tan importante que lo comparta?

¿Será de utilidad para las personas que lo van a recibir?

¿Compartirlo va a colaborar a que podamos sobrellevar mejor todos esta situación?

¿Es realmente fiable?

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



Consulta fuentes oficiales:  
[mscbs.gob.es](https://mscbs.gob.es)  
[aragon.es/coronavirus](https://aragon.es/coronavirus) ||| [saludinforma.es](https://saludinforma.es)  
[aragon.es/saludpublica](https://aragon.es/saludpublica)

 **GOBIERNO  
DE ARAGON**



**ANEXO II**  
**INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE**  
**Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS**

**1. No debe acudirse a la actividad deportiva en los siguientes casos:**

- Si se tiene cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, se debe contactar con el teléfono de atención al COVID-19 para la Comunidad Autónoma de Aragón (976 696 382) o con el centro de atención primaria asignado y seguir sus instrucciones.

- Si se ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso que presente síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o se ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso se debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.

- Se puede participar en la actividad, bajo la responsabilidad de uno mismo en el caso de ser mayor de edad y del padre, madre o tutor en el supuesto de ser menor de edad, si se convive con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión), siendo conscientes del grave riesgo que supone para el futbolista y para las personas con las que se convive.

**2. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad**

- Se debe priorizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.

- Si se realiza en un turismo, deben extremarse las medidas de limpieza del vehículo y evitar que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.

- En los viajes en transporte público guardar la distancia interpersonal con el resto de los usuarios y llevar puesta correctamente la mascarilla.

**3. Recomendaciones generales de protección e higiene frente al COVID-19**

- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de actividades en espacios compartidos. En el caso de que tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, es recomendable incluir el lavado de antebrazos.

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y eliminarlo a continuación en un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.

- Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido dar la mano.

- Si se empieza a notar síntomas, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y avisar a los responsables de la actividad para que contacten de inmediato con los servicios sanitarios.

- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en cubos de basura que cuenten con cierre.

**ANEXO III**  
**DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DEL FÚTBOL**

Como FUTBOLISTA, D./D<sup>a</sup> ....., con N.I.F. ...., Y si el federado es menor de edad, en condición de tutor legal del participante: D./....., con N.I.F. ....,

DECLARA que:

1. El FUTBOLISTA arriba indicado NO PADECE en el momento actual enfermedad infectocontagiosa ni ninguna otra que precise atención especial.

En caso de padecer alguna patología es obligatorio aportar informe médico que haga constar que está en seguimiento y/o tratamiento de la misma y es compatible con asistir a la actividad.

2. Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el FUTBOLISTA y/o SU TUTOR LEGAL ASEGURA/N que su salud durante los 14 días previos a la entrada a las actividades deportivas ha sido la adecuada y no ha presentado ni tos, ni fiebre, ni cansancio o falta de aire; además de no haber estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19, o con dicha sintomatología compatible con la COVID-19. Igualmente confirma que, si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, se produjeran en el FUTBOLISTA, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, no acudirá a la actividad y este hecho sería comunicado a los responsables de la organización. La misma situación de no asistencia se producirá en caso de que, durante el período de desarrollo de la actividad deportiva, el FUTBOLISTA tuviera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos.

Por otra parte, el FUTBOLISTA confirma su compromiso de controlar diariamente su temperatura antes de acudir a la actividad deportiva y comunicarlo al organizador, y de que en el caso de que esta fuera igual o superior a 37,5°C, el FUTBOLISTA no acudirá al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicará a los responsables organizadores.

3. El FUTBOLISTA y/o su TUTOR LEGAL CONOCE/N los riesgos derivados de la pandemia de COVID-19, y asume/n toda la responsabilidad ante la posibilidad de contagio, aunque se tomen medidas de seguridad y distanciamiento establecidas en la normativa vigente. Conoce/n también el hecho de que, según la situación en que esté incluida la Comunidad Autónoma de Aragón en el período de realización de la actividad deportiva, es obligatorio el uso de mascarillas y/u otros equipos de protección individual, contra el contagio del coronavirus, por lo que será el FUTBOLISTA (o sus padres/madres o tutores caso de ser menor de edad) quien/es deberá/n disponer de estos productos en cantidad suficiente durante el periodo de permanencia dentro de la instalación deportiva.

También el FUTBOLISTA y/o su TUTOR LEGAL afirma/n ser consciente/s y aceptar la posibilidad de anulación o cese de la actividad deportiva, en caso de producirse por incidencias relacionadas con el contagio del virus. También entiende/n y acepta/n que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.

4. Igualmente, el FUTBOLISTA y/o su TUTOR LEGAL es/son CONSCIENTE/S de que, aunque los responsables y encargados de las instalaciones deportivas den las instrucciones oportunas y establezcan las medidas y controles posibles, el mantenimiento de la distancia de seguridad depende de su comportamiento individual, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

Firmado

El Futbolista y/o su tutor legal

**ANEXO IV**  
**DECLARACION RESPONSABLE DEL CLUB O ASOCIACIÓN**

D./D<sup>a</sup>. \_\_\_\_\_, con N.I.F. \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, como representante de \_\_\_\_\_,

**DECLARA:**

Que he recibido y leído el PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID- 19 EN ENTRENAMIENTOS, ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES de la Federación Aragonesa de Fútbol y que, por tanto, el club o asociación tiene conocimiento pleno y está de acuerdo con las medidas y procedimientos que propone.

Que, acepto las recomendaciones, obligaciones y compromisos contenidos en el documento de información para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias de la Federación Aragonesa de Fútbol.

Que, tras haber recibido la información contenida en los documentos anteriores, el club o asociación es consciente de los riesgos que implica, para los/as futbolistas y para las personas que conviven con ellos, su participación en la actividad en el contexto de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19.

Que, dispongo del ANEXO V al PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS, ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES de la Federación Aragonesa de Fútbol, suscrito por cuantas personas vinculadas a este Club, jugadores, técnicos, auxiliares, directivos y otros, van a participar directa o indirectamente en las competiciones organizadas por la FAF en la Temporada 2020/2021,

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

Firmado

El Club o Asociación

#### ANEXO V

ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO, BAJO SU RESPONSABILIDAD, PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES Y/O COMPETICIONES ORGANIZADAS POR LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE FÚTBOL Y SUS CLUBES AFILIADOS.

Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en el PROTOCOLO de la Federación Aragonesa de Fútbol, que soy consciente de los riesgos que implica para el participante y para las personas que conviven con él, tomar parte en la actividad y/o competición en el contexto de la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, lo que asumo bajo mi propia responsabilidad.

Firmado

En caso de ser menores de edad el padre/madre/tutor del interesado/a (menor de edad)

D/D<sup>a</sup>.: \_\_\_\_\_ con nº de DNI.: \_\_\_\_\_  
actuando en nombre de \_\_\_\_\_

Declaro bajo mi responsabilidad que conozco con detalle el PROTOCOLO publicado por la Federación Aragonesa de Fútbol. Acepto las condiciones de participación y expreso mi compromiso con las medidas personales de higiene y prevención obligatorias. Igualmente, asumo toda la responsabilidad frente a la posibilidad de contagio por la COVID-19.

Declaración responsable de no formar parte de grupos de riesgo ni convivir con grupo de riesgo.

Declaro que el interesado no pertenece a los grupos de riesgo y cumple los requisitos de admisión establecidos en el Protocolo de prevención y actuación.

Me comprometo a que el interesado no asista a la actividad si presenta sintomatología asociada con la COVID-19.

Declaro que he leído y acepto el Protocolo de prevención y actuación en casos de emergencia o riesgo de contagio de la entidad responsable de la actividad.

Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en el PROTOCOLO de la Federación Aragonesa de Fútbol, que soy consciente de los riesgos que implica para el participante y para las personas que conviven con él, tomar parte en la actividad y/o competición en el contexto de la crisis sanitaria provocada por la COVID-19, lo que asumo bajo mi propia responsabilidad.

Firmado