INDICE

PROTOCOLO BÁSICO DE PRÁCTICAS RESPONSABLES FAMU DE PROTECCIÓN FRENTE A COVID-19 2

OBLIGACIONES Y RECOMENDACIONES GENERALES: 2

MEDIDAS A TOMAR EN ENTRENAMIENTOS .¡Error! Marcador no definido.

MEDIDAS A TOMAR EN COMPETICIÓN 4

1. Competición en Pista: 4

Jueces y dirección Técnica: 4

Atletas: 4

Acompañantes: 4

2. Competición en Ruta, Trail-Running y Campo a Través: 5

Organización: 5

Deportistas: 7

En caso de revisión de material: 7

INFORMACIÓN BÁSICA: 7

PROTOCOLO BÁSICO DE PRÁCTICAS RESPONSABLES FAMU DE PROTECCIÓN FRENTE A COVID-19

La Federación de Atletismo de la Región de Murcia, en cumplimiento del mandato establecido en el Suplemento número 13 del BORM número 140 de 19/06/2020, por el que las federaciones deben poner a disposición de la Inspección Deportiva un Protocolo básico de prácticas responsables de protección frente a COVID-19, se ha elaborado este Protocolo basado en la guía de recomendaciones emitida por la RFEA para las competiciones de atletismo adaptado a las peculiaridades de la competición en la Región de Murcia.

Los participantes deben conocer y asumir el riesgo inherente a la práctica deportiva en cuanto a un posible contagio y ello aun cuando las organizaciones adopten toda una serie de medidas para que ello no se produzca. Por tal motivo, todos los participantes en cualquier evento deberán entregar al organizador del mismo un consentimiento informado de los riesgos de contagio. En algunos casos la adopción de las medidas de protección por parte de las organizaciones deportivas podrá llegar a alterar o modificar la dinámica habitual de desarrollo de las competiciones.

OBLIGACIONES Y RECOMENDACIONES GENERALES:

Los atletas, entrenadores, jueces y resto de personal de organización han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios:

- Obligatoriedad del uso de mascarilla en los accesos a cualquier instalación o espacio deportivo.
- Se estableceran horarios flexibles y escalados para evitar las aglomeraciones
- Separación física (al menos 1,5 mtrs.) de atletas, entrenadores, jueces, espectadores y personal de apoyo.
- No estará permitido el acceso a espectadores.
- Se ofrecerá información a todos los participantes sobre los protocolos, medidas de prevención y control y sobre dónde encontrar más información.
- Para aquellos grupos de población con más riesgo de contagio “mayores de 65 años (M/F65 en adelante)”, se les recomendará especialmente el cumplimiento estricto de las medidas preventivas. *La OMS no recomienda que personas mayores de 65 años tomen parte en los eventos considerados como “reuniones masivas”.*
- Para cualquier persona con historiales sanitarios de riesgo se les recomendará extremar las medidas preventivas o incluso no participar.
- Se recomendará que todos los usuarios (atletas, entrenadores, jueces y resto de personal) realicen una vigilancia activa de sus síntomas y lleven a cabo un registro de la temperatura corporal dos veces al día, mañana y noche en los días previos a la fecha de la competición.
- Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones, así como la prohibición de tomar parte en la competición.
- Las personas diagnosticadas por COVID-19, aun asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán participar en esta prueba.

- Se recomiendará llevar cintas o pañuelos para el cabello, así como el uso de gafas, siempre que la actividad deportiva así lo permita. Se debe retirar solo cuando sea imposible llevarlos para la realización de la actividad deportiva.
- Antes y después de la competición es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o gel hidro-alcohólico. Se recomienda el uso las soluciones hidro-alcohólicas en botes de uso individual) (tiempo recomendado: 30- 40 segundos), y se insistirá en el lavado de manos con agua y jabón (tiempo recomendado: 40-60 segundos).
- Será obligatorio llevar gel hidro-alcohólico, y productos para la limpieza y desinfección del material que se ha utilizado.
- Los atletas han de responsabilizarse individualmente de portar mascarilla, una bolsa de desinfección que incluya toalla, gel hidro-alcohólico, etc.
- Se insiste en una hidratación más frecuente. Botellas de uso individual y personalizadas.
- Evitar en lo posible el uso de vestuarios y duchas siempre que sea posible. En caso de utilizar el vestuario y las duchas es obligatorio el uso de calzado de agua en ambas dependencias.
- Para evitar el uso de vestuarios, es muy recomendable ir y volver de la competición con la misma ropa, llevando apra tal efecto ropa seca de cambio en un bolso correctamente precintado. Al llegar al lugar de residencia, se recomienda lavar toda la ropa utilizada (incluidas gorras, pañuelos para el cabello, etc.), a 60º como mínimo, evitando sacudirla.
- Se recomienda desinfectar el calzado utilizado.
- Se debe evitar que las mochilas, bolsas de zapatillas o bolsas de deporte puedan estar en contacto con superficies no desinfectadas, si se produjese este contacto, se recomienda lavarlas en la lavadora a un mínimo de 60º.
- Los atletas no deben compartir material (incluyendo cronómetros, pulsómetros, artefactos, o cualquier otro tipo de material), en caso de ser así, han de ser desinfectados previamente.
- Los atletas no compartirán bebidas, alimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual.
- Se han de respetar en todo momento los horarios y espacios de calentamiento y/o competición asignados para cada atleta y prueba deportiva.
- Durante la actividad se mantendrán en todo momento, siempre que sea posible, las distancias de seguridad establecidas por las autoridades sanitarias.
- Se deben respetar y cumplir todas las medidas de seguridad indicadas por el Consejería de Sanidad, el propietario de la instalación y organizadores de la competición. Estas recomendaciones en todo momento estarán sujetas a las indicaciones de las autoridades sanitarias.

MEDIDAS A TOMAR EN COMPETICIÓN

1. Competición en Pista:

Jueces y dirección Técnica:

- El contacto y comunicación entre jueces, así como entre atleta y juez en cualquier momento de la prueba se realizará verbalmente y manteniendo, al menos, 1,5 mtrs. de distancia.
- Como norma general no se podrá exceder del máximo de 250 personas inscritas en la competición.
- Todos los jueces o personas de la organización que estén en la zona de cronometraje deberán utilizar de forma obligatoria mascarilla y gel desinfectante.
- La zona de cronometraje estará acotada y equipada con geles y soluciones hidro-alcohólicas para la higiene de manos.
- Cada juez utilizará de forma individual e intransferible todo el material necesario para realizar su labor (cronómetros, bolígrafo, carpetas, …).
- Las indicaciones a los atletas en las salidas se realizarán manteniendo una distancia de seguridad mínima de 1,5 mtrs.

Atletas:

- La participación de los atletas en la competición está supeditada al cumplimiento y entrega de un consentimiento informado a la organización sin cuyo documento no podrá tomar parte en ninguna de las pruebas programadas.
- Distancia de, al menos, 1,5 mtrs. entre el resto de atletas y jueces antes, durante y después de la prueba.
- Los resultados de la prueba se realizarán mediante sistema informático a través de la Web de Famu.
- No se ofrecerán resultados en la Secretaría Técnica de Resultados.
- Las reclamaciones se formularán por teléfono a un número que previamente se facilitará antes de cada competición.
- El calentamiento se realizará de forma individual. Los calentamientos específicos de competición podrán realizarse en el horario establecido para ello, siempre guardando las distancias de 1,5 mtrs. entre el resto de atletas.
- No está permitido que los atletas se acerquen a la mesa de toma de resultados o al juez de la prueba a una distancia inferior a 1,5 mtrs.
- El acceso de los atletas a la zona de competición será acorde al calendario establecido, y por llamamientos. No será permitida la entrada a atletas que no estén debidamente inscritos.

Acompañantes:

- No estará autorizado el acceso de acompañantes a la Zona de competición
- En caso de que permanezcan por el entorno de la zona de competición, deberán atender a la normativa vigente en materia de prevención dictada en cada momento por las autoridades competentes.

2. Competición en Ruta, Trail-Running y Campo a Través:

Organización:

- Se autoriza como máximo 250 personas para el evento, en cualquier caso, las salidas han de realizarse por tandas de personas que aseguren el distanciamiento de 1,5 mtrs. entre cada uno. La aplicación de este apartado estará supeditado a la anchura máxima del espacio de salida.
- Debe existir zonas de Pre-salidas por tandas donde se reúna a los participantes y se garantice la distancia mínima de seguridad de 1,5 mtrs. Los participantes de cada tanda accederán en orden hasta la zona de salida cuando se les requiera para dar inicio a su prueba.
- Para Organizar las salidas se deben realizar marcas en el suelo con las medidas de distanciamiento y otras líneas de aproximación de las mismas características hasta la línea de salida, siempre con el distanciamiento de 1,5 mtrs. lateral, hacia atrás y hacia adelante.
- La salida y meta podrán coincidir al trascurrir tiempo sobradamente suficiente para desinfectar los espacios entre la salida de corredores y la llegada del primer corredor de carrera.
- La organización deberá establecer grupos de trabajo de personal identificados para el montaje del evento, estos grupos no podrán interrelacionarse entre sí.
- El personal de organización o voluntarios encargados del montaje de toda la logística del evento deberá usar mascarilla. Así mismo, deberán respetar la medida de 1,5 mtrs. de distanciamiento social, siempre que sea posible.
- Se establecerán diferentes itinerarios y recorridos dentro de la zona organizativa.
- Establecerá un sistema de recogida de dorsal y bolsa del corredor por cita previa, para ello se debe ampliar la horquilla de tiempo de recogida de dorsales.
- Todo personal de organización o voluntario a cargo de la entrega de dorsal y/o bolsa del corredor deberá llevar mascarilla, desinfectar el espacio de entrega y establecer líneas de separación de 1,5 mtrs. como mínimo. Nunca podrá existir contacto físico con los deportistas al entregarle el material.
- La camiseta o prenda promocional, tendrá que venir embalada de fábrica, y no se permitirá ningún cambio de prendas, ni pruebas de las mismas.
- No se expondrán paneles con inscritos en las pruebas, se utilizará un sistema informático para ofrecer la información, con nº de dorsal, hora de recogida, cajón de salida y orden de salida.
- No se permitirán inscripciones el día de la prueba bajo ningún concepto que conlleven pagos de dinero en metálico.
- Solo se permite la recogida de dorsal al personal inscrito en la prueba y no podrá ser delegado este trámite a ninguna otra persona. Por tanto, cada inscrito en la prueba solo podrá recoger su propio dorsal.
- Los delegados de los clubes, debidamente identificados, podrá recoger todos los dorsales, acreditaciones o material de los atletas de su club, Para ello debe existir una solicitud previa a la organización y una vez recibida dicha solicitud solo el delegado podrá recoger los dorsales solicitados.
- Las mesas de entrega de dorsales deberán estar provistas de dispensadores de Geles hidro-alcohólicos.
- El personal destinado al servicio de guardarropa deberá ir equipado con mascarilla y EPI´s. Debe desinfectar el espacio destinado para tal fin y poner a disposición de los corredores bolsas herméticas solo manipulables por el propio

corredor, el cual debe introducir sus enseres y cerrar herméticamente dicha bolsa, posteriormente la pondrá sobre la mesa donde el personal voluntario la desinfectará y recogerá, almacenándola hasta su entrega al corredor.

- Todas las zonas de avituallamiento en el recorrido de la carrera deben operar con un formato de autoservicio, evitando el contacto en la entrega de botellas, vasos y resto de productos.
- Se debe asignar un equipo diferente de voluntarios que atiende a los atletas y un equipo diferente para recoger las botellas / equipos usados. En cualquier caso todos debe llevar mascarilla, EPI´s y mantener el distanciamiento de 1,5 mtrs.
- Para minimizar el riesgo de aglomeraciones en las zonas de avituallamiento la longitud de la zona de avituallamiento debe aumentarse para evitar que haya aglomeraciones.
- solo se deben proporcionar alimentos envasados y con registro sanitario. La gestión de los alimentos debe seguir las disposiciones de higiene establecidas por las autoridades sanitarias locales.
- En todas las mesas de avituallamientos debe existir recipientes de geles dispensadores con soluciones desinfectantes, es muy importante que estén debidamente identificados con cartelería a tal efecto y aislado de los alimentos y bebidas.
- El avituallamiento de meta debe estár totalmente aislado del resto de personas asistentes al evento.
- Se recomienda que no haya cinta de meta, o que esta sea desechable para cada llegada.
- Se deberá acotar toda la zona de llegada con un acceso directo a los servicios médicos.
- No se permitirá el acceso a la zona de llegada a ninguna persona ni miembros de la organización no autorizados. Solo se permitirá el acceso a medios de comunicación acreditados y se establecerá una ubicación especial para estos medios.
- Los resultados no se expondrán en panel, papel ni puntos públicos de información, serán facilitados por medios informáticos para su visión y revisión de forma independiente.
- Los trofeos a entregar deben estar desinfectados previamente.
- La entrega de premiación se realizará previo requerimiento a los ganadores por vía telefónica y se realizará en pódium de base de 1,5 mtrs. para cada escalón. En caso de no existir pódium, se debe mantener distanciamiento entre los premiados de 1,5 mtrs.
- En caso de tener habilitados servicio de vestuarios y duchas deben de cumplir con los requerimientos del suplemento número 13 del BORM número 140 de 19/06/2020.
- No habrá intercambio de trofeo autoridad-atleta. Los trofeos serán colocados en orden a la entrada al escenario y cada participante cogerá el que le corresponde para subir al pódium con su trofeo.
- No estará permitido el intercambio de abrazos ni cualquier otro contacto físico entre atletas ni autoridades.
- Se dispondrá de megafonía para dar toda la información precisa de manera reiterada en todo momento con las medidas de seguridad adoptadas.
- Se deberá colocar abundantes contenedores donde arrojar desperdicios.
- Limpieza y desinfección del lugar de celebración del evento.

Deportistas:

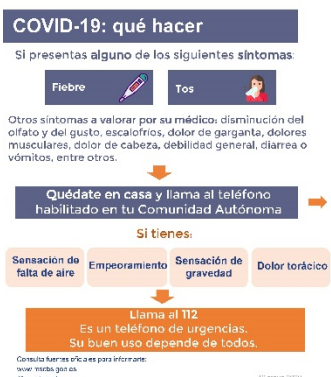
- La participación de los atletas en la competición está supeditada al cumplimiento y entrega de un consentimiento informado a la organización sin cuyo documento no podrá tomar parte en ninguna de las pruebas programadas.
- Deberán llevar puesta la mascarilla en todo momento. Esto implica llevarla incluso en el bóxer de salidas y en la premiación.
- Deberán ir provistos de geles hidro-alchólicos de uso personal.
- Deberán seguir en todo momento las indicaciones del organizador.
- Para cualquier reclamación se habilitará un número de teléfono en el cual se atenderá y resolverá cualquier tipo de incidencia.
- Deberán respetar las distancias mínimas de 1,5 mtrs. con cualquier participante o miembro de la organización, así como respetar las marcas de distanciamiento que se dispongan para tal efecto.
- Deberán seguir los trayectos e itinerarios determinados por la organización dentro del espacio organizativo.
- Sera prioritario respetar concienzudamente los horarios recibidos en la información respecto a cita previa para entrega de dorsal y la tanda de salida.
- En caso de uso de vestuarios o duchas del organizador será obligatorio el uso de calzado de agua.

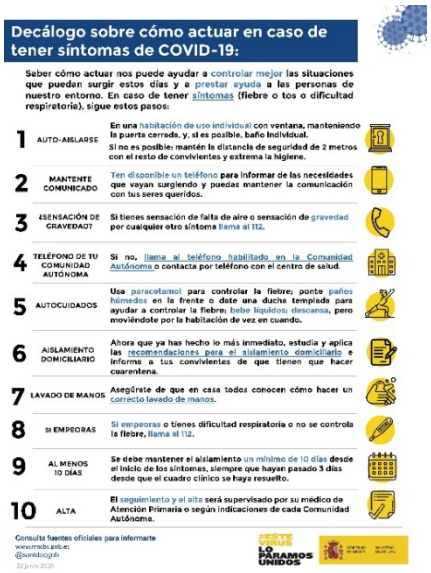
En caso de revisión de material:

- Se dispondrá de una mesa donde el corredor depositará todos los materiales a revisar sin que sean manipulados por nadie más que el propio corredor, la mesa debe ser desinfectada antes y después de revisar el material de cada participante.

Para todas las cuestiones que no están planteadas en este documento será de aplicación la guía de actuación y recomendaciones para la organización de competiciones de la Real Federación Española (RFEA).

INFORMACIÓN BÁSICA:

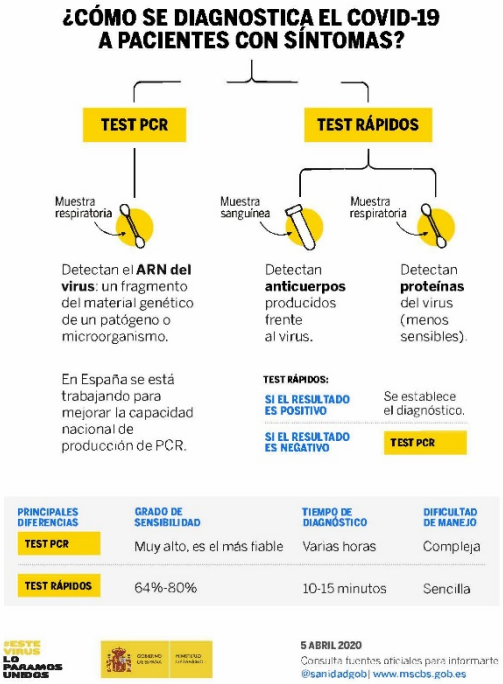



Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:
Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones que puedan surgir estos días y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:
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 muévete 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 o tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112.
9 AL MENOS 10 DÍAS
Se debe mantener el aislamiento un mínimo de 10 días desde el inicio de los síntomas, siempre que hayan pasado 3 días desde 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
@sanidadgob
#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

No subestimes el aislamiento
Es una medida para evitar contagios
#Quedate EnCasa
Y si tienes síntomas
#Aíslate Quédate en tu habitación
Protege a tu familia, protege a los demás
Consulta cómo aislarte en la web del Ministerio de Sanidad
www.mscbs.gob.es
25 marzo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob
#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19
Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.
Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda.
Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.
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 personas 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
Utilice mascarilla cuando compartan espacio
Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes
Prevenir el contagio
Límpiese 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
Limpieza
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
Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). Lávese las manos al terminar
BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la BOLSA 2, 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 a su profesional de referencia o al 112.
Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.
11 abril 2020

¿Qué hago si he estado en contacto con alguien con sospecha de tener o que tiene COVID-19?
Has tenido un contacto estrecho si has estado con dicha persona desde 48 horas antes de que inicie síntomas o del diagnóstico, sin las medidas de protección necesarias, en las siguientes circunstancias:
Proporcionando cuidados
Estando en el mismo lugar a menos de 2 metros y durante más de 15 min.
Si has tenido un contacto estrecho, los servicios de salud de tu CCAA te contactarán para hacerte seguimiento. Debes seguir las siguientes recomendaciones:
Permanece en casa, preferentemente en tu habitación, durante 14 días desde el último contacto
Restringe al máximo las salidas de la habitación y evita el contacto con los convivientes
Si tienes que salir de tu habitación, usa mascarilla quirúrgica
Observa la aparición de algún síntoma (fiebre, tos, dificultad respiratoria)
Lávate las manos frecuentemente
A ser posible, no compartas el baño con tus convivientes
Te debes organizar para no realizar ninguna salida fuera de casa, salvo que sea imprescindible, y en ese caso llevar mascarilla quirúrgica.
Ante la presencia de síntomas llama a tu centro de salud o al teléfono de referencia de tu comunidad autónoma e informa que eres contacto.
Si tienes sensación de falta de aire, empeoramiento o sensación de gravedad llama al 112.
Para más información consulta las "Recomendaciones para aislamiento domiciliario de casos leves"
22 mayo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es | @sanidadgob
#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS


¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL COVID-19 A PACIENTES CON SÍNTOMAS?
TEST PCR
TEST RÁPIDOS
Muestra respiratoria
Muestra sanguínea
Muestra respiratoria
Detectan el ARN del virus: un fragmento del material genético de un patógeno o microorganismo.
Detectan anticuerpos producidos frente al virus.
Detectan proteínas del virus (menos sensibles).
En España se está trabajando para mejorar la capacidad nacional de producción de PCR.
TEST RÁPIDOS:
SI EL RESULTADO ES POSITIVO
Se establece el diagnóstico.
SI EL RESULTADO ES NEGATIVO
TEST PCR
PRINCIPALES DIFERENCIAS
GRADO DE SENSIBILIDAD
TIEMPO DE DIAGNÓSTICO
DIFICULTAD DE MANEJO
TEST PCR
Muy alto, es el más fiable
Varias horas
Compleja
TEST RÁPIDOS
64%-80%
10-15 minutos
Sencilla
#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS
5 ABRIL 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
@sanidadgob | www.mscbs.gob.es

¿Has estado en contacto con alguien con síntomas de COVID-19?
Si has tenido un contacto "estrecho" desde 48 horas antes del inicio de síntomas sin usar medidas de protección, en las siguientes circunstancias:
• Has sido cuidador/a de esa persona.
• Has estado en el mismo lugar a menos de 2 metros y durante más de 15 min.
#Aíslate en tu habitación durante 14 días desde el último contacto
Restringe al máximo las salidas de la habitación y de la casa. Si es imprescindible salir, hazlo con mascarilla quirúrgica.
Si presentas síntomas (fiebre, tos, dificultad respiratoria)
Llama a tu centro de salud o al número de referencia de tu comunidad autónoma.
Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad
www.mscbs.gob.es
22 mayo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob
#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS