

SECRETARIA NACIONAL DEL DEPORTE – PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA

REINICIO DEL ENTRENAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO – DEPORTE FEDERADO

(Deportes de riesgo de contagio)

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO POR DEPORTE

Según protocolos recibidos de las siguientes disciplinas deportivas, evaluados por CENTRO MEDICO DEPORTIVO de SECRETARIA NACIONAL DEL DEPORTE, atento a la flexibilización de la exhortación general por comunicado de la SND del **13 DE MARZO** del 2020, se liberan de la lista las siguientes disciplinas.

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL – DEPORTE FEDERADO

Recomendaciones generales

Cumpliendo con las normas de seguridad, higiene y distanciamiento social.

Se presenta un protocolo guía, que pretende garantizar una vuelta segura y prudente para la práctica deportiva como entrenamiento de alto rendimiento, el mismo hoy posible de re-apertura **EN FORMA INDIVIDUAL**, en el que se incluyen recomendaciones para los deportes individuales y colectivos.

OFICIAL DE CUMPLIMIENTO DEPORTIVO SANITARIO, Ineludible para las Instituciones Deportivas, crear la figura de una persona debidamente identificada y designada por los titulares de la Instituciones deportivas, que sea responsable de hacer cumplir lo establecido en los protocolos sanitarios autorizados por el Ministerio de Salud Pública, en los términos allí expresados.

LA IMPORTANCIA CAPITAL de designar CADA INSTITUCIÓN DEPORTIVA, un oficial de cumplimiento que se hará responsable del monitoreo de las disposiciones explícitas por la Autoridades Sanitarias.

FASE 1.-

BÁSQUETBOL -ENTRENAMIENTO EN FORMA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE

En esta fase inicial, se recomienda que los profesionales sanitarios hagan un seguimiento de lo ocurrido en la salud del deportista en general a lo largo del año 2020, particularmente hacia la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas del virus COVID-19.

Viable según se respeten las normas básicas de protección - Cuidando justamente, el garantizar el distanciamiento social de 4 metros cuadrados MÍNIMO mediante la separación individual. **Respetar las medidas de aislamiento o conductas aconsejadas por las autoridades nacionales en cada momento para evitar su exposición. Cada deportista deberá cuidar su utensilio de práctica**

VESTUARIOS. Deberán estar cerrados. No se pueden usar. No podrán acceder a los mismos por ningún concepto. Cuidando los protocolos conocidos de salida de casa, transporte al área de entrenamiento seguro (aire libre) y protocolo de llegada los deportistas estarán seguros.

INSTALACIONES DEPORTIVAS Se prohibirá el acceso a las instalaciones de cualquier atleta que tenga síntomas de coronavirus o haya estado en contacto con personas contagiadas.

"Lavado frecuente de manos con agua y jabón o soluciones alcohólicas; evitar tocarse los ojos, nariz y boca; cubrirse la boca y la nariz al estornudar con el codo flexionado; usar pañuelos desechables y eliminarlos tras su uso; y, especialmente, cuidar con atención si algún compañero manifiesta, y controlar si se presentan síntomas respiratorios o se detecta en alguien del personal, ha estado en contacto con posibles afectados por el coronavirus.

Transporte Es preferible en esta situación el transporte individual. Llegar caminado o corriendo o transporte personal. Si se opta por taxi o aplicaciones de servicios de transporte a particulares, en los viajes en transporte público respetar la distancia interpersonal. **Es recomendable el uso de mascarilla siempre.**

Desinfección Se debe fortalecer las tareas de limpieza y desinfección en todos los sectores, con especial incidencia en todas aquellas superficies que son manipuladas con alta frecuencia. **Aún en espacios abiertos de la Institución / Club, se colocará alfombra sanitaria con hipoclorito,** para el acceso al área de entrenamiento individual en espacio abierto.

MOTOCICLISMO – ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE

Se controlará la temperatura de quienes ingresan en todos los accesos al sitio del evento y el uso de su correspondiente tapabocas.

Los espacios en Boxes serán ocupados a razón de 1 equipo por box, conformado por el piloto y 2 mecánicos.

Se contará con dispositivos dispensadores de alcohol en gel en todos los espacios de circulación y permanencia de los pilotos, equipos y personal vinculado a la organización del evento.

Se colocarán alfombras sanitarias en los accesos a recintos cerrados de modo de reforzar la sanitización.

Se mantendrá durante todo el evento un sistema intensivo de limpieza en las áreas con afluencia de personas y funcionarios.

Servicios higiénicos: se contará con toallas de papel, jabón líquido y alcohol en gel dispuestos en sistemas de dispensación. No podrán ingresar más de 3 personas a la vez en el área de servicios higiénicos.

Distancia a guardar entre los asistentes: se recomendará mantener 3 metros entre cada equipo.

Toda persona debidamente autorizada que permanezca en el lugar respectivo a la especialidad, incluidos equipos de organización y el personal de equipos, usarán mascarillas/tapabocas y guantes.

Los guantes deberán ser de material resistente acorde a las tareas que se desempeñarán. Se eximirá el uso de mascarillas y guantes en aquellos momentos donde por las características excepcionales de la tarea el no uso de los mismos no implique riesgo.

El uso de los implementos seguridad (casco, indumentaria, etc.) serán de uso individual, no estará permitido el uso compartido. Asimismo, las botellas de bebidas para la hidratación serán de uso personal.

Se deberá desinfectar debidamente el vehículo de competición, así como las herramientas y equipos de trabajo antes de ingresar al circuito y al retirarse del mismo.

POLO- ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE

Realizar el lavado de manos con frecuencia y en este caso particular, cada jugador manipulará sus elementos de un jugador y luego debe manipular los de otro. En el caso de no poder darse el lavado de manos, debe realizarse la desinfección con alcohol en gel.

Disponer de alcohol en gel en cantidad suficiente y en lugares claves de alto contacto o manipulación de elementos.

Utilizar cada jugador su propio equipo, es decir que deben ser de uso individual y no compartido. Luego de terminado el entrenamiento deberá ser higienizado debidamente siguiendo las normas sanitarias oficiales.

No compartir tampoco vasos, botellas ni salivar bajo ninguna circunstancia.

Los baños, extremando las medidas de higiene y desinfección, disponiendo de agua potable, jabón y alcohol en gel.

Guardar entre todos los participantes (jugadores, funcionarios) las normas de distanciamiento físico implementadas, evitando en todos los casos el contacto interpersonal o la proximidad física menor a 3 metros.

Las recomendaciones incluidas en este documento están en continua revisión y serán modificadas de acuerdo a la situación epidemiológica y/o recomendaciones de los organismos competentes.