

**REINICIO DEL ENTRENAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FISICO –  
DEPORTE FEDERADO**

**FASE 1 ( Deportes de bajo riesgo de contagio)**

**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 reapertura EN FORMA INDIVIDUAL, en el que se incluyen recomendaciones para los deportes individuales y colectivos.

Promover la salud de las personas a través del deporte es uno de los objetivos principales de la actividad de estos deportes y se debe estar, por lo tanto especialmente sensibilizado con cualquier medida que contribuya a preservar su bienestar".

**FASE 1.-**

**1. ENTRENAMIENTO EN FORMA INDIVIDUAL**

**Viable según se respeten las normas básicas de protección - El coronavirus no se contagia por el sudor.** Cuidando justamente, el garantizar el distanciamiento social de 2 metros cuadrados MÍNIMO mediante la separación.

**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** Es 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.

**OFICIAL DE CUMPLIMIENTO DEPORTIVO SANITARIO**, Ineludible para las Instituciones Deportivas, crear la figura de una persona debidamente identificada y designada por los titulares de las 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.

### **ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO POR DEPORTE –**

**Según protocolos recibidos de las siguientes disciplinas deportivas, evaluados por CENTRO MEDICO DEPORTIVO de SECRETARIA NACIONAL DE DEPORTES, atento a la flexibilización de la exhortación general por comunicado de la SND del 24 de abril del 2020, se liberan de la lista las siguientes disciplinas.**

#### **AUTOMOVILISMO**

Según protocolo aprobado por la SND. Todos los competidores deberán llevar a la largada una declaración firmada donde manifiesten no tener sintomatología ninguna, especialmente los síntomas vinculados a la esfera respiratoria. Este manifiesto les llegará por vía electrónica, siendo responsabilidad de cada competidor imprimirlo y entregarlo a las autoridades de la prueba antes de largar. No podrá participar de la carrera el competidor que no presente dicho manifiesto.

#### **PARA EVENTOS Y ENTRENAMIENTOS (NO COMPETENCIAS)**

Personas habilitadas a entrar y permanecer

- a. Se prohíbe el ingreso al público en general.
- b. Solo podrán ingresar al autódromo:
  - i. Equipo organizador del evento, equipos de auxiliares de pista y demás servicios de seguridad. Solo podrán ingresar 1 hora antes del comienzo del evento y deberán retirarse una vez que los organizadores den por culminada la actividad. Se recomienda a los mayores de 65 años no concurrir y a autorizar en su lugar a las personas de su confianza.
  - ii. Participantes Inscriptos: Solo se permite el ingreso de hasta 2 personas por tripulación inscripta. Salvo autorización expresa en contrario. La circulación en Boxes quedará restringida únicamente a lo estrictamente necesario para ubicarse dentro de la pista.
  - iii. Prensa y Fotógrafos: Solo podrán ingresar la Prensa y Fotógrafos Oficiales del Evento, es decir que no se autorizará el ingreso de otros Periodistas y demás personal de prensa.

#### **REGULARIDAD Y PISTA**

Cada institución deportiva ya sea club o federación, deberá informar previamente a la Autoridad Deportiva Nacional la realización de dicho evento y será la responsable antes las autoridades nacionales de la correcta aplicación de este protocolo.

#### **ATLETISMO Individual**

Entrenamiento individual respetando las normas sanitarias básicas de separación, limpieza y desinfección de los utensilios deportivos, pista separación de más de 3 metros

cuadrados de área por cada atleta evitando el correr detrás unos de otros. Separación de más de 7 metros lineales de área por cada atleta evitando el correr detrás unos de otros. No se aconseja entrenar postas, maratón y largas distancias en grupo.

### **CANOTAJE Individual**

Los deportistas deberán entrenar en sus respectivas instituciones y sede de la Federación a las categorías que integran el campeonato de mayores y competencia internacionales. Medidas a tomar: Los entrenamientos en el agua serán espaciados en embarcaciones individuales. El uso de vestuarios y áreas sociales, así como la permanencia de los deportistas en el club luego de finalizado el entrenamiento no se recomienda bajo ningún concepto.

### **CICLISMO Individual**

Entrenamiento individual en ruta, lineal, respetando las normas sanitarias básicas de separación, limpieza y desinfección de los utensilios deportivos, pista separación de más de 7 metros lineales de área por cada atleta evitando el correr detrás unos de otros. No se aconseja, bajo ningún concepto, entrenar en grupos.

### **DEPORTES ECUESTRES**

La actividad ecuestre es beneficiosa para la salud, se realiza al aire libre, de forma individual y no existe el contacto físico. Su práctica se puede realizar sin público ni aglomeración de personas. La Equinoterapia es una actividad recomendada por las Autoridades de MSP a ser desarrollada.

#### **1. PERSONAS QUE NO PUEDEN REINTEGRARSE A LA ACTIVIDAD**

- . Personas que hayan estado en contacto con personas que hayan sido infectadas por el COVID-19 en los últimos 14 días
- . Personas que hayan tenido el COVID-19 y no tengan el alta médica aún
- . Personas que presenten algunos de los síntomas informados por el Ministerio de Salud Pública (tos, fiebre, secreción nasal, pérdida de olfato y gusto).
- . Personas que sean parte de los grupos de riesgos definidos por el Ministerio de Salud Pública

#### **2. PERSONAS QUE SI PODRÁN REINTEGRARSE A LA ACTIVIDAD**

Personas que gozan de buena salud y no están comprendidas en el párrafo anterior. Y que tengan Ficha Médica o Carnet de Salud al día.

-SALTO: a partir de la categoría 1 metro

-ENDURO: hasta que las autoridades gubernamentales realicen la apertura de fronteras, solo se realizarán eventos que requieran la presencia de oficiales (jueces, veterinarios) nacionales únicamente.

-RESTO DISCIPLINAS: por tratarse de eventos con pocos participantes no habrá medidas adicionales.

### **GOLF**

Recomendaciones para los jugadores de golf. Respetar estrictamente y en todo momento las recomendaciones de sus autoridades nacionales, respecto de la

movilización, distanciamiento social y medidas de salubridad. Acatar las disposiciones especiales respecto a la Pandemia implementadas en su Club donde esta el campo de golf que visite.

Cada jugador deberá traer consigo sus palos y equipamiento, y llegar al campo listo para jugar con todo el equipo e indumentaria de golf. Llevar consigo alcohol gel para usarlo cada vez que sea necesario durante su ronda de golf. Se elimina momentáneamente la asistencia de el Cadi. Deportista debe cargar su equipo deportivo durante el entrenamiento. No uso de vestuarios y sede.

### **PADEL (Singles y Dobles)**

Proporcionar espacios específicos para los jugadores, donde sea posible almacenar bolsas y otros artículos personales, además delimitar la medida exacta del espacio para permitir desinfectar. Los momentos de cambio de jugadores en las pistas, al final de las diversas horas de juego, debe proporcionar un período de tiempo suficiente, no menos de cinco minutos entre el final y el inicio de la siguiente reserva, necesario para permitir que los jugadores pasen con seguridad absoluta. Prohibir el cambio de lado en juegos impares durante el juego.

Las clases se llevarían a cabo con la presencia de un máximo de dos estudiantes, esto para facilitar la distancia de seguridad dentro del campo de juego. Limpiarse las manos con gel desinfectante cada 15 minutos. Los movimientos dentro de los clubes deben limitarse únicamente a los usuarios de las pistas de juego, por lo que se prohíbe la presencia del público o los espectadores.

Además, cuando sea posible, el club tendrá que proporcionar canales especiales para permitir a los usuarios moverse en direcciones guiadas, evitando el encuentro entre los flujos entrantes y salientes. También, para evitar reuniones de personas, debe preverse la diversificación de los tiempos de reserva de los campos individuales, escalonando así las entradas y salidas de los usuarios.

Vestuarios y duchas de toda institución deberán permanecer cerrados.

### **PELOTA (Frontón)**

Entrenamiento en clase individual por cancha y solo en ambiente al aire libre. Deportista debe llevar sus utensilios deportivos y llevárselos terminado su entrenamiento. Respetando los protocolos de circulación social entrada y salida del hogar recomendados por el SINAIE.

### **REMO**

Se permite por cancha, el entrenamiento individual por disciplina individual, no permitiéndose más de un remero por embarcación. (Fase 1). Responsabilidad de la Institución deportiva, la desinfección del bote previo entrenamiento y post entrenamiento.

### **SURF**

Reinicio y entrenamiento individual en acuerdo con el Protocolo de la Federación Uruguay de Surf. Respetando la distancia de protección sanitaria de distanciamiento en ámbito deportivo. Fuera del agua. No residir post entrenamiento, volver inmediatamente al hogar, realizar protocolo SINAIE de llega al hogar y lavar toda la ropa deportiva y desinfectar tabla y todo equipo anexo de entrenamiento.

## **TENIS (Singles y Dobles)**

Clases, prácticas y entrenamiento en forma individual.

Las autoridades del Club deberán mantener una motorización permanente de la actividad deportiva con vistas a corregir cualquier aspecto que ponga en riesgo la salud de los deportistas y de la comunidad. Haciendo cumplir, a través del Oficial de Cumplimiento, a los empleados de cada Institución las normas básicas de protección sanitaria recomendadas para las Empresas. Sede social y vestuarios cerrados (los jugadores deberán llegar y retirarse próximo a la hora indicada y reservada por web). Práctica de singles y dobles con vistas a mantener distanciamiento social. Utilización de canchas por medio (distancia de más de 10 metros entre canchas). Gap de 30 min entre turnos de forma de evitar aglomeraciones de jugadores. Utilización de alcohol gel antes y luego del juego. Solo se puede realizar entrenamiento con profesor de forma individual y no grupal. Acorte las sesiones de entrenamiento cuando sea necesario para garantizar que no haya cruces entre jugadores. Limite el número de jugadores por cancha a un máximo de 4 personas. Se recomiendan ejercicios de pelota en vivo. Mantener el distanciamiento social en todo momento, incluso al dar retro alimentación y mientras los jugadores están descansando No permitir que los estudiantes manejen ningún equipo de entrenamiento: el entrenador debe recoger pelotas y armar circuitos.

## **TIRO CON ARCO**

Evitar el saludo con contacto físico entre personas. Mantener distancia de seguridad, de 3 metros mínimo. No entrenar en ambientes **cerrados** (cerrados en Fase 1). Uso de tapabocas en todos los espacios comunes. Evitar compartir implementos y no tocar cosas de otros. Traer silla propia es buena idea. Uso frecuente de alcohol en las manos. Lavado de manos antes y al salir del club en lavatorios externos. Disponer de alcohol gel o similar (alcohol etílico líquido o alcohol isopropílico) para desinfección de manos luego de usar. No se recomienda, clases en ambientes cerrados. Desinfección de equipos de arquería compartidos con alcohol líquido al 70 % o isopropílico. Si el arquero tiene el mínimo indicio de cursar un cuadro respiratorio o está en contacto con personas con COVID 19 o con infecciones respiratorias de entidad, no concurrir a su Club por 2 semanas. Si un arquero contrae la enfermedad, recomendamos a su criterio, y respetando el derecho a la privacidad, el informar a su Club.

## **VELA**

### **Fase 1 – Veleros de menor porte, 1 tripulante por barco.**

Uso de barbijo durante todo el tiempo que se esté en tierra hasta ir al agua. Limpieza de manos con alcohol en gel a disposición en el varadero. Mantenimiento de distancia durante el armado de la embarcación mínimo 3 metros (práctica habitual en nuestro deporte para evitar que se toquen las velas). **No uso de vestuario** antes de entrar al agua (cerrados en Fase 1). Uso individual de la rampa al entrar al agua. Los acompañantes **no ingresarán** al área de varadero y guarderías de las embarcaciones. A tal efecto se llevará un registro de cada entrenamiento con la asistencia de cada deportista y entrenador a cargo del grupo para poder hacer un seguimiento al mismo

**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.**