

SECRETARIA NACIONAL DEL DEPORTE – PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA

REINICIO DEL ENTRENAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO – DEPORTE FEDERADO

(Deportes de riesgo de contagio)

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO POR DEPORTE

Según los protocolos evaluados por CENTRO MEDICO DEPORTIVO de la SECRETARIA NACIONAL DE DEPORTE y de acuerdo a la flexibilización de la exhortación general, 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, incluyendo recomendaciones para garantizar una vuelta segura y prudente del entrenamiento de alto rendimiento EN FORMA INDIVIDUAL.

OFICIAL DE CUMPLIMIENTO DEPORTIVO SANITARIO - Es 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.

ES DE IMPORTANCIA CAPITAL QUE CADA INSTITUCIÓN DEPORTIVA DESIGNE UN OFICIAL DE CUMPLIMIENTO, quien se hará responsable del monitoreo de las disposiciones explícitas por las Autoridades Sanitarias.

FASE 1.-

HANDBOL -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 3 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. .

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.

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

Desinfección - Se deben 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 Sanitario – Presencia obligatoria y acción del Oficial de Cumplimiento Sanitario, que vigile y oriente en la aplicación de todas estas medidas.

VOLEIBOL – ENTRENAMIENTO AL AIRE LIBRE

Realizar el lavado de manos con frecuencia y en caso de que un jugador manipule los elementos de otro jugador sin poder lavarse las 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. Se mantendrá durante todo el evento un sistema intensivo de limpieza en las áreas con afluencia de personas.

Utilizar cada jugador su propio equipo, es decir que debe 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.

Servicios higiénicos: Si los hay en cancha abierta, se contará con toallas de papel, jabón líquido y alcohol en gel, dispuestos en sistemas de dispensación. Los baños, deben extremar las medidas de higiene y desinfección, disponiendo de agua potable.

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 2 metros.**

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

Obligatorio la presencia y acción del **Oficial de Cumplimiento Sanitario** que vigile y oriente en la aplicación de todas estas medidas

PESCA AMATEUR-

Según Protocolo de la Federación Uruguaya de Pesca Amateur.

Respetando las exhortaciones del **Oficial de Cumplimiento Sanitario.**

1. No se le permitirá ingresar a la cancha ni a competir, a quien no tenga en uso el tapaboca correspondiente.
- 2.. Cada cancha, en las competencias oficiales deberá tener entre 4 y 6 mtrs de ancho, y no menos de 10 mtrs.de largo.
3. El conteo de las piezas y su devolución, solo podrá realizarse exclusivamente por el fiscal, ayudante y competidor, no pudiendo participar capitanes u otros competidores, manteniendo la distancia entre ellos de 2 mtrs. mínimo.
4. En cada competencia oficial, deberá la regional correspondiente, munida de alcohol gel a los participantes, en tantos envases como equipos participen de la misma, debiendo de estar a disposición de los competidores desde el horario de presentación de la misma.
5. NO podrán realizarse aglomeraciones y/o reuniones de ningún tipo, ni aún durante el receso de la jornada, entre la mañana y la tarde.
8. Al final de la jornada, deberán retirarse los competidores en forma independiente.

Modalidad embarque.

1. Podrán realizarse jornadas de embarque, con la participación de solo dos competidores por embarcación, debiendo ser uno de ellos el timonel de la embarcación, y tener una separación de mas de 1 mtr. Entre cada competidor.

2. Para embarcaciones de mayor envergadura, solo podrán realizarse en aquellas que permitan, por borda, la distancia de 1 mtr, entre cada competidor y tripulante de la embarcación. Tampoco podrán realizarse cambios de lugar asignado al competidor, que impliquen un acercamiento entre cada competidor menor a 1 mtrs. 14. Es obligatorio el uso continuo de tapaboca, antes del embarque, durante

3. Asimismo en las embarcaciones de mayor envergadura deberán contar con alcohol en gel a disposición de los competidores, fiscales, y tripulantes.

Lanzamiento

Para La modalidad de lanzamiento, deberá contarse con alcohol en gel en la cancha respectiva para los competidores.

No podrá haber reuniones y/o aglomeraciones. La colocación de las cañas, antes y durante la competencia en los cañeros, deberá realizarse manteniendo una distancia de 1 mtrs, entre cada una de ellas.

Al realizarse el turno de cada lanzamiento, deberá mantenerse una distancia mínima de 1 mtr. entre cada deportista.

No podrán realizarse reuniones o aglomeraciones, antes, durante o después de la jornadas.

TIRO PRÁCTICO DEPORTIVO

Entrenamiento al Aire Libre

Protocolo Sanitario para la práctica de Tiro Práctico en Uruguay

Con el afán de poder retomar nuestra actividad, la Federación Uruguaya de Tiro Práctico (FUTP) , presenta a sus tiradores federados, range officers y demás colaboradores en los torneos, la implementación de las disposiciones sanitarias dictadas por el Ministerio de Salud Pública y recomendaciones de la SND, adecuadas a la práctica de nuestro deporte.

Es importante destacar que la decisión de participar es personal, por lo cual cada uno asume su propio riesgo

Con el cumplimiento de las exhortaciones por parte del Oficial de cumplimiento sanitarios

Se tomará en cuenta la cantidad máxima de participantes en los torneos, basados en recomendaciones de la SND y MSP para la conformación de las escuadras.

De momento no se permiten acompañantes, visitantes ni público en general.

Vestuarios cerrados. El deportista llega y se retira de entrenar con equipo deportivo del area.

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.