

## **REINICIO DEL ENTRENAMIENTO COLECTIVO**

### **EXCLUSIVAMENTE AL AIRE LIBRE – DEPORTE FEDERADO**

**a partir del lunes 13 julio**

#### **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.

#### **A) ENTRENAMIENTO COLECTIVO CON CONTACTO AL AIRE LIBRE – FUTBOL PROFESIONAL**

##### **FASE 2.-**

##### **1. ENTRENAMIENTO EN FORMA COLECTIVA CON CONTACTO**

**Viable según se respeten las normas básicas de protección - El coronavirus no se contagia por el sudor.** Cuidando justamente este aspecto, se debe garantizar en esta etapa que el gesto deportivo del entrenamiento colectivo con contacto sea seguro.

**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:** Se sugiere viajar en transporte individual. En caso de viajes en transporte colectivo respetar la distancia interpersonal. En este último caso es recomendable el uso de mascarilla.

**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, la figura del una persona debidamente identificada y designada por los titulares de la Instituciones deportivas, es la responsable de hacer cumplir lo establecido en los protocolos sanitarios autorizados por el Ministerio de Salud Pública, en los términos allí expresados.

## **B) ENTRENAMIENTO COLECTIVO CON CONTACTO AL AIRE LIBRE – FÚTBOL AMATEUR (incluye modalidad 11 y futbol 5 y similares)**

### **Fase 1. Sin vestuarios**

En virtud de las diferentes realidades de los equipos amateurs y a fin de prevenir lesiones u otras afecciones de salud, se recomienda enfáticamente a todos los

equipos establecer y realizar un plan progresivo para la vuelta a la actividad física relacionada a la práctica del fútbol. El plan deberá tener en cuenta el período de inactividad de la cuarentena, como así también el nivel de entrenamiento de cada uno/a de los/as jugadores/as.

## **Fase 2. Sin vestuarios**

Sin perjuicio de lo cual, se libera el entrenamiento colectivo con contacto para este deporte.

- Los saludos se deberán realizar respetando la distancia correspondiente.
- Los deportistas viajarán en lo posible en sus vehículos particulares.

De compartir los mismos, lo harán en un número igual o inferior a tres por automóvil, saludándose con el habla o con los codos en el mejor de los casos y utilizando guantes y tapabocas, sin compartir mates y ya vestidos de ser posible con la ropa de entrenamiento.

- Aquellos que no cuenten con este tipo de traslado, y no tengan deportistas que los puedan transportar, y lo hagan en el transporte público, deben de hacerlo lo más alejado posible de otras personas y con tapabocas y guantes.
- Los trabajos diseñados por los preparadores físicos luego de este período de aislamiento se elaborarán de acuerdo a su conocimiento y a las medidas sanitarias de distanciamiento en dicho período.
- Las indicaciones técnicas deben realizarse siempre y en lo posible en lugares abiertos.
- En el caso de no haber en el lugar de entrenamiento el espacio adecuado para el distanciamiento ideal, será necesario dividir el plantel en sub-grupos que entrenen en distintos horarios. El objetivo es mantener el distanciamiento físico de 7 m entre los deportistas.
- Habrá control de temperatura al inicio de cada entrenamiento.
- Los recipientes de hidratación serán de uso exclusivo de cada deportista. No se pueden compartir las bebidas, incluido el mate.

- Se entrenará en lugares abiertos, hasta que la situación general habilite otras formas de entrenamiento.
- Deben existir recipientes con bolsas de nylon para descartar dichas toallitas y un correcto manejo y destino de todo lo que se descarta.
- Los deportistas deberán cuidar de no tocarse la cara ni el tapabocas para evitar la contaminación y así aumentar el riesgo de contagio.
- Realizarán un lavado de manos frecuente con agua, jabón y/o alcohol en gel.
- Respecto a la ropa utilizada para entrenar, lo ideal es mantenerla puesta hasta llegar a su domicilio o en su defecto colocarla en bolsas de nylon bien cerradas.
- Al retorno a sus domicilios el propietario del vehículo utilizado como transporte deberá tener la precaución de una debida desinfección del mismo.
- Es aconsejable que en la entrada a sus domicilios pueda existir un paño o una alfombra con algún desinfectante (hipoclorito de sodio u otro), para pisarla y desinfectar la suela del calzado utilizado para entrenar o para trasladarse.
- La ropa utilizada para entrenar debe ser conducida por cada deportista al lugar adecuado para su lavado.
- El paso inmediato es ducharse con un correcto lavado de todo el cuerpo con agua y jabón. Recién después de este paso podrán tomar contacto con el grupo familiar y el resto en el domicilio.

### **C) ENTRENAMIENTO COLECTIVO CON CONTACTO AL AIRE LIBRE- HOCKEY SOBRE CESPED**

#### **Sin vestuarios.-**

Las Instituciones deberán encargarse de que sus cuerpos técnicos mantengan las distancias recomendadas en todo momento, en todas sus indicaciones técnicas durante el entrenamiento, respecto de los deportistas, así como de sus propios compañeros del cuerpo técnico. También tendrán el uso de máscaras de manera

obligatoria para los entrenamientos, y de ser posible se dirigirán individualmente a sus jugadores, manteniendo las distancias recomendadas.

El distanciamiento durante las explicaciones técnicas, así como, durante los recesos de hidratación en dichos entrenamientos, deberán seguir respetando las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública y de la Secretaría Nacional de Deporte en todo momento. Deberán extremarse medidas de limpieza y desinfección de todas las áreas accesibles para una sesión de entrenamiento, en zonas de la cancha tales como bancos de jugadores, mesas de control, etcétera. Los materiales tales como: bochas o conos, deberán ser desinfectados con disolución de hipoclorito o similar al comenzar y al culminar los entrenamientos.

#### **D) ENTRENAMIENTO COLECTIVO CON CONTACTO AL AIRE LIBRE – HANDBALL**

##### **Sin vestuarios.-**

Se sugiere en esta fase que, en actividades colectivas, siempre que se pueda participe el 50% o menos del equipo que normalmente lo hace y dividir en tandas por horario para cuidar un distanciamiento que la practica del deporte es especificidad lo vaya permitiendo.

#### **E) ENTRENAMIENTO COLECTIVO CON CONTACTO AL AIRE LIBRE – VOLLEY**

##### **Sin vestuarios.-**

La práctica debe cuidar el mayor distanciamiento posible entre los integrantes de cada equipo de entrenamiento. Mantener las medidas de cuidado personal con la desinfección de manos y brazos hasta el codo constantemente. Cualquier la especificidad del entrenamiento colectivo y el accionar d ellos entrenadores respete el distanciamiento mínino sanitario.

#### **F) ENTRENAMIENTO COLECTIVO – BOCHAS**

##### **Sin vestuarios**

Todos los competidores deberán llevar al inicio del evento, una declaración firmada donde manifiesten no tener sintomatología ninguna, especialmente los síntomas vinculados a la esfera respiratoria. No podrá participar el deportista que no presente dicho manifiesto.

### **Instalaciones e insumos**

El uso de elementos de propiedad del club (bochas, toallas y cualquier material deportivo) deberá cumplir con las normas de higiene.

Se desinfectarán las bochas y demás equipamiento deportivo exhortando a los jugadores a llevar sus propias bochas.

### **De los jugadores**

El deportista llegará a la cancha ya con su ropa para iniciar el entrenamiento.

Cada jugador deberá llevar sus propias bochas identificándolas con iniciales. Debe tener su bebida y su propia franela/toalla, que no podrá compartirla.

Cuando finalice la actividad se deberá desinfectar todos los materiales usados y desinfectar el espacio físico.

Los entrenamientos se llevarán a cabo con un límite de personas vinculadas, según los eventos que definirá entre el MSP, SND y FUB.

Al comienzo y finalización de cada partida, será de obligado cumplimiento desinfectar las bochas y bochín por parte de todos los participantes.

El uso de tapaboca será de carácter obligatorio.

Los jugadores que utilicen franela o toalla para limpiar las bochas deben desinfectar los mismos al inicio y a la finalización de cada partida.

### **De los jueces**

Usar tapaboca de forma obligatoria.

Uso obligatorio de guantes durante el desarrollo de toda competición, debiendo cambiar los mismos en el momento que el juez lo vea conveniente. Dichos guantes serán desinfectados cada vez que se produzca un cambio.

Los utensilios métricos que utilicen los jueces para desarrollar su tarea deberán ser limpiados y desinfectados antes y después de la competición o cuando el juez lo considere oportuno.

### **Competiciones**

Previo análisis del funcionamiento paulatino del club y de los entrenamientos colectivo, la competición oficial se restablecerá con las medidas de higiene y seguridad cuando el MSP y la SND lo dispongan.

## **G) ENTRENAMIENTO COLECTIVO – PELOTA**

**Sin vestuarios.-**

Entrenamiento individual respetando las normas sanitarias básicas de separación, limpieza y desinfección de los utensilios deportivos. Todos los competidores deberán llevar al inicio del evento una declaración firmada donde manifiesten no tener sintomatología ninguna, especialmente los síntomas vinculados a la esfera respiratoria.

PARA EL RECINTO. Bandeja para desinfección de calzado al ingreso. El recinto debe contar con dispersores de alcohol en gel, jabones para la higienización de manos.

PARA LOS JUGADORES. Los deportistas, árbitros, veedores y técnicos deben seguir los protocolos con las soluciones antedichas: desinfección de calzados y manos. Con los cuidados necesarios para las paletas y para las gafas de protección. Toda persona que espere afuera de la cancha, deberá usar barbijo mientras espera.

PARA LA CANCHA. Bandeja de desinfección al ingreso. Posibilidad de trapeo en espacios designados entre sets y partidos.

PARA EL JUEGO. Se usaran dos pelotas, una en juego y la otra en lugar desinfectado designado para ella (ej. recipiente con solución desinfectante), cambiándolas cada 5 tantos.

#### **H) ENTRENAMIENTO COLECTIVO – VELA**

##### **Sin vestuarios.-**

A las modalidades ya liberadas, con los mismos protocolos se agregan: las clases grupales, regatas locales (despachos entre puertos nacionales)

#### **I) ENTRENAMIENTO COLECTIVO – REMO**

##### **Sin vestuarios.-**

A las modalidades ya liberadas, con los mismos protocolos se agregan: todas las disciplinas múltiples.

#### **J) ENTRENAMIENTO COLECTIVO – CICLISMO**

##### **Sin vestuarios.-**

A las modalidades ya liberadas, con los mismos protocolos se agrega la prueba de ruta.-

#### **NOTA:** Respecto al **ENTRENAMIENTO DEPORTES ECUESTRES**

##### **Sin vestuarios.-**

A las modalidades ya liberadas, con los mismos protocolos se agregan: enduro, rienda, volteo y paraecuestre.

**Además de respetar las medidas de aislamiento o conductas aconsejadas por las autoridades nacionales en cada momento para evitar su exposición, deberán informar a sus respectivas sanidades su estado de salud actual: si cursaron cuadros respiratorios de algún tipo en este periodo de cuarentena, así como si han tenido contacto con personas sospechosas o confirmadas con el COVID-19, y estado de salud de su núcleo familiar y medidas tomadas durante la cuarentena.**

**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.**