

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

**MEDIDAS DE MAXIMA PRECAUCION DE ACUERDO A LO RECOMENDADO POR
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA**

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL – DEPORTE FEDERADO

Recomendaciones generales a los deportes

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 MINIMO mediante la separación.

VESTUARIOS. Deberán estar cerrados. No podrán acceder a los mismos, cuidando los protocolos conocidos de salida de casa, transporte al área de entrenamiento seguro, y protocolo de llegada. Deben permanecer cerrados.

INSTALACIONES DEPORTIVAS Medidas de higiene y limpieza. Respecto a las labores de limpieza, higiene y desinfección, se colocará carteles en lugares visibles para informar y recordar a los deportistas la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el Covid-19.

Asimismo, se reforzarán e intensificarán los servicios de limpieza de las instalaciones, especialmente, superficies de alto contacto como la recepción, mostradores, material de entrenamiento y máquinas. En los gimnasios (posiblemente abiertos para FASE 2) de entrenamiento **es muy importante nunca utilizar una toalla**, una recomendación de obligado cumplimiento que mucho atleta puede pasar por alto, y extremar las medidas de higiene, tanto personales como de utilización de los utensilios deportivos (es aconsejable antes y después de su uso con papel y solución hidroalcohólica), así como todos los implementos de práctica del deporte respectivo.

El Club deportivo, cuidara la instalación y control de equipos de limpieza y desinfección en todos los espacios deportivos interiores. Facilitar la limpieza y desinfección del equipamiento, antes y después de cada uso complementario al servicio de limpieza del centro deportivo. Dichas estaciones de limpieza y desinfección dispondrán de pulverizador desinfectante, dispensadores de papel con papelera para depositar deshechos y de gel desinfectante de manos.

Por otro lado, 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 al Club. Es preferible en esta situación el transporte individual. Si se opta por taxi o aplicaciones de servicios de transporte a particulares, se recomienda que viaje una persona por cada fila de asientos. 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. **Al ingreso a la Institución / Club, se colocará alfombra sanitaria con hipoclorito.**

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.

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO POR DEPORTE –

Según protocolos recibidos de las siguientes disciplinas deportivas al 10 MAYO 2020, evaluados por CENTRO MEDICO DEPORTIVO de SECRETARIA NACIONAL DE DEPORTES.

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. 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. Los trabajos en tierra serán realizados en los gimnasios de los respectivos clubes de forma organizada y por turno, con no más de dos deportistas por turno y tomando las medidas de higiene necesarias en aquellas áreas o equipos de uso común (limpieza, desinfección, ventilación). Los trabajos físicos que puedan realizarse en sus respectivas casas serán desarrollados en sus hogares. El uso de vestuarios y áreas sociales, así como la permanencia de los deportistas en el club luego de finalizado el entrenamiento quedará restringido solo en casos de fuerza mayor.

Dentro de dichas áreas se controlará el acceso a las mismas (no más de dos deportistas), de forma que quienes utilicen baños, vestuarios y áreas sociales puedan desplazarse siempre manteniendo las distancias entre ellos.

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 entrenar en grupos.

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 o en 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 el cadi). Deportista debe cargar su equipo deportivo durante el entrenamiento.

PELOTA (Frontón)

Entrenamiento en clase individual por cancha y solo en ambiente al aire libre. Deportista debe llevar sus utensilios deportivos y levárselos 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 en acuerdo con el Protocolo de la Federación Uruguaya 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

Clases, prácticas y entrenamiento solo en forma individual.

Las autoridades del Club deberán mantener una monitorización 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 los empleados de cada Institución, con 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). Práctica solo de singles 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 individual. 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 2 personas. Se recomiendan ejercicios de pelota en vivo. Mantener el distanciamiento social en todo momento, incluso al dar retroalimentación 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) si ocurriera, la distancia tiene que ser de más de 3 metros y ventilando el ambiente.- 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 baño. 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 ingresaran** 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

ENTRENAMIENTOS COLECTIVOS – EQUIPOS (Posible en FASE 2)

Aunque aún carecemos de los resultados de la amplia cantidad de estudios de investigación sobre el comportamiento del nuevo coronavirus COVID-19, ya se sabe a ciencia cierta que el único método hasta la fecha para prevenirlo es el distanciamiento social de 1 a 2 metros y las pautas de higiene recomendadas. Estas llevadas delante de manera frecuentes.

Se encuentran aún en marcha investigaciones a nivel mundial que permitan definir con precisión cuál debería ser la distancia óptima que debe mantenerse entre personas durante la actividad física.

POR QUÉ EN TIEMPOS DE COVID-19 NO DEBEN CAMINAR / CORRER / ANDAR EN BICICLETA UNO DETRÁS DEL OTRO.

En el estudio Belga-Alemán: *“Why in times of COVID-19 you should not walk/run/bike close behind each other”*, se evalúa, de forma muy preliminar, que cuando el ser humano se desplaza en el espacio, la cinética de las gotículas de saliva se modifica en comparación con la que presentan cuando se está de pie, “por lo que se debe aumentar la distancia física al caminar, correr o andar en bicicleta. Cuando alguien durante una carrera respira, estornuda o tose, esas partículas se quedan en el aire. La persona que corre detrás en el llamado flujo deslizante atraviesa esta nube de gotas de saliva”. Los investigadores llegaron a esta conclusión simulando la aparición de partículas de saliva de personas durante el movimiento y la recomendación sería mantenerse fuera de dicha corriente dado que, según esta investigación, las personas que estornudan o tosen esparcen gotas con una mayor fuerza y distancia. Se aconseja que para caminar la distancia de las personas que se mueven en la misma dirección y en la misma línea debe ser de al menos 4–5 metros. Para correr y andar en bicicleta lenta debe ser de 10 metros. Para andar en bicicleta a mayor velocidad, se necesitan al menos 20 metros de distancia entre personas y en diferentes carriles.

Se debe aguardar la investigación de estudios sólidos, de gran número de casos, para definir la relación del virus COVID-19 y el ser humano en movimiento, pero queda como premisa que se deben extremar las pautas de seguridad social para frenar la pandemia.

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.