

LINEAMIENTOS A SEGUIR PROTOCOLO OFI

FASE 0: Difusión del PROTOCOLO.

FASE 1:

TRASLADO - Los deportistas acudirán al centro en la opción de transporte que mejor garantice la distancia interpersonal de seguridad, vestidos con la ropa de entrenamiento.

ARRIBO A LAS INSTALACIONES DEL CLUB - Ingresarán a las instalaciones con lo necesario para entrenar: sin celulares, ni lentes, ni relojes, ni alhajas. - Será controlada la temperatura de cada funcionario y deportista presente mediante termómetro y por parte de la sanidad o referente COVID, al aire libre. Serán interrogados del estado de salud propio, de todo el núcleo familiar y contactos. Se deberá llevar una ficha con los datos proporcionados.

La hidratación es individual no pudiéndose compartir la misma, esto se deberá realizar en todas las fases siempre. No se compartirá el mate.

TRÁNSITO Y USO DE LAS INSTALACIONES Todo dependerá de la situación sanitaria reinante en ese momento. - no se hará uso de gimnasios o vestuarios, se deberá demarcar un circuito de tránsito seguro para los deportistas, restringir el acceso a las instalaciones a toda persona ajena al personal indispensable para el comienzo de las actividades.

- Se deben saludar utilizando los codos o verbalmente como se ha aconsejado desde el comienzo de la pandemia.

CHARLA TÉCNICA E INDICACIONES DEL PREPARADOR FÍSICO - Se realizarán en lugares abiertos cuidando una distancia óptima de 2 metros entre cada uno de los participantes, en número reducido de personas. Si las condiciones climáticas obligan a entrenar bajo techo, se deberá cuidar el número de asistentes y deportistas de acuerdo con la superficie del lugar, y usar alcohol en gel. - Durante el entrenamiento con diferentes materiales como barras con pesas, mancuernas, TRX, cinturones rusos, pelotas etc., se deberá realizar la desinfección con alcohol al 70%, por cada deportista, previo y posterior al uso. - Deberán usar tapabocas de ser posible. - Al finalizar el entrenamiento y de acuerdo con las normas sanitarias vigentes volverán a sus vehículos con tapabocas retornar a sus domicilios sin escalas en lo posible.

ARRIBO A CADA DOMICILIO - Se dirigirán inmediatamente a bañarse para recién posteriormente tomar contacto con el grupo familiar y resto del domicilio.

.....

FASES:

La fecha de comienzo y las medidas de seguridad serán determinadas por las autoridades responsables de cada localidad del país y de acuerdo con la situación epidemiológica en cada momento, siempre respetando las indicaciones y consejos de LA SENADE. Cada fase (0 a 4) en

principio podrá tener una la duración que los cuerpos técnicos así lo entiendan según la evaluación sanitaria y técnica -física en que se encuentren hasta la fase 4 que será de campeonato.

OFI aconseja lo siguiente: (cada fase no podría durar menos de 15 días por razones sanitarias de detectar casos.)

FASE 1) los entrenamientos en grupos reducidos, en lugares abiertos (si las condiciones climáticas lo permiten), y con la distancia óptima entre los participantes de por lo menos 2 metros. No se realizará contacto, entrenamiento físico y mínimo contacto con pelota en forma colectiva. (Duración 15 días)

FASE 2) - El equipo comenzará a entrenar con mayor intensidad y de forma colectiva luego del reacondicionamiento físico individual, pero cuidando contacto. - Serán evaluados por el médico del equipo o el referente COVID al llegar al entrenamiento, con toma de temperatura y cuestionario de síntomas. - Tanto el traslado como el arribo y las condiciones de éste deben mantenerse en esta etapa de forma idéntica a la fase 1.

- Podrán utilizarse los vestuarios y en caso de que exista equipier, el mismo entregará la ropa de entrenamiento con las medidas higiénicas recomendadas. – Usarán tapabocas en lugares con escasa ventilación. En recintos pequeños se debe de evitar el gran conglomerado de deportistas recomendándose dividir el plantel en subgrupos. - La charla técnica podrá ser colectiva cuidando la distancia óptima de 2 metros entre todas las personas. –

Se deberá de evitar el contacto físico en esta fase durante los trabajos diseñados por los preparadores físicos. - Podrán utilizar las duchas con su toalla y elementos de higiene personal sin compartir

FASE 3). – Prevención, Siempre como en todas las etapas anteriores

- Se comenzarán a generar partidos amistosos, teniendo en caso de que se disputen en otra ciudad, el debido cuidado en los traslados, aconsejando se realicen en automóviles particulares en número antes referido. De realizarse traslados colectivos a lugares de entrenamiento o estadios rivales, se debe de desinfectar el bus y utilizar tapabocas durante el mismo. - Evitar el transporte de personas ajenas al plantel, cuerpo técnico, sanidad, y funcionarios a cargo de los materiales.

CONCENTRACIONES Se recomiendan que sean individuales y domiciliarias. En caso de disputa de partidos en otros Departamentos, se recomienda viajar en el mismo día y siempre que exista necesidad imperiosa de realizar concentraciones, deberán tomarse en cuenta estrictas medidas de distanciamiento. Se debe hacer la declaración jurada antes de subir al bus, micro, etc.

FASE 4).- Comienzo de la competencia. - Se aconseja evitar compartir botellas de hidratación, mate y elementos de higiene personal. - La desinfección de los materiales de entrenamiento debe continuarse conforme a las pautas establecidas en el docu-

mento de higiene ambiental, Anexo 2, "Recomendaciones del Ministerio de Salud Pública para la limpieza, desinfección y gestión de residuos en instalaciones, lugares de trabajo y espacios públicos no sanitarios. (COVID.19)"

CUERPOS TÉCNICOS - Los cuidados en seguridad e higiene personal serán idénticos a los de los deportistas en cada fase desde su salida del domicilio, traslado, arribo, estadia y retiro de las instalaciones del club. - Técnicos y preparadores físicos decidirán en cada etapa y de acuerdo a la normativa sanitaria en cada momento, que tipo de trabajos, que jugadores y en que instalaciones se realizarán los entrenamientos informando a los deportistas previamente para evitar conglomerados en las primeras fases.

.....

Los síntomas más habituales son los siguientes:

☒ Fiebre ☒ Tos seca ☒ Cansancio

Otros síntomas menos comunes son los siguientes:

☒ Molestias y dolores ☒ Dolor de garganta ☒ Diarrea

☒ Conjuntivitis ☒ Dolor de cabeza ☒ Pérdida del sentido del olfato o del gusto ☒ Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.