



**PROTOCOLO
VUELTA A LOS
ENTRENAMIENTOS
2020
COVID19**



LIGA MENDOCINA DE FUTBOL

PROTOCOLO – VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS **(BORRADOR)**

INTRODUCCIÓN

Este material ha sido editado y compilado para contribuir con la comunidad de la Liga Mendocina de Fútbol durante la pandemia COVID-19 y guiar un retorno seguro a las actividades del Fútbol.

COVID-19

Es una enfermedad infecciosa producida por el SARS-CoV-2 que corresponde a un tipo de coronavirus. Se caracteriza por ser un virus pesado ya que se encuentra contenido en una gota de aproximadamente 5 micrones, esto hace que caiga a una distancia de 1 a 1.5 metros (de ahí la importancia del distanciamiento social).

Este virus posee un alto nivel de infectabilidad debido a que una persona infectada es capaz de contagiar a tres. A su vez las personas que portan el virus pueden o no presentar síntomas, en este sentido es importante saber que existe una relación importante entre algunos factores como la edad y la existencia de determinadas enfermedades previas, que van a determinar la gravedad de la enfermedad en el individuo afectado.

El virus está envuelto en una capa lípida (de grasa) que protege su material genético, allí es donde actúan las moléculas de jabón destruyéndolo y arrastrándolo. Es por ello que el lavado de manos con agua y con jabón es la medida más simple para prevenir el contagio.

Las recomendaciones preventivas están basadas en la forma de propagación del virus. Es decir, sabiendo cual es el vehículo por el cual ingresa a nuestro organismo.

La transmisión puede ser por el contacto estrecho con las secreciones respiratorias (de boca y nariz) que se generan con la tos, el estornudo o cuando habla una persona infectada. Estas secreciones al entrar en contacto con las mucosas (ojos, nariz y boca) de



LIGA MENDOCINA DE FUTBOL

otra persona sana provocarían el contagio, o bien también el mismo puede darse al tocar superficies u objetos contaminados por el virus en la acción de tocarse la cara. Por ello es tan importante la higiene de manos.

¿Cuáles son los síntomas de la infección COVID-19?

- Si no se encuentra bien y tiene temperatura (más de C° 37,5) debe comunicarse con el médico de su equipo o por teléfono con el consultorio del médico de atención primaria y seguir los lineamientos locales de salud pública.

Los síntomas comunes del COVID-19 incluyen:

- Fiebre
- Dificultad respiratoria
- Tos
- Dolor de garganta
- Cansancio o Falta de aliento
- Aunque estos son síntomas comunes pueden ser signos de que se ha infectado y es fundamental que no infecte a sus compañeros de equipo, colegas o al público en general.

PARA SABER Y TENER EN CUENTA Se han detectado casos asintomáticos, razón por la cual nunca debemos dejar de cuidarnos.

ESTADO DE SITUACIÓN El 11 de marzo de 2020 la OMS declaró el brote del Nuevo Coronavirus como una pandemia. El 12 de marzo se firma el decreto de necesidad y urgencia N° 260/20, que amplía la emergencia sanitaria y se dispone la adopción de medidas para contener la propagación del nuevo coronavirus.

OBJETIVO Proporcionar las guías básicas para la vuelta segura a la actividad deportiva, en el entorno actual de afectación global por la pandemia COVID-19, definiendo las pautas de aplicación antes, durante y después de la práctica del deporte.

RECOMENDACIONES PARA EL ÁMBITO LABORAL

- Capacitar a todo el personal por las recomendaciones sanitarias Covid -19.
- Exhibir la folletería referida a esta enfermedad.
- Respetar el distanciamiento social vigente.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- No tocarse la cara.



LIGA MENDOCINA DE FUTBOL

- Disponer de insumos necesarios para la limpieza, desinfección e higiene de manos.
- No saludarse con contacto.

LLEGADA AL CLUB

- Asistir a la institución individualmente, no en grupos
- Caminando, en bici, moto o auto
- NO en transporte público INGRESO AL CLUB
- Control de temperatura.
- Usar TAPABOCAS.
- Respetar distanciamiento.
- Higienizar el calzado.
- Declaración jurada (adjunta al final del protocolo)
- Sólo ingreso de deportistas.
- Acompañantes de menores de 12 años esperarán afuera del club.
- Llevar kit personal.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- En caso de detectar un caso sospechoso, activar un protocolo de actuación y comunicarse al teléfono correspondiente según su ubicación (adjunto al final del protocolo)
- Aislar inmediatamente a la persona
- Determinar a sus contactos estrechos dentro del Club y aislarlos preventivamente por 14 días
- Mantener discreción de los casos.



LIGA MENDOCINA DE FUTBOL

La vuelta a los entrenamientos, estará sujeta a las correspondientes autorizaciones de las autoridades sanitarias y deportivas, por lo cual se establece el siguiente protocolo que deberán respetar los clubes, cuerpos técnicos y jugadores, para lo cual se fijan los mismos, siempre que las autoridades sanitarias lo autoricen.

1- Normas para el desarrollo de los entrenamientos.

Se establece la obligación del cumplimiento de las normas que aquí se citan, la LMF pone en conocimiento de todos los clubes que la misma elevará a los órganos competentes las siguientes normas complementarias de desarrollo de los entrenamientos en clubes afiliados.

Todos los clubes deberían acreditar las siguientes medidas de prevención y control de la salud:

A El día previo al inicio de los entrenamientos, todos los jugadores, médico, y resto del personal del equipo, deberán presentar ante la LMF, una declaración jurada de salud, acerca de si presentan síntomas relacionados con el COVID 19, tales como fiebre, mialgia, astenia, dificultad respiratoria, tos, disnea, mialgias, pérdida del sentido del gusto y olfato, diarrea, cansancio. En el caso de que un jugador o miembro del Cuerpo Técnico haya tenido alguno de los síntomas arriba mencionados o que haya observado fiebre mayor de 37.5, no le estará permitido iniciar los entrenamientos en grupo, deberá hacer aislamiento y ponerse en manos de las Autoridades Sanitarias y seguir el protocolo establecido para el COVID19. El resto de jugadores y Cuerpo Técnico podrán incorporarse a los entrenamientos con las medidas de seguridad recogidas en el Protocolo.

B Recomendaciones complementarias que deben seguir los equipos de la Liga para evitar los riesgos sobre la salud en la vuelta a los entrenamientos.

La LMF, durante toda la crisis sanitaria provocada por el COVID19, ha antepuesto la salud de los jugadores y demás componentes, por encima de cualquier otra cuestión, adoptando para el fútbol en su conjunto un Protocolo de Recomendaciones para evitar los riesgos sobre la Salud a la Vuelta a los entrenamientos.

C El Protocolo recomienda adoptar toda una serie de medidas que favorezcan el control de riesgos, principalmente sobre la salud de los jugadores y el rendimiento de los futbolistas para la vuelta al entrenamiento normalizado.

La LMF establece una serie de recomendaciones destinadas a sentar las bases desde el punto de vista de protección de la salud y de la seguridad, para todos los clubes, para asegurar una vuelta a los entrenamientos.

D El entrenamiento debe iniciarse en las máximas condiciones de seguridad para que los jugadores puedan expresar su máximo rendimiento cuando sea requerido. Estas recomendaciones son de aplicación tanto a jugadores como al CUERPO MEDICO, personal sanitario y todo el personal cercano al jugador y tienen como objetivo: a) Identificar a los posibles contagiados asintomáticos b) Reducir la posibilidad de nuevos contagios.

RECOMENDACIONES BÁSICAS GENERALES.



LIGA MENDOCINA DE FUTBOL

- A) Reforzar al máximo las medidas de higiene personal en el ámbito familiar, social, deportivo. Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura de pedal con tapa. Emplear la parte interna del codo sino se dispone de pañuelos. Evitar tocarse los ojos, nariz o boca. Mantener en la medida de lo posible las medidas de distanciamiento social. Durante el tiempo que duren los entrenamientos y posterior, los jugadores no deben hacer vida social y mantenerse en sus domicilios o lugares de concentración cuando terminan los entrenamientos. Evitando reuniones, saludos con la mano a fin de evitar las situaciones de posible contagio.

Los entrenamientos se desarrollaran en grupos de 08 jugadores cada 45 minutos, con un receso de 15 minutos entre grupo y grupo.

- B **MEDIDAS HIGIÉNICO-DEPORTIVAS.** Dadas las BAJAS temperaturas que pueden darse en la época INVERNAL, proponemos que durante los meses de INVIERNO, sugerimos que se entrene entre las 10:00 horas y las 19.00 hs, para celebrar entrenamientos de fútbol

C **MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EL DEPORTISTA.**

1.-Es responsabilidad del deportista informar de su estado de salud, si ha presentado síntomas o si ha mantenido contacto estrecho con un enfermo de COVID. 19

2.- Mantenerse separado de los compañeros a una distancia de al menos dos metros dentro del vestuario y en zonas comunes.

3.- Lavarse las manos con regularidad, siguiendo el procedimiento correcto, antes y después del entrenamiento. Importante hacerlo de manera correcta durante al menos 30 segundos.

4.-En todos los vestuarios y zonas de acceso al campo deberá haber dispensadores de gel desinfectante.

5.- No compartir botes de bebidas ni material deportivo como camisetas, toallas y otro material personal especialmente en el ámbito deportivo. Tener cuidado con las superficies de contacto compartidas y elementos de higiene personal usados y que no hayan sido lavados previamente. Cada jugador dispondrá de su propia toallas y botellas de agua individuales.

6.-Posteriormente a la finalización de la sesión de entrenamiento, se debe proceder a la limpieza de utensilios y/o, material usado y vestuarios y el personal de limpieza deberá tener material de protección con guantes, mascarillas. Lo que se comunica para el general conocimiento y a los efectos oportunos.

- D **USO DE VESTUARIOS:** Se sugiere que no se utilicen los vestuarios, y que los baños sean higienizados entre una sesión de entrenamiento y otra, no permitiendo que los jugadores se duchen, solo que se les permita cambiarse de ropa y poder hacer el correspondiente lavado de manos, para lo cual se solicita a los clubes que adopten las medidas necesarias para que los entrenamientos entre una categoría y otra se realicen con un tiempo de separación de media hora, entre la sesión de una división y otra división.-

- E **ELEMENTOS DE HIGIENE QUE DEBE LLEVAR CADA JUGADOR:** Cada jugador deberá contar con su correspondiente bolsa de higiene que contendrá: JABON PARA MANOS, TOALLA, ALCOHOL EN GEL, CUBREBOCA, BOTELLA CON AGUA.-



LIGA MENDOCINA DE FUTBOL

DECLARACIÓN JURADA EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR EL VIRUS COVID-19. En la ciudad de..... , a los días..... del mes de..... del año 2020, quien suscribecon domicilio real en..... , de la ciudad de , teléfono celular..... , DECLARO BAJO JURAMENTO: Que no he manifestado síntomas compatibles con COVID-19 y ninguno de mi grupo familiar más cercano. A saber: tos; fiebre; dolor de garganta; dificultad respiratoria, falta de aire; disgeusia (pérdida del gusto); anosmia (pérdida del olfato); en los últimos catorce (14) días. Que ante la primera sospecha de padecer alguno/s de los síntomas o en mi grupo familiar compatibles con COVID-19, asumo la obligación de no asistir al establecimiento, aislarme preventivamente en forma inmediata, comunicar tal circunstancia al número telefónico según corresponda a la jurisdicción , e informar inmediatamente a la institución de dicha circunstancia para que adopte las medidas correspondientes. Se aconseja realizar cada 48 hs el auto test, de la APLICACIÓN CUIDAR (sistema de prevención y cuidado del ciudadano contra el COVID-19) LA PRESENTE DECLARACIÓN JURADA TIENE UNA VALIDEZ DE CATORCE (14) DÍAS CORRIDOS DESDE SU CONFECCIÓN, DEBIENDO EL DECLARANTE RECONFIRMAR SU CONTENIDO VENCIDO DICHO PLAZO O REALIZAR UNA NUEVA.