

## GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UNA NUEVA NORMALIDAD EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES (30/04/2020)

### I. RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE

- **Conoce tus limitaciones.** Antes de comenzar o retomar la práctica físico-deportiva debes conocer tus limitaciones y estado de salud, y ser consciente de que quizás algunos tipos de esfuerzo no sean adecuados para ti.
- **Conoce si debes consultar a tu médico.** Si tienes alguna enfermedad conocida, síntomas o signos de enfermedad o quieres realizar actividad vigorosa, podrías tener que consultar primero con tu médico.
- **Personaliza tu programa de entrenamiento.** Las lesiones previas, la ganancia de peso durante el confinamiento, el periodo de inactividad, la pérdida de masa muscular en estas semanas o los ejercicios realizados en casa con una técnica deficiente son algunos de los factores de riesgo que predisponen a las lesiones si no se realiza un entrenamiento progresivo e individualizado. Un/a educador/a físico deportivo/a puede ayudarte a adaptar y personalizar tu programa de entrenamiento.
- **Calienta.** Realiza un adecuado calentamiento en el domicilio, aprovechando así al máximo la salida fuera de casa.
- **Cumple las recomendaciones.** La oportunidad de salir al aire libre ofrece la posibilidad de retomar el ejercicio de resistencia cardiovascular (carrera, ciclismo, patinaje, natación en aguas abiertas...), pero esto no significa que se deba descuidar el entrenamiento de fuerza. Recuerda que en personas adultas la OMS recomienda alcanzar los 150 minutos de actividad física moderada o 75 de actividad vigorosa, principalmente de orientación aeróbica pero también la necesidad de realizar al menos 2 días por semana ejercicios de fortalecimiento muscular. Sigue realizando entrenamiento de fuerza en casa, es un antídoto preventivo y te ayuda a mejorar el rendimiento en tu deporte favorito.
- **Ajusta la intensidad.** La intensidad a la que debes continuar o comenzar a realizar tu práctica físico-deportiva dependerá de si estabas realizando ejercicio físico regular o no. Sigue las recomendaciones de tu educador/a físico deportivo/a y de tu médico.
- **Ajusta el volumen.** Aunque hayas estado realizando ejercicio durante estas semanas de confinamiento, los estímulos en otros espacios y las superficies serán distintos, por lo que debes ir progresando poco a poco para dar tiempo a tu cuerpo a que se vuelva a adaptar. Es importante especialmente durante las primeras semanas ser prudente en el volumen de trabajo para reducir el riesgo de lesiones.

- **Potencia tu sistema inmune.** Adaptando la frecuencia, intensidad y tiempo puedes llegar a mejorar tu sistema inmune, aspecto muy beneficioso en estos momentos. Ésta es otra de las razones por las que tu entrenamiento debería estar adaptado a tu condición física.
- **Ajusta el tipo de ejercicio.** Si previamente no has estado realizando ejercicio físico con regularidad, y especialmente después de este periodo de tiempo de confinamiento, tu condición física habrá disminuido considerablemente. Puedes comenzar caminando o montando en bicicleta a ritmo suave, aumentando progresivamente la velocidad y frecuencia/amplitud de la zancada hasta que logres estar en forma para iniciar la carrera a pie. El tipo de ejercicio debe adaptarse a tus características. Si tu objetivo es correr, consulta previamente a un/a profesional cualificado/a para que pueda ayudarte con la técnica y la preparación necesaria.
- **Sigue evitando el sedentarismo.** No solo es imprescindible hacer ejercicio, debemos seguir evitando largos periodos de sedentarismo y de tiempo de pantalla en casa.
- **Distanciamiento social.** Las distancias corriendo o en bicicleta deben ser más amplias que caminando, ya que, a mayor velocidad, se debe mantener mayor separación. La distancia interpersonal debe ser de al menos 2 metros, en ausencia de viento, caminando rápido se debería mantener una distancia de al menos 5 metros para evitar el contagio, y corriendo se debería ampliar hasta un mínimo de 10 metros
- **Adelantamientos.** Si vas a adelantar a alguien (caminando, corriendo, patinando o en bicicleta), salte del rebufo previamente e incorpórate tras haber dejado suficiente distancia.
- **Evita los espacios concurridos y las aglomeraciones.**
- **Si usas mascarilla.** Debes tener en cuenta que éste es otro de los factores que van a cambiar las condiciones de tu entrenamiento con respecto a la situación previa al confinamiento, ya que el uso de cualquier tipo de máscara protectora afecta al flujo de aire. Sigue las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada.
- **Evita expectorar en las vías o espacios públicos.** Si eres propenso a generar secreciones durante el ejercicio y necesitas expulsarlas, llévate un pañuelo o una bolsita, para posteriormente tirarlo a la basura correspondiente.
- **Hidratación.** Es importante estar suficientemente hidratado durante la práctica deportiva. Llévate tu propia botella de agua, no bebas directamente de las fuentes públicas.
- **Contacto con superficies.** Procura salir con el material necesario e imprescindible para que no tengas que verte en la obligación de apoyar nada en ninguna superficie, reduciendo de este modo el riesgo. Evita tocar cualquier equipamiento de las vías o espacios públicos.

- **Ejercicio en casa.** Todo aquel ejercicio físico que puedas realizar en casa, evita realizarlo fuera.
- **Limpieza.** Al llegar a casa es fundamental cuidar la limpieza y desinfección de la ropa y los objetos que hayas sacado, así como de tu propia higiene personal.

## II. RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA EN INSTALACIONES CERRADAS

### RESPONSABLES DE INSTALACIONES

-Acceso mediante cita previa para garantizar aforos adecuados en cada momento.

-Acceso restringido con medición de temperatura corporal

-Reducir el aforo de la instalación un 30%,

- Garantizar el **distanciamiento social mínimo de 1,5 metros** entre personas mediante la separación o alternancia de máquinas/equipamiento; el marcado de suelo; la vigilancia por parte del personal o cualquier otro método efectivo.

- Limitar el aforo de las clases colectivas o grupales, garantizando un espacio mínimo de **2x2 metros por usuario** al margen del profesor (se recomienda el marcado en el suelo con cinta adhesiva o pintura).

- Poner **bandas adhesivas en el suelo de recepción** y puestos de atención al público, garantizando una distancia de 1,5 metros entre usuarios.

- Recomendar **el pago con tarjeta** para evitar el contacto con monedas y billetes.

- Reducir el aforo de los **vestuarios** para facilitar un distanciamiento mínimo entre personas de 1,5 metros, y en el caso de las duchas, alternarlas asegurando distancias mínimas de 1,5 metros siempre que no estén individualizadas.

- Se recomienda, en la medida de lo posible, **no utilizar los secadores de pelo y manos.**

- Precintar las fuentes de agua y promover el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.

**En lo que respecta a las labores de limpieza, higiene y desinfección, el sector hace un especial hincapié en:**

- Colocar **cartelería** en lugar visible en la instalación para informar y recordar a los usuarios y trabajadores la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra el Covid-19.

- Reforzar e intensificar los **servicios de limpieza** de las instalaciones, especialmente vestuarios y aseos, garantizando una desinfección permanente durante el periodo de apertura al público.

- Se hará especial hincapié en la **frecuencia de limpieza y desinfección** de

superficies de alto contacto (recepción, mostradores, material de entrenamiento, máquinas, otros) y elementos de uso recurrente.

- Asegurar un periodo sin actividad entre sesiones de clases colectivas para proceder a la limpieza y desinfección de las salas después de cada sesión impartida y así garantizar la seguridad de trabajadores y usuarios.
- Recomendación de lavado frecuente de **manos a usuarios** y trabajadores durante la estancia en las instalaciones.
- Asegurar la reposición permanente de **jabón en los dosificadores de los lavabos** y aseos para facilitar y garantizar el lavado de manos de los usuarios.
- Instalación de estaciones de limpieza y desinfección en todos los espacios deportivos interiores y vestuarios, para facilitar la limpieza y desinfección del equipamiento, los bancos y las taquillas guardarropa por parte de los usuarios, antes y después de cada uso, complementario al servicio de limpieza del centro deportivo o gimnasio.
- Dichas estaciones de limpieza y desinfección dispondrán del siguiente material: **pulverizador desinfectante**, dispensadores de papel con papelera para depositar desechos y dispensador de gel desinfectante de manos.

## **CLIENTES**

- La obligación de cumplimiento de las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el Covid-19.
- La **prohibición del acceso** a las instalaciones de cualquier persona que tenga síntomas compatibles con el Covid-19 o haya estado en contacto con personas contagiadas.
- La obligatoriedad del uso de toalla en todos los espacios deportivos para protegerse tanto a sí mismos como el equipamiento.

## **TRABAJADOR@S**

- Facilitar los **EPIs obligatorios** establecidos por las autoridades sanitarias a cada trabajador para su protección individual y la de los usuarios.
- Instalación de mamparas protectoras en los puestos de trabajo (recepción o atención al público) donde no se pueda garantizar una distancia mínima de seguridad de 1,5 metros.
- La empresa deberá actualizar la prevención de riesgos laborales de las empresas.

- Formación específica para todos los profesionales en detección de síntomas y prevención del Covid-19, así como seguir las medidas preventivas establecidas.

- Obligatoriedad de llevarse cada día su material dejando libres y limpias taquillas y zonas comunes.

- Los profesionales de entrenamiento personal mantendrán la distancia de 1,5 metros con el usuario, y las actividades de contacto (boxeo, artes marciales...) se programarán evitando los ejercicios que conlleven contacto.

- Todas las actividades que se puedan trasladar al exterior, se realizarán al aire libre garantizando el distanciamiento de 1,5 metros entre personas.

- Establecimiento de un plan de coordinación que diariamente evaluará y hará seguimiento de las medidas higiénico sanitarias adoptadas para garantizar la seguridad de trabajadores y usuarios.

-En lo relativo a las zonas de agua presentes en algunas instalaciones deportivas, **se recomienda mantener los niveles de cloración** en la banda alta del rango establecido por la normativa sanitaria de piscinas y la implementación de medidas extraordinarias de higiene como aumentar la frecuencia de control y análisis del PH del agua y los niveles de los desinfectantes de la piscina, incrementar la frecuencia de análisis bacterianos e intensificar la limpieza y desinfección de los objetos y superficies de contacto en el entorno del agua.

-Por último, se establece igualmente una serie de pautas a poner en marcha de forma previa a la apertura de los centros, entre las que destacan la limpieza y desinfección profunda de las instalaciones previa a la reapertura mediante empresas o personal especializado en limpieza y productos homologados, así como exponer de manera visible al público un documento que acredite el trabajo realizado en este sentido, además de promover la formación del personal en los nuevos protocolos de reapertura (distanciamiento social, limpieza, vigilancia, ayuda, consultas,...) para garantizar su seguridad y la de los usuarios, etc.

### III. RECOMENDACIONES DEPORTE FEDERADO INDIVIDUAL Y COLECTIVO

#### **Consideraciones respecto a los deportes individuales y de equipo:**

La mayor diferencia entre los planteamientos que se pudieran realizar entre los deportes individuales y los de equipo podrían residir en los aspectos anteriormente mencionados. Por regla general, algunas propuestas orientadas a deportes individuales podrían tomarse antes de instaurarse en la población general (por ejemplo: la utilización de espacios públicos para entrenar,...) mientras que las propuestas orientadas a deportes de equipo (a excepción del fútbol y otros entornos de máximo nivel por otros intereses ajenos a la salud) estas serían posteriores. El nivel de riesgo en entrenamientos de deportes de equipo y competiciones sería mayor que las actividades realizadas en la vida cotidiana y las situaciones generales de los deportes individuales

A todo esto se debería de añadir que el control de la pandemia depende en gran medida de detección precoz de los enfermos (sintomáticos y asintomáticos) con un aislamiento inmediato de los mismos; de esta manera, evitando contagios masivos.

#### **Propuesta de división de los deportes individuales**

Para una esquematización de los deportes individuales se clasificarán los deportes individuales consideradas por las federaciones vascas en dos grupos: 1) los que se practiquen al aire libre (OUTDOOR) 2) los que se practiquen dentro de las instalaciones públicas (INDOOR).

La clasificación se llevará a cabo en función de las siguientes variables:

- Grado de peligrosidad de contagio que tiene cada deporte en su forma habitual de práctica (escala: de menor a mayor).
- Entorno de práctica al aire libre o indoor.
- Están incluidos los deportes adaptados

OUTDOOR			INDOOR		
AIRE LIBRE	AGUA AIRE LIBRE	CON INTERACCIÓN	DE CONTACTO	SIN INTERACCIÓN	DE AGUA
ATLETISMO	PIRAGUISMO	TENIS	BOXEO	HALTEROFILIA	NATACIÓN
AUTOMOVILISMO	SURF	TENIS DE MESA	KARATE	GIMNASIA	
GOLF	VELA	PADEL	LUCHA Y SAMBO	TIRO CON ARCO	
CAZA	ACTIV SUBACUÁTICAS	BADMINTÓN	TAEKWONDO	MONTAÑA: ESCALADA	
CICLISMO	PESCA Y CASTING	PELOTA	JUDO Y DD.AA.	DEPORTES DE INVIERNO: HIELO	
DEP. AÉREOS		SQUASH			
DEP. INVIERNO/HIELO	CONTACTO BAJO	BILLAR			
HÍPICA					
MONTAÑA					
MOTOCICLISMO	REMO				
PATINAJE					
PETANCA					
TIRO OLÍMPICO					
TRIATLÓN Y DD.CC					
TIRO CON ARCO					
BOLOS					
<b>CONTACTO MODERADO/BAJO</b>	<b>CONTACTO ELEVADO</b>	<b>CONTACTO MODERADO</b>	<b>CONTACTO MUY ELEVADO</b>	<b>CONTACTO BAJO</b>	<b>CONTACTO BAJO</b>

### **Recomendaciones generales en caso de tener que utilizar instalaciones deportivas**

Una vez realizada la clasificación de los deportes se propone establecer una serie de recomendaciones generales a tenerlas en cuenta en TODA instalación que se vaya a realizar la actividad o en los casos que, aunque no se realice la actividad tienen que hacer uso de una instalación para poder acceder al material para la práctica su deporte.

Estas son las recomendaciones generales:

- Existencia de una persona responsable designada para el cumplimiento de la normativa que se establece.  
Funciones de esta persona:
  - Colocar en lugar visible de la instalación documento gráfico informativo con las medidas higiénicas a tomar dentro de la instalación.
  - Control de la limpieza y desinfección diaria: antes, durante y después de la actividad.

- Asegurar que los usuarios dispongan en todo momento de dispensadores de geles hidroalcohólicos, toallitas o pulverizadores desinfectantes.
  - Asegurar en los baños jabón para la limpieza de manos y eliminar los secamanos de aire. Asegurarse del vaciado de las papeleras y del aprovisionamiento de los rollos de papel.
  - Control del aforo de la instalación y de los cupos de personas practicantes en cada momento y en grupo.
  - Control de la temperatura de los usuarios antes de la entrada en la instalación.
  - Control de la distancia de seguridad.
  - Supervisión del cumplimiento de las obligaciones de los usuarios
- Obligaciones de los usuarios:
    - Disponer de material propio para el desarrollo de la práctica.
    - Cumplimiento de higiene de lavado de las manos.
    - Disponibilidad de mascarillas, guantes... individualmente.
    - Entrar con calzado diferenciado.
    - No se permiten pies descalzos en ningún tipo de superficie.
    - Uso de toalla propia para la práctica de deporte.
    - Uso de botellín propio.
  - Limpieza a fondo antes de la utilización de la instalación, profundizando en los materiales e infraestructuras (colchonetas, tapices, tatamis,...), que se van a utilizar en la práctica deportiva. Esta limpieza se debe de realizar también durante y después de la práctica deportiva, asegurándose de la limpieza entre utilizaciones.
  - Obligatoriedad del mantenimiento de la distancia de seguridad entre los participantes. Mínimo 1,5 metros.
  - Extremar la limpieza en duchas y vestuarios. En la medida de lo posible ducharse en casa.
  - En las primeras fases se deberá de realizar la práctica deportiva indoor con protección en los pies, en ningún caso descalzo, se pueden utilizar calcetines antideslizantes para aquellos deportes que se practiquen descalzos.

## Propuestas por cada tipo de deporte

Esquema general de la división de grupos

ESQUEMA GENERAL DE LA DIVISIÓN DE GRUPOS					
DEPORTES INDIVIDUALES PRACTICADOS AL AIRE LIBRE (OUTDOOR)		DEPORTES INDIVIDUALES PRACTICADOS EN EL INTERIOR (INDOOR)			
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6
Individuales al aire libre	Individuales Agua	Interacción	Contacto	Sin interacción	Agua

### A. DEPORTES INDIVIDUALES PRACTICADOS AL AIRE LIBRE o OUTDOOR.

#### GRUPO 1. Deportes individuales al Aire Libre

Dentro de esta clasificación hay que diferenciar:

1. Deportes que pueden desarrollarse con su propio material y utilizando el entorno como "instalación". Es decir, lo pueden practicar en la calle, carretera o medio natural. Estos serían los deportes:
  - a. Atletismo: Deportes de resistencia.
  - b. Ciclismo
  - c. Triathlon
  - d. Montaña
  - e. Patinaje (skate libre no en instalación)
  - f. Caza
  - g. Petanca.
  - h. Deportes aéreos

Estos deportes una vez que esté permitida la práctica deportiva podrían comenzar a entrenar. Cumpliendo con las normas generales y siguiendo los consejos de higiene personal establecidas normativamente:

Tenemos señalar como prácticas diferenciadas del grupo anterior, aquellas que se realizan en una instalación al aire libre y de uso libre (rocódromos y "U" de skate):

Medidas adicionales a las indicadas anteriormente:

- Respetar los turnos individuales de práctica.
- En el caso del skate uso obligatorio de guantes y mantener todas las partes del cuerpo cubiertas (manga larga, pantalón largo) para evitar que fluidos como el sudor se queden en la instalación.

Por último, diferenciar en este grupo los deportes aéreos. La incorporación de estas prácticas no se haría en una primera fase.

2. Deportes que desarrollan su actividad en instalaciones deportivas municipales con control o vigilante y que comparten cierto material.
  - a. Atletismo: Saltos, lanzamientos y carreras en pista.
  - b. Rocódromo.
  - c. Velódromo.

Además de las pautas generales establecidas anteriormente a estas se les sumarían las siguientes recomendaciones:

- Entrenar en grupos reducidos. (Por categorías de edad, si son muchos, año de nacimiento...).
- Material común de la instalación:
  - Control de limpieza del material que se va a compartir, antes durante y al final de su uso. Vallas, tacos de salida, Saltómetros, colchonetas, presas, redes, pelotas.
  - Para colocación y desplazamiento de grandes materiales uso obligatorio de guantes.

3. Deportes que desarrollan su actividad en clubes deportivos privados (sociales):

- a. Golf.
- b. Hípica.
- c. Tiro olímpico.
- d. Automovilismo
- e. Motociclismo

Además de las pautas generales establecidas anteriormente a estas se les sumarían las siguientes recomendaciones:

- No utilizar el club social o áreas comunes hasta que las recomendaciones generales indiquen la apertura de servicios de ocio y hostelería.
- Si la práctica deportiva exige compartir cierto material controlar que esté desinfectado en todo momento: Antes, durante y después de su uso.
- En una primera fase están prohibidos los vehículos utilizados por más de una persona en el golf.

## **GRUPO 2. Deportes individuales de agua aire libre (Piragüismo, remo, surf, Vela, Actividades subacuáticas, pesca y casting):**

La práctica individual de algunos de estos deportes no debería de acarrear mayores dificultades a la hora de comenzar a entrenar de forma individual en caso de tener a su disposición el material. Como puede ser: Piragüismo, surf, remo banco móvil (skiff), actividades subacuáticas, pesca y casting. Siempre y cuando las autoridades permitan la práctica en este medio.

El problema de estos deportes es el almacenamiento del material que tienen que utilizar para realizar su actividad. Normalmente este material lo guardan en clubes deportivos, aunque el carácter de la instalación sea público los ayuntamientos les ceden tanto su uso como la gestión de la misma. El control es más difícil ya que no hay una persona que se encargue de la vigilancia.

Por lo tanto, como se ha mencionado en el caso de las pautas generales, en primer lugar el club tiene que designar a una persona responsable del protocolo de Coronavirus (COVID-19) y cumplir con las funciones y las recomendaciones generales desarrolladas al principio de este documento.

El Remo banco fijo y banco móvil y el piragüismo con más de un deportista, sí que son modalidades con mayor contacto debido a la proximidad de los deportistas en las embarcaciones. Se debiera de:

- Extremar las medidas de limpieza
- Práctica deportiva en la embarcación con camiseta obligatoriamente y a poder ser de manga larga. Así como mallas largas preferiblemente.
- Prohibición de práctica deportiva en la embarcación descalzos.

## **B. DEPORTES INDIVIDUALES PRACTICADOS EN INTERIOR o INDOOR.**

### **GRUPO 3. DEPORTES CON INTERACCIÓN (Tenis, tenis de mesa, squash, badminton y pelota)**

Este grupo se desarrolla normalmente en instalaciones tanto al aire libre como de interior. La interacción es través de un elemento móvil el cual siempre se toca por los practicantes. Importante la desinfección de las pelotas de juego.

Diferenciamos también la pelota que comparte espacio de juego. En la progresión comenzaríamos con el juego de 1:1.

#### **GRUPO 4. DEPORTES DE CONTACTO. Judo y deportes asociados, Karate, taekwondo, Boxeo y Lucha y Sambo.**

La mayoría de la actividad en estos deportes se desarrolla en gimnasios privados.

- Medidas de Higiene extremas en cuanto a desinfección antes, durante y después de cada práctica de las superficies de contacto.
- Tener pulverizadores desinfección a mano para su utilización en todo momento.
- Limitación de la participación de los grupos de entrenamiento. Se debe garantizar el distanciamiento de 1,5m durante toda la sesión de entrenamiento.
- Utilización de calcetines antideslizantes para práctica de deportes que se practiquen descalzos: Judo, karate,...
- Trabajo con Ukes o contacto de compañeros en la parte avanzada del proceso cuando se pueda mantener mayor contacto y se comiencen las competiciones de estos deportes.
- Extremar la limpieza de materiales comunes a utilizar, en las primeras fases evitar su utilización.
- Boxeo
  - o Extremar la limpieza de material: guantes,
  - o Saco de golpeo
- Taekwondo y karate:
  - o Extremar la limpieza de Petos, Guantes, Casco, espinilleras, PAOs

#### **GRUPO 5. DEPORTES SIN INTERACCIÓN. Halterofilia, Gimnasia, Tiro con arco y escalada, deportes de invierno: hielo.**

- Limpieza y desinfección de los materiales a utilizar.
- Cada deportista utiliza su material y en caso de tener que intercambiar materiales se debe hacer una rigurosa limpieza del mismo.
- En Gimnasia no se puede ir descalza.
- Tanto en gimnasia como en deportes de hielo únicamente se podrá realizar la práctica de manera individual. Dejando para fases más avanzadas la práctica por parejas, en grupos...

## **GRUPO 6. DEPORTES DE AGUA. Natación**

- Los vestuarios deberán asegurar una limpieza a fondo permanente.
- Prohibición de andar descalzos y descalzas por la instalación.
- Obligatoriedad de llevar toalla propia.
- Mantenimiento de distancia de seguridad.
- Utilizar las duchas de la propia piscina para quitar el cloro.
- No se utilizarán materiales tipo corchos, flotadores, .... Comunes. Cada deportista debe de tener su propio material.
- No se dejarán gafas ni gorros para uso colectivo, cada deportista debe de llevar su propio material.

Hemos dejado para el final y fuera de la clasificación los deportes de invierno. Debido a la temporada del año en el que nos encontramos, estos deportistas lo que necesitarían sería viajar a otros países. Se está a expensas de la evolución de la pandemia en el mundo y que se abran las fronteras y la posibilidad de viajar.

## Deportes de equipo

Para la propuesta de actuación y consideraciones se ha tenido en cuenta la siguiente distribución general de los deportes de equipo:

DEPORTES DE EQUIPO - INCLUIDOS DENTRO DEL PROGRAMA OLÍMPICO								
SE REALIZAN AL AIRE LIBRE					SE REALIZAN EN EL INTERIOR			
Fútbol	Rugby	Hockey Hierba	Voley Playa	Sofbol Beisbol	Baloncesto	Balonmano	Voleibol	Waterpolo
Contacto elevado	Contacto muy elevado	Contacto medio	Contacto bajo	Contacto bajo-medio	Contacto elevado	Contacto elevado	Contacto Bajo	Contacto elevado

En el caso de cualquier otro deporte de equipo se propondrían las mismas orientaciones.

Los deportes de equipo que realizan sus entrenamientos y competiciones en el interior de una instalación tendrían una fase de desescalada más compleja y tardía que las que la realizan al aire libre. Posibilidad de realizar parte de los entrenamientos de los deportes de equipo interior al aire libre. Para ello cada ayuntamiento podría hacer una propuesta de utilización de instalaciones públicas al aire libre o habilitar espacios públicos para ello.

### Consideraciones generales:

- Valorar la posibilidad de realizar o haber realizado test para saber: si el deportista esta inmunizado o tiene la enfermedad
- Mantener las pautas de higiene
- No compartir botellines, toallas,...entre deportistas y todo aquel material deportivo que se pueda individualizar (petos, balones para uso individual, ... sticks, bates, guantes, ...
- Valorar el uso de mascarillas y guantes en las fases iniciales

### Consideraciones para los entrenamientos:

- Nominar a un responsable general por club
- Análisis previo de los grupos de riesgo entre deportistas y cuerpo técnico y su entorno
- Empezar con los jugadores del mismo pueblo (valorar cuándo y cómo introducir en las dinámicas jugadores de otros pueblos)

- Distribuirlos en grupos reducidos y mantener siempre los mismos grupos con un/a mismo/a y único/a técnico/a (distribución de espacios y tiempos)
- Organizar cuadrante de horarios y llevar control exhaustivo
- Desplazamiento individual a los entrenamientos y sin público en la grada
- Valorar la no utilización de los vestuarios
- Tomar temperatura corporal antes del inicio del entrenamiento (y a poder ser en otros momentos del día y hacer seguimiento de los posibles síntomas)
- Directrices generales:
  - Grupos reducidos (siempre los mismos)
  - Mantener distancia (no contacto)
  - Intensidad: baja-media (para evitar excesiva ventilación pulmonar y no provocar inmunodrepsiones agudas)
  - Duración: corta-media
  - No contacto con el material entre deportistas (por ejemplo balón)
- Dependiendo de las tasas de contagio locales permitir: 1) entrenamiento en grupos reducidos (siempre los mismos); 2) entrenamientos grupales e ir orientando los entrenamientos, según la evolución de la situación a:
  - Grupos mayores
  - Más contacto
  - Aumento intensidad
  - Aumento duración
  - Contacto con material
  - Utilización de los vestuarios (convendría organizarlo)

### **Consideraciones para los partidos:**

- Desplazamiento únicamente de jugadores/as y cuerpo técnico imprescindible en único vehículo (autobús)
- Proponer que las primeras competiciones sean aquellas que se disputen al aire libre
- Considerar si el equipo de fuera ha de utilizar o no el vestuario. En caso afirmativo, tener previstas las medidas de desinfección necesarias antes e inmediatamente después de la utilización.
- Sin público o público reducido en un principio: no viajar los familiares/amigos del equipo de fuera
- Valorar si los árbitros pudieran ser los miembros de los equipos (evitando desplazamiento de los árbitros)

**Consideraciones en caso de positivo dentro del equipo o contacto directo de algún miembro del equipo**

- Aislamiento inmediato y realizar los protocolos instaurados en ese momento
- Realizar mismo protocolo en caso de sospecha
- Reinserción dependiendo de los protocolos instaurados en ese momento

**Otras consideraciones**

- Utilizar Centros de rendimiento (CPT) como medida facilitadora para el entrenamiento
- Prever núcleos fijos de entrenamiento para deportistas y/o equipos de alto nivel

## IV. RECOMENDACIONES INSTALACIONES DEPORTIVAS PÚBLICAS

### Ámbito de aplicación

Entendemos como instalaciones públicas aquellas referentes a la actividad física-deportiva que gestionan los diferentes entes públicos, tanto instalaciones Indoor, principalmente Instalaciones multideportivas, Piscinas, Canchas deportivas (deporte colectivo) como outdoor (canchas variadas, pistas deportivas especializadas).

### Implantación

El proceso temporal de la implantación estará determinado por el proceso de desescalada que los responsables políticos determinen.

En este sentido y teniendo en cuenta la utilidad prevalente de este tipo de instalaciones como elemento principal y exclusivamente de “**entrenamiento**” determina que se tenga en todo momento en cuenta los criterios de salud.

### *PREVIAMENTE*

Antes de la posible incorporación al uso de dichas instalaciones deberán de adecuar sus instalaciones para el cumplimiento de unas logísticas adecuadas de condiciones sanitarias:

- Colocar en lugar visible de la instalación documento gráfico informativo con las medidas higiénicas a tomar dentro de la instalación.
- Control de la limpieza y desinfección diaria: antes, durante y después de la actividad.
- Asegurar que los usuarios dispongan en todo momento de dispensadores de geles hidroalcohólicos, toallitas o pulverizadores desinfectantes.
- Asegurar en los baños jabón para la limpieza de manos y eliminar los secamanos de aire.
- Asegurarse del vaciado de las papeleras y del aprovisionamiento de los rollos de papel.
- Control del aforo de la instalación y de los cupos de personas practicantes en cada momento y en grupo.
- Control de la temperatura de los usuarios antes de la entrada en la instalación.
- Control de la distancia de seguridad.

Supervisión del cumplimiento de las obligaciones de los usuarios

#### *OPERATIVA*

Utilización de las instalaciones exclusivamente de entrenamiento del deporte Federado, limitando su utilización al 30% del aforo de cada una de las instalaciones.

No utilización de los vestuarios.

No utilización de sitios comunes de reunión.

#### FASE POSTERIOR:

El conjunto de acciones previas se debe de mantener en su totalidad como un proceso permanente en el tiempo y reajustando tras los correspondientes análisis de la experiencia vivida en la primera fase. Es necesario la creación de un equipo que gestione, controle y realimente el sistema de prevención. Este aspecto puede ser la piedra angular de un adecuado uso de la instalación.

#### *OPERATIVA*

Utilización de las instalaciones exclusivamente de entrenamiento, se incorpora además del deporte Federado el deporte de práctica deportiva no competitiva.

Esta incorporación incrementará la utilización de toda la logística, lo que aumenta el aforo de utilización global a un 50-60%.

Este aforo debiera ser estructurado de forma que:

- El deporte Federado entrenaría en un horario diferenciado y estratificado a lo largo del día en función de sus necesidades, intercalando de forma escalonado la práctica no competitiva.
- Nunca las dos prácticas trabajarían de forma simultánea y evidentemente se priorizarían las sesiones del deporte Federado. La experiencia de la primera fase permitiría a este grupo la adquisición de una experiencia importante.
- Esa experiencia posibilitaría a los gestores de las instalaciones incorporar reajustes vividos con el grupo menor de la práctica no competitiva, consiguiendo un proceso escalonado de educación en la utilización segura de instalaciones deportivas.
- Comienzo del uso de los vestuarios, que tras la primera Fase han podido tener un tiempo de adecuación de elementos de respeto de distancias, instalación de puestos de limpieza o desinfección, etc.

- Los sitios comunes de reunión que este tipo de instalaciones pudieran tener, en esta fase continúan sin la posibilidad de uso por ningún grupo de usuarios.

Posteriormente a estas dos principales fases que deberán estar ajustadas a la evolución y aprendizaje de nuevas costumbres para un nuevo tiempo.

Los procesos sin ningún tipo de relajación deberán de ir generalizándose y de forma paulatina llegar a una utilización plena, sin olvidar que debemos siempre respetar las normas conductuales de seguridad sanitaria.

En lo referente a las instalaciones en el exterior los procesos debieran ser similares si cabe, aumentando en un porcentaje muy pequeño el aforo de utilización y sobre todo adaptando al conjunto de los espacios, las normas previas de las condiciones sanitarias.