

LA UNIÓN CAMBIA LA HISTORIA



UNIÓN
CORDOBESA
DE RUGBY



UNIÓN CORDOBESA DE RUGBY

PROTOCOLO RETORNO GRADUAL A LOS ENTRENAMIENTOS (PANDEMIA COVID-19)

La UCR pone a consideración de las autoridades de la Provincia de Córdoba el siguiente PROTOCOLO DE RETORNO GRADUAL A LOS ENTRENAMIENTOS en el marco de las medidas sanitarias establecidas por organismos internacionales y nacionales. Este protocolo establece ciertas recomendaciones para prevención y control, para un retorno seguro a la actividad física de nuestros deportistas dentro del contexto epidemiológico actual. Estas recomendaciones quedan sujetas a revisión continua, considerando los posibles y/o probables escenarios según las necesidades y dinámica en esta situación, por lo que podrán modificarse durante la evolución de la pandemia. Protocolo para divisiones de M-14 a Primera.

Responsables de COVID-19:

La UCR designará un Jefe Operativo COVID-19 que será el responsable de implementar los lineamientos que recibe de la autoridad sanitaria y comunicarlo a los clubes. A su vez, cada club tendrá su propio Referente de COVID-19. Los Jefes Operativos COVID-19 y los Referentes de COVID-19 tendrán como funciones:

- *Implementar los lineamientos en este documento, consejos e instrucciones relevantes respecto del COVID-19.*
- *Implementar una estrategia de retorno al entrenamiento. Esta estrategia estará alineada con los lineamientos de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y con la Herramienta de Evaluación de Riesgos en Reuniones Masivas de la OMS.*
- *Tener evidencia de que todos los jugadores, entrenadores y personal de apoyo han recibido capacitación adecuada en medidas de seguridad personal y de mitigación de emergencias (incluidas las que específicamente se enumeran en la Herramienta de Evaluación de Riesgos de la OMS).*
- *Implementar una estrategia de comunicación clara entre Uniones, Clubes, funcionarios gubernamentales nacionales e internacionales, público general y medios de comunicación.*
- *Implementar una estrategia de mensajes de salud pública en las plataformas de la Unión y los el Clubes.*
- *Controlar que todas las medidas se cumplan.*



FASES del PROTOCOLO del RETORNO GRADUAL al ENTRENAMIENTO

Indice:

- 1. Desde la Casa al club*
- 2. Zona Sanitaria*
- 3. En el club*
- 4. Lugar de entrenamiento*
 - i. Gimnasio*
 - ii. Campo de entrenamiento*
- 5. Desde el Club a la Casa*

1) Desde Casa al Club: Objetivo: Traslado Seguro.

- Lavado de manos antes de salir del domicilio con agua y jabón, alcohol líquido 70%/alcohol en gel, uso de barbijo / tapaboca.*
- Venir con ropa y calzado deportivo adecuado para la actividad, bolso con toalla, hidratación, alcohol en gel o alcohol líquido al 70%.*
- Prohibido el uso de transporte publico.*
- Vehículo particular una sola persona o con compañero de vivienda, se recomienda no tener contacto con otras personas durante el traslado, si por cualquier motivo mantiene contacto recuerde distancia social 2 mts.*
- Antes de bajar del vehículo, deje todos los elementos no necesarios para realizar la actividad o guardarlos en el bolso.*
- Estacionamientos respetar distancia mínima de 3 metros entre cada automotor.*
- Acompañante deberá esperar en todo momento en el auto o dejar al jugador y luego volver a retíralo sin bajarse del vehículo.*
- Terminantemente prohibido las reuniones de dos o mas personas al llegar a entrenamiento.*
- Ingreso de personas estrictamente necesarias.*

2) Zona Control Sanitario

Esto incluye a todos los que entran al club, jugadores, staff, personal general del club. Todos deben completar formulario de educación sobre la pandemia.

<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=module&module=37&language=es>

Debiendo registrar su ingreso y egreso en una planilla. Todos los asistentes deben dar el Formulario de Control de Síntomas (FCS), como condición previa para obtener el permiso de ingreso a la sede por escrito al Responsable COVID-19.

- *Ingreso al predio por el acceso único y señalizado solo para tal efecto, para aplicar el protocolo sanitario.*
- *Utilizar preferentemente cabinas sanitizante o en su defecto rociar con alcohol líquido al 70%, Ropa, Calzado y Bolso.*
- *Lavados de manos con Agua y Jabón, alcohol en Gel o alcohol líquido al 70%.*
- *Entregar Formulario de Control de Síntomas (FCS), firmado y DNI.*
- *Control de Temperatura. (Medico del Club). Temperatura <37,5 grados ingresa al predio. Temperatura >37,5 grados no se le permite el ingreso y ante sospecha de COVID se inicia protocolo establecido por autoridades sanitarias, (se deberá dirigir inmediatamente hacia el sector médico del área deportiva, colocar barbijo quirúrgico a la persona y proceder a su aislamiento. Se debe notificar inmediatamente a la autoridad sanitaria y proceder a poner en cuarentena a todos sus contactos estrechos. Asimismo, se deberá proceder a la desinfección de los espacios físicos sobre los que la persona hubiere tenido contacto). Notificar inmediatamente 08001221444. COVID – como así también a el contacto de zona protegida de cada institución.*

Examen diario: hasta nuevo aviso será necesario completar un cuestionario de síntomas de COVID-19 antes de salir de casa con carácter de declaración jurada (FCS), incluyendo la declaración de si tuvo fiebre o fiebre alta durante la noche o si empezó a tener tos, falta de aire, dolor de garganta, perdida del olfato y del gusto, si no se siente bien o cualquier síntoma anómalo a su condición. En caso de la presencia de algunos de estos síntomas/signos comunicarse con el médico o el responsable de COVID-19 que le darán las pautas a seguir.



3) En el Club: Objetivo: Evitar Contacto Innecesarios

- *Ir directamente a los lugar establecido para el entrenamiento, evitar zonas de conglomerados, contacto con picaportes, manijas, barandas en todo el momento que se dirija al lugar de entrenamiento, las puertas de acceso preferentemente abiertas.*
- *El uso de los sanitarios - baños, para higiene personal u/o necesidades fisiológicas se deberá reducir a un 50% la capacidad en el ingreso a personas, extremar las medidas de higiene y garantizar el jabón liquido en todos los lavamanos y papel.*
- *Mantener la distancia social 2 mts en todo momento y utilización de barbijo o tapaboca.*
- *Prohibido utilización del vestuario.*

4) Lugar de Entrenamiento:

- *De ser posible planificar entrenamientos al aire libre, ya que las actividades al aire libre son más seguras.*
1. *A - Gimnasio*
 2. *B - Campo de Entrenamiento*

A) Gimnasio (exclusividad jugadores de Rugby):

- *Previo al ingreso del mismo higiene de manos con agua y jabón, alcohol en gel o alcohol líquido al 70%; Así también la institución debe contar en su ingreso al mismo con alfombra humedecida con lavandina diluida.*
- *Arribar al mismo con la indumentaria adecuada, listo para comenzar la rutina en el Gym.*
- *Toallas, hidratación, barbijo/tapaboca y otros elementos de uso exclusivo del deportista.*
- *Límites en la cantidad de usuarios acorde a la cantidad de metros cuadrados del gimnasio, 1 deportista cada 4 m².*
- *Mantener la distancia entre deportistas de 2 mts durante toda la rutina.*
- *Redistribución de equipamiento con 2 mts de distancia entre cintas, bicicletas y todo equipo de musculación en lo posible áreas demarcadas.*
- *No ejercicios de contacto entre los deportistas.*
- *La actividad mínimo rondara entre 45 hasta 60 minutos de máximo.*
- *Se colocarán botellas spray de alcohol líquido al 70% junto a las máquinas de musculación.*
- *No se permitirá el ingreso de personas a partir de los 60 años.*
- *Desinfección de las instalaciones al menos una vez por cada hora transcurrida.*
- *No esta autorizado el dispenser de agua.*
- *Ventilación adecuada.*

B) Campo de entrenamiento

- *Ejercicios no se permiten los contactos.*
- *Uso y manejo de pelota, permitido únicamente una por jugador para destrezas individuales (con exclusividad para este) y en ningún momento estas pueden ser compartidas (No puede haber ejercicios de pases).*
- *Limitar los participantes al mínimo necesario para realizar un entrenamiento.*
- *Grupos de entrenamiento < 10 deportistas, planificarse en etapas para evitar superposición, asignarles un PF por grupo, preferentemente mantener grupos fijos, esto facilita el seguimiento, control y monitoreo de los jugadores.*
- *Mantener en todo el entrenamiento, el distanciamiento social mínimo de 2 mts. y de 10 metros cuando se está físicamente activo. Debido al movimiento inherente a los deportes la separación debe mantenerse a una distancia generosa.*
- *Hacer un organigrama donde se especifiquen los grupos, día, horario y sector que utilizará cada uno y responsable presente en cada actividad y lugar.*
- *Duración máxima de tiempo, 60 minutos.*
- *Al la finalización del entrenamiento se procederá a la desinfección de la zona y los elementos utilizados. (pelotas , conos ,sogas , vallas , colchonetas, Etc).-*

. *Actividades Físicas Permitidas, grupos de 10:*

- . *Carreras lineales respetando 2 mts laterales.*
- . *Carreras multidireccionales, respetando 10 mts entre el de adelante y atrás, carreras con conos, vallas y obstáculos en las mismas condiciones.*
- . *Esfuerzos repetidos de alta y media intensidad, como por ejemplo correr e ir al piso y levantarse, evasiones, desplazamientos multidireccionales con acciones de piso y levantarse, caídas y rolidos, caídas y chesting, cuadrupedias estáticas y dinámicas, con desplazamientos multidireccionales, combinaciones de correr y desplazamientos con diferentes apoyos, etc .*
- . *Trabajos con pesas y otros elementos, como balls, en circuitos por estaciones, fuera del gimnasio, en espacio al aire libre.*

5) Desde Club a Casa: Objetivo: Traslado Seguro.

- *Salida del predio por el único acceso de egreso señalizado, para aplicar el protocolo sanitario.*
- *Terminantemente prohibido las reuniones de dos o mas personas al terminar el entrenamiento.*
- *Utilizar preferentemente cabinas sanitizante o en su defecto rociar con Alcohol al 70%, Ropa, Calzado y Bolso.*
- *Lavados de manos con Agua y Jabón, Alcohol en Gel o alcohol liquido al 70%.*
- *En todo momento utilización de barbijo y respetar el distanciamiento social.*
- *Al salir del Club deberá dirigirse a su casa sin escalas. No entrar en contacto con ninguna persona durante el trayecto.*
- *Al volver a su domicilio, quitarse toda la indumentaria utilizada, dejarla dentro de una bolsa y luego lavarla. El calzado debe ser cambiado antes de ingresar a la casa y sanitizarlo.-*

COMITÉ COVID-19 UNIÓN CORDOBESA DE RUGBY

[Unión Cordobesa de Rugby](#)

e-mail: unioncordobesaderugby@yahoo.com.ar

Tel: 54+351+4712975 / 54+351+4736810

Av. Castro Barros 155. CP 5000.

Córdoba - Argentina