

## SERVICIO DE FISIOTERAPIA Y DE RECUPERACIÓN DE LESIONES DEL CD ARQUITECTURA “DECÁLOGO COVID”

1. El servicio de fisioterapia solo funcionará con CITA PREVIA (fisio@arquitectura-rugby.org) salvo accidentes deportivos urgentes durante entrenamientos/partidos. En este segundo caso, la persona deberá esperar a que quede un hueco libre cumpliendo el protocolo que se detalla a continuación.  
El servicio de readaptación funcionará APUNTÁNDOSE EN LA LISTA (vía Doodle o app suministrada por el CDA) como MÍNIMO 24 HORAS antes de cada entrenamiento.
2. El uso de la MASCARILLA es obligatorio para poder ser atendido por los fisioterapeutas. No se atenderá a nadie que no la lleve. En el caso del servicio de recuperación funcional, se mantendrán la distancia correspondiente y se evitarán los corrillos.
3. Cada jugador, que con cita previa acuda al servicio de fisioterapia, debe traer su propia TOALLA. No se atenderá a nadie que no la lleve.
4. Salvo situaciones que se produzcan en entrenamientos y partidos que requieran de la atención urgente de uno de los fisios, se debe acudir DUCHADO a las citas.
5. De momento y mientras el tiempo lo permita, la atención se realizará en el exterior. Si fuera en un espacio cerrado, el jugador deberá ESPERAR EN EL EXTERIOR de la sala/vestuarios hasta que sea avisado por el fisioterapeuta.
6. EVITAR LOS CORRILLOS Y REUNIONES EN PASILLOS Y LUGARES CERRADOS. Mejor esperar siempre en el exterior con mascarilla y manteniendo las distancias de seguridad.
7. Si un jugador que ha solicitado cita o se ha apuntado a los entrenamientos de recuperación, tiene sintomatología tipo tos, fiebre, dolores musculares o de cabeza, malestar general, etc., debe quedarse en casa y no acudir a la cita/entrenamiento.
8. El punto siete afecta a todos los procesos víricos/bacterianos ya que NO SE DEBE ACUDIR CON SINTOMATOLOGÍA ni a entrenar, ni a los partidos, ni a las citas con los fisios. Deben evitarse los entrenamientos/partidos durante unos días si se ha tenido un proceso febril (no COVID) durante la semana porque el cuerpo necesita tiempo de recuperación. AVISAR EN CUALQUIER CASO A LOS ENTRENADORES.
9. El jugador debe AVISAR SIEMPRE que se vaya a FALTAR A UNA CITA O A UN ENTRENAMIENTO de recuperación funcional programado. Recordad que a veces tenemos lista de espera y esto puede dar paso a otras personas.
10. Cualquier material personal que vayas a llevar a las citas con los fisios o a los entrenamientos de recuperación funcional como una toalla o una botella de agua, NO DEBES COMPARTIRLO CON NADIE. Asimismo, lávate la manos antes de empezar los entrenamientos de readaptación y participa activamente, después de cada uso, en la DESINFECCIÓN DEL MATERIAL durante los entrenamientos de recuperación.