

ENTRENAMIENTOS DEL CD ARQUITECTURA. "PROTOCOLO COVID"

1. Un jugador con **SINTOMATOLOGÍA** debe ponerlo inmediatamente en conocimiento de su centro de salud y avisar a sus entrenadores. En cualquier caso, no debe acudir a los entrenamientos (se recomienda el autocontrol de la temperatura diariamente).
Asimismo, tampoco deberá entrenar una persona que haya estado en **CONTACTO CON UN POSITIVO confirmado por PCR** (Se considera contacto: a una distancia menos de 1,5 metros, sin mascarilla, durante 15 minutos) en los cinco días anteriores a la confirmación del positivo. Esta persona debe ponerlo inmediatamente en conocimiento de su centro de salud y quedarse en aislamiento domiciliario durante los siguientes 10 días con vigilancia de síntomas y control de temperatura diario.
 - a. Los síntomas habituales son: fiebre, tos seca y cansancio generalizado.
 - b. Otros síntomas comunes son: molestias y dolores inespecíficos, dolor de garganta, diarrea, conjuntivitis, dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto o erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.
2. **MATERIAL INDIVIDUAL QUE DEBEN LLEVAR LOS JUGADORES A LOS ENTRENAMIENTOS:**
 - a. Mascarilla y cualquier sistema para guardarla cuando no se esté usando, por ejemplo, un sobre o una bolsa de plástico con cierre, doblándola siempre dejando la parte en contacto con nariz y boca hacia el interior.
 - b. Ropa deportiva. De momento, los vestuarios no pueden utilizarse ni para cambiarse, ni para ducharse tras los entrenamientos.
 - c. Camiseta blanca y camiseta de color oscuro.
 - d. Botella/s de agua llena y de uso individual personalizada para evitar confusiones. La misma regla se aplicará a cualquier tipo de alimento.
 - e. Calzado deportivo exclusivo para su uso en las instalaciones deportivas y que no sea el mismo con el que se llega del exterior. Deberá cambiarse antes de la entrada a la instalación deportiva (campo de rugby).
 - f. Toalla grande o esterilla para la realización de ejercicios en el suelo. Igualmente, toalla grande si va a necesitar la valoración/tratamiento por parte del fisio.
 - g. Mochila individual personalizada para evitar confusiones.
 - h. Gel/solución hidroalcohólica para limpiarse las manos antes y después de los entrenamientos. El jabón líquido es otra opción para higienizar las manos, de uso obligatorio si el jugador tiene que ir al baño y antes de volver al entrenamiento.
3. El acceso a los entrenamientos en Puerta de Hierro se hará **OBLIGATORIAMENTE** desde la puerta central delante de la grada (**Anexo II. Esquema de salida y entrada del campo**).
4. En ese **ÚNICO PUNTO DE ACCESO**, se tomará la temperatura a los jugadores antes de entrar al campo (Límite superior para poder entrenar 36,9°) y se les hará una pequeña encuesta (**Anexo I. Formulario previo al entrenamiento**) de síntomas ANTES DE QUITARSE LA MASCARILLA y ENTRAR AL CAMPO. Este punto afecta también a entrenadores y asistentes no jugadores que estén en el campo. Este control implica que hay que estar en las instalaciones con tiempo suficiente antes del comienzo del entrenamiento.
 - a. Las bolsas, mochilas y el material individual que no se vaya a usar durante el entrenamiento se quedarán en la grada, con una separación mínima de dos asientos.
 - b. Una vez cambiado, cada jugador se limpiará las manos con su gel/solución hidroalcohólica antes de entrar al campo.

5. El **MATERIAL DE ENTRENAMIENTO** se limpiará antes de los entrenamientos. Los encargados del material serán designados de antemano.
6. **DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA** en esta primera fase:
 - a. Grupos reducidos de un máximo de 10 jugadores. Entrenamientos sin contacto.
 - b. Trabajo de campo respetando la distancia de seguridad de 2 metros.
 - c. Cada jugador utilizará el material individual mencionado en el punto 2 en exclusiva y sin compartir con ningún otro jugador.
 - d. Los ENTRENADORES y PERSONAS que no sean deportistas y que sea necesario que estén en el campo deberán llevar su mascarilla FFP2 en todo momento.
 - e. Limpieza de manos frecuente con gel/solución hidroalcohólica durante las paradas y tiempos muertos.
 - f. Cualquier jugador que salga del terreno de juego deberá iniciar todo el protocolo y llevar la mascarilla puesta.
7. Al **FINALIZAR** la sesión de entrenamiento, el encargado realizará la limpieza del material que se guardará en las jaulas designadas en las instalaciones.
8. La salida del campo de entrenamiento se hará **ÚNICAMENTE** por la puerta lateral (la más cercana a la cafetería) para no interferir con la llegada del siguiente grupo de jugadores (**Anexo II. Esquema de salida y entrada del campo**). Hay que ser muy puntual tanto en el comienzo como en la finalización de los entrenamientos ya que los jugadores formarán dos grupos y en ningún caso los que salen de entrenar deberán entrar en contacto con los que empiezan el entrenamiento.
9. Tras salir del campo y antes de tocar cualquier pertenencia personal, se procederá a la limpieza de manos con gel/solución hidroalcohólica. Se recomienda lavar e higienizar en casa todo el material individual que se haya podido usar durante el entrenamiento (toalla, colchoneta, toalla, rodillo, zapatillas, ropa, etc.).
10. Cumpliendo estas **NORMAS BÁSICAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA** y por supuesto, las **RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS** en la vida diaria (mascarilla, distancia social e higiene de manos), seguro que conseguimos evitar la propagación del virus.

ANEXO I. FORMULARIO PREVIO AL ENTRENAMIENTO

DATOS GENERALES Y DE CONTACTO		
Fecha		
Hora		
Nombre y apellidos jugador, entrenador o asistente		
Teléfono de contacto		
DATOS ESPECÍFICOS FORMULARIO COVID		
	SÍ	NO
¿Ha tenido un resultado PCR positivo en los últimos 14 días?		
¿Ha tenido contacto o convivido con un diagnosticado con PCR positiva en los últimos 5 días?		
¿Has tenido alguno de los siguientes síntomas?:		
Fiebre superior a 36,9°.		
Tos seca o productiva.		
Dificultad para respirar (disnea).		
Dolor de cabeza		
Dolores musculares o malestar general		
Ausencia o disminución del gusto (ageusia o disgeusia)		
Ausencia o disminución del olfato (anosmia o disosmia).		

CUALQUIER RESPUESTA POSITIVA IMPLICA QUE LA PERSONA NO PODRÁ ENTRENAR Y QUE DEBERÁ PONERSE EN CONTACTO INMEDIATO CON SU CENTRO DE SALUD PARA VALORACIÓN POR UN MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA, PREVIO AISLAMIENTO Y CONTROL DE LOS SÍNTOMAS. ANTE CUALQUIER DUDA, LA RESPUESTA ES QUE EL JUGADOR “NO” PUEDE ENTRENAR.

ANEXO II. ESQUEMA DE SALIDA Y ENTRADA DEL CAMPO

