



PROTOCOLO SANITARIO

PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

ORGANIZACIÓN DEL FÚTBOL DEL INTERIOR





ÍNDICE

1. Definición de protocolo
2. Objetivo
3. Referencias
4. Introducción
5. Generalidades de SARS-COV-2 y COVID-19
6. Definición de desescalada, vuelta a la nueva normalidad y sus fases
7. Medidas frente a casos COVID-19 positivos

CLASIFICACIÓN DE LAS DIFERENTES FASES PARA EL RETORNO COMPLETO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Deportistas
2. Cuerpos técnicos
3. Nutrición y cocina
4. Sanidad
5. Funcionarios
6. Directivos
7. Árbitros
8. Parcialidad
9. Medios de comunicación



1- DEFINICIÓN DE PROTOCOLO

Establecer las pautas de actuación en la actividad fútbol para prevenir y mitigar el impacto del Coronavirus SARS-CoV-2, causante de la enfermedad COVID-19.

2- OBJETIVO

Prevenir y disminuir el riesgo de diseminación del Coronavirus SARS- CoV-2 en el ámbito deportivo del fútbol, y detectar precozmente posibles casos de COVID-19.

3- REFERENCIAS

Para su confección se tomó como referencias las pautas de Presidencia de la República, Ministerio de Salud Pública, Organización Mundial de la Salud, recomendaciones de inter sociedades y cátedras de Uruguay, FIFA, CONMEBOL, pautas de federaciones de fútbol de Europa y equipos de América.

4- INTRODUCCIÓN

Desde diciembre del 2019 el mundo comenzó a recibir información de una enfermedad infecciosa emergente causada por un virus perteneciente a la familia de los coronavirus.

Con el nombre de SARS-CoV-2, este virus se ha propagado por todo el Mundo, causando una enfermedad llamada COVID-19.

Con gran capacidad de propagación, y una letalidad que aún se encuentra en estudio, es que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declara primero como Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional, y el 11 de marzo de 2020, como pandemia.

En la misma línea en Uruguay se decreta la Emergencia Sanitaria el día 13 de marzo de 2020.

Si bien los primeros casos y la alerta inicial se produjeron en Wuhan China, rápidamente países europeos y alrededor del Mundo comenzaron paulatinamente a identificar casos, con curvas de propagación y tasas de letalidad diferentes. América Latina también ha sido afectada.



Se han elaborado alrededor del Mundo a través de las autoridades sanitarias protocolos de prevención, diagnóstico y tratamiento para afrontar esta enfermedad. Se ha avanzado mucho en los conocimientos sobre el virus y la enfermedad desde su aparición.

5- GENERALIDADES DE SARS-COV-2 Y COVID-19

Este nuevo virus, forma parte de la familia de los coronavirus, compartiendo cerca del 70% de su genoma con el SARS-CoV. Se han manejado varias hipótesis en cuanto a la transmisión del mismo, de acuerdo a los descubrimientos realizados, los murciélagos han sido manejados como la fuente inicial de la enfermedad.

Se presenta con un periodo de incubación de 4 a 14 días y con un R0 (tasa de transmisión) de 3 personas por cada infectado según estudios internacionales.

La principal forma de contagio se da mediante gotas de flügge eliminadas durante los estornudos, la tos, la respiración o el habla de los pacientes. Estas ingresan por la vía respiratoria donde se dan los principales síntomas de la enfermedad.

Existen poblaciones de riesgo para el COVID-19, mayores de 65 años, personas con comorbilidades como afecciones respiratorias inmunodeprimidos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes, pacientes oncológicos, embarazadas.

Es baja la probabilidad de contagio a partir de superficies que hayan estado en contacto con pacientes.

Las medidas más efectivas para evitar el contagio y la propagación viral se basan en elementos de barrera como barbijos y el distanciamiento social, consultando al médico tratante en caso de síntomas, o evitando contacto con personas afectadas por la enfermedad. También la ventilación, higiene y desinfección de los materiales y áreas compartidas.

Si bien los síntomas característicos de la enfermedad pertenecen a la esfera respiratoria como fiebre, rinitis, perdida del olfato o el gusto, tos, dificultad respiratoria; también se han encontrado conjuntivitis, diarrea, lesiones de piel, artromialgias.

Se sabe hoy en día que la mayoría de los pacientes cursan de forma leve o



asintomática esta enfermedad (aproximadamente el 80%).

Los pacientes que requieren hospitalización por la forma grave (15%) y crítica (5%) generalmente tienen una evolución en dos etapas:

- Con una peoría clara a partir del 8vo día caracterizado por una dificultad respiratoria importante, imágenes radiológicas características, síndrome de distrés respiratorio.
- Con una disfunción orgánica múltiple con una letalidad del 3,4% en promedio según datos internacionales.

El diagnóstico se realiza por los síntomas y el nexa epidemiológico.

En Uruguay se cuentan con técnicas de biología molecular (PCR-RT) y estudios serológicos.

Destaque de las principales medidas de higiene y prevención generales para la población al 2 de mayo de 2020.

- Aislamiento y distanciamiento social voluntario.
- Consulta con médico ante la aparición de síntomas sospechosos.
- Uso de tapabocas en caso de salir del domicilio.
- Lavado de manos frecuente con agua y jabón.
- Cubrirse la tos y los estornudos con pliegue de codo.
- Evitar lugares de mucha concurrencia o alto tránsito de personas.
- Evitar reuniones de todo tipo (familiares, amigos, cumpleaños, etc.).
- Filas para ser atendidos en diferentes lugares con un metro de distanciamiento.
- Higiene ambiental del lugar y superficies de contacto (vestuarios, salas de fisioterapia, comedores, gimnasios, materiales deportivos, equipo de oficina, etc.).
- Se deberá de contar con cartelería informativa y la provisión de desinfectantes en aerosol, alcohol en gel y toallas de papel que debe utilizar cada deportista para la desinfección luego de su uso.
- Deben existir recipientes con bolsas de nylon para descartar dichas toallitas y un correcto manejo y destino de todo lo que se descarta.
- Los futbolistas no deberán de tocar su cara ni el tapabocas para evitar la contaminación y aumentar el riesgo de contagio.



- Realizarán un lavado de manos frecuente con agua, jabón y utilizarán alcohol en gel cada vez que sea necesario.
- Las comidas se realizarán manteniendo la distancia de 2 metros prevista, divididos en subgrupos y con alimentación supervisada previamente por nutricionista o personal de cocina.

6- DEFINICIÓN DE DEESCALADA, VUELTA A LA NUEVA NORMALIDAD Y SUS FASES

La gran mayoría de las actividades económicas, deportivas, sociales y culturales fueron suspendidas desde la emergencia sanitaria en nuestro país decretada el 13 de marzo de 2020.

El fútbol luego de este período y en vistas a un escenario actual más favorable se está preparando para un pronto retorno. Esto ha motivado la creación de un protocolo y guía que contemple todos los cuidados para prevenir la aparición de casos o brotes dentro de las instituciones.

El retorno del deporte se dará bajo la nueva normalidad desde la fecha de inicio hasta el comienzo de la competencia oficial y se reconocen 5 fases con características claramente diferentes.

Una **FASE 0** previa al comienzo de los entrenamientos basada en la educación de los cuidados necesarios para evitar el contagio en la vida diaria y la enseñanza de las medidas que todas las personas que formarán parte de los entrenamientos deberán cumplir de forma estricta.

Se dictarán capacitaciones por parte de referentes sanitarios designados por O.F.I. a médicos representantes de cada una de las Ligas para ser interiorizados en los aspectos regulados en el protocolo y sus medidas. Estos médicos serán los encargados de informar a los clubes de todo el Departamento de los aspectos sanitarios a considerar en el marco del presente protocolo.

Cada club contará con un profesional sanitario (médico, nurse, enfermero). En caso de no contar con estos profesionales, se designará un referente COVID, que es una persona capacitada por los médicos citados en el párrafo anterior para el control de temperatura, y, al igual que el profesional



sanitario, será el encargado de activar el protocolo sanitario en presencia de síntomas que le serán informados para que el futbolista proceda a realizar una consulta con un médico.

Si la situación epidemiológica es favorable y las autoridades no definen lo contrario, cada fase desde la Fase 1 hasta la Fase 4 de campeonato durarán dos semanas cada una, lo que hace que medien seis semanas como mínimo para el retorno a la competencia oficial (tiempo que fue estudiado y avalado por los Preparadores Físicos, Cuerpos Técnicos para evitar un aumento en el número de lesiones debido al largo periodo de reposo deportivo).

FASE 1

Se caracteriza por el arribo al lugar de entrenamientos, sin la utilización de gimnasios, vestuarios, salas de charlas o conferencias.

Se realizarán trabajos físicos de reacondicionamiento marcados por los preparadores físicos de forma individual, con un distanciamiento de los compañeros, teniendo como mínimo 4 metros de separación entre los mismos.

En esta fase se podrán utilizar balones, al igual que material de entrenamiento, pesas etc., de forma individual con desinfección previa y posterior al aire libre. Se podrán realizar pases con balones manteniendo la distancia de cuatro metros por lo menos.

FASE 2

De no mediar cambios de situación de la pandemia, aquellos equipos que cuenten con vestuarios, gimnasios de gran tamaño, y sector de charlas técnicas bien ventilados, podrán utilizarlos con un bajo aforo y medidas estrictas de limpieza y desinfección de los mismos.

Se comenzará con entrenamientos en grupos reducidos evitando lo más posible el contacto físico.

Se podrán utilizar balones, al igual que material de entrenamiento, pesas etc., de forma individual con desinfección previa y posterior en gimnasios con bajo aforo, limpieza, desinfección y bien ventilados.



FASE 3

Entrenamientos con todo el equipo habiendo partidos amistosos y entrenamientos colectivos con contacto físico, utilizando todas las instalaciones del club con estrictas medidas de higiene. En caso de viajes a otras ciudades dentro o fuera del Departamento las unidades del transporte deberán ser desinfectada adecuadamente de acuerdo al protocolo de Salud Pública con un bajo aforo en el ómnibus guardando una distancia de al menos un metro y medio entre los pasajeros.

FASE 4

Disputa del Campeonato con las mismas condiciones que la Fase 3.

En cualquier de las fases, de registrarse un caso positivo o de sospecha por la aparición de síntomas en una persona de la institución, se alertará al departamento de vigilancia epidemiológica para activar el protocolo de estudio adopción de las medidas sanitarias correspondientes.

7- MEDIDAS FRENTE A CASOS DE COVID-19 POSITIVO

FASES 0 A 2

En fase inicial, se recomienda que los profesionales sanitarios o el referente COVID (persona que será capacitada para educación y toma de temperatura del plantel, cuerpo técnico y allegados) hagan un seguimiento de lo ocurrido en la salud del deportista en general a lo largo del año 2020, orientándolo particularmente hacia la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas del virus.

En caso de síntomas durante las fases 1 y 2 en donde aún se encuentran con un distanciamiento con respecto a las demás personas en los entrenamientos se realizará la comunicación con la división de vigilancia epidemiológica del MSP quienes asesoraran para la activación del protocolo de estudio y tratamiento que esté dispuesto por las autoridades sanitarias para esa fecha frente a la sospecha de COVID- 19.



El paciente deberá interrumpir la actividad, derivar al servicio médico si tuviere y/o a su Prestador de Salud, quien se encargará de las pautas a seguir (sospecha de Covid-19 o no).

Cada club deberá designar un oficial de cumplimiento que se hará responsable del monitoreo de las disposiciones emanadas del presente protocolo.

FASES 3 y 4

En caso de síntomas o detección de un positivo por COVID-19, debido al mayor contacto con el plantel en las diferentes instalaciones de la institución y en los partidos, el afectado debe quedar aislado inmediatamente, se realizará la comunicación a la División de Vigilancia Epidemiológica del MSP para el asesoramiento y activación del protocolo de actuación frente a la sospecha de COVID-19 siguiendo las pautas sanitarias para ese momento y será quien indicará medidas y realizará seguimiento y estudio de posibles contactos.

Se considera obligatorio el uso de tapabocas durante toda la estadía en la institución durante los entrenamientos y charlas del cuerpo técnico, sanidad y funcionarios.

Se procederá a la ventilación, limpieza y desinfección de las instalaciones.

En lo concerniente a la limpieza, se tendrá que tener en cuenta el procedimiento contenido en el Anexo 2 del documento*: "Recomendaciones de buenas prácticas sanitarias, para el reintegro de la actividad laboral en organismos públicos" del MSP.

https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/noticias/MSP_REINTEGRO_ACTIVIDAD_LABORAL_ORGANISMOS_PUBLICOS.pdf

Se recomiendan controles médicos con asiduidad.

Se deben seguir los algoritmos de contacto casual o estrecho del MSP* (Anexo 3).

https://medios.presidencia.gub.uy/tav_portal/2020/noticias/AG_223/manual_msp_05_05.pdf



8- CLASIFICACIÓN DE LAS DIFERENTES FASES PARA EL RETORNO COMPLETO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Introducción:

La fecha de comienzo y las medidas de seguridad serán determinadas por las autoridades sanitarias del país y de acuerdo con la situación epidemiológica en cada momento, siempre respetando las indicaciones y consejos de Presidencia.

- Cada fase (0 a 4) en principio podrá tener una duración de dos semanas hasta la fase 4 que será de campeonato.
- Continuamente habrá comunicación directa con la sanidad del equipo, el médico, el referente COVID, o el centro asistencial de referencia para el deportista o la institución a través de los medios actuales de comunicación para alertar de la aparición de síntomas.
- Todos los funcionarios que hayan sido designados para trabajar en los entrenamientos o partidos de acuerdo a la fase deberán usar las medidas de protección recomendadas: tapabocas.
- No deberán compartirse botellas de hidratación ni mates u otros objetos e implementos personales de aquí en adelante, como dijimos: una nueva normalidad.
- En caso de que un jugador comience con síntomas deberá ser aislado y referenciado a su Servicio Médico y/o Prestador de Salud quien indicará pasos a seguir, los cuales ya están protocolizados, y sus contactos serán tratados de acuerdo a las pautas sanitarias del gobierno en ese momento.
- Por tratarse de una época clave en el año para el contagio y transmisión del virus de influenza y su posibilidad de co-infección con covid-19, se recomienda a deportistas, cuerpo técnico, sanidades, funcionarios y dirigentes, la vacunación antigripal previo al comienzo de los entrenamientos.
- Población de riesgo: de acuerdo a las normativas del MSP y a la bibliografía internacional, las poblaciones de riesgo para el COVID-19 son: mayores de 65 años y personas portadores de comorbilidades anteriormente descritas en este protocolo.

Reconocemos que un número importante de personas de esta edad se



desempeñan en el fútbol. Por disposición de las autoridades estas personas pueden ampararse ante la modalidad especial del Seguro de Paro. Por otra parte, sabemos que el deporte al aire libre tiene bajo riesgo de contagio, por lo cual el personal de referencia de acudir a su lugar de trabajo, deberán realizarlo bajo estrictas medidas de distanciamiento y uso de tapabocas durante todo momento en entrenamientos, traslados y concentraciones.

DEPORTISTAS

Fase 0

Desde el día de la fecha hasta el comienzo de los entrenamientos.

Además de respetar las medidas de aislamiento o conductas aconsejadas por las autoridades nacionales en cada momento para evitar su exposición, deberán informar a sus respectivas sanidades su estado de salud actual: si cursaron cuadros respiratorios de algún tipo en este periodo de aislamiento voluntario sí como si han tenido contacto con personas sospechosas o confirmadas con el covid-19, y estado de salud de su núcleo familiar y medidas tomadas durante la cuarentena.

- Se deberá comunicar de inmediato en caso de comenzar con síntomas sospechosos para activar el protocolo nacional de atención. Tal comunicación deberá ser realizada al médico o referente COVID de la institución.

- Mantener comunicación permanente con el cuerpo técnico y específicamente con sus preparadores físicos para conservar lo mejor posible su estado atlético dadas las condiciones de confinamiento vigentes en cada momento.

También con los nutricionistas y psicólogos deportivos (si su institución cuenta) para el cuidado de todos los aspectos vinculados al deporte y afectados por las medidas de aislamiento social.

Fase 1.

Duración aproximada de 2 semanas desde el comienzo de los entrenamientos y de acuerdo con la situación epidemiológica.

- En los equipos que cuenten con una sola cancha de fútbol 11 para entrenamientos, el plantel será dividido en 2 grupos con horarios diferentes de entrenamiento para evitar la gran congregación en un espacio reducido.



Se mantendrá una distancia de por lo menos 4 metros entre los futbolistas.

- Ambos subgrupos se dividirán a su vez en dos para ocupar una mitad del campo cada uno.
- En los equipos donde se cuente con gran superficie o 2 o más canchas se podrá entrenar con todo el plantel al mismo tiempo con la separación antes mencionada.
- Los trabajos diseñados por los preparadores físicos luego de este periodo de aislamiento se elaborarán de acuerdo a su conocimiento y a las medidas sanitarias de distanciamiento en dicho periodo.

TRASLADO

- Los deportistas acudirán al centro en la opción de transporte que mejor garantice la distancia interpersonal de seguridad, vestidos con la ropa de entrenamiento.
- Aquellos que no cuenten con este tipo de traslado, no tengan compañeros que los puedan transportar y lo hagan en el transporte público u otro tipo de vehículo, deben de hacerlo alejados lo más posible de las demás personas con tapabocas y guantes (no obligatorio el uso de guantes). El club será el encargado de proveer tapabocas (de ser necesario).
- En caso de uso tapabocas desechables, los mismos serán descartados (en un bolsa y recipiente adecuado para el descarte y en un sector estipulado para tales efectos en el club) inmediatamente al descenso, y sustituidos por otros hasta llegar al club (lo mismo en caso de tapabocas descartables).
- Se deberá de explicarles sobre el uso correcto de los tapabocas.

ARRIBO A LAS INSTALACIONES DEL CLUB

- Ingresarán a las instalaciones con lo necesario para entrenar: sin celulares, ni lentes, ni relojes, ni alhajas.
- Será controlada la temperatura de cada funcionario y deportista presente mediante termómetro y por parte de la sanidad o referente COVID, al aire libre. Serán interrogados del estado de salud propio, de todo el núcleo familiar y contactos.



- En caso de contar con botellas de hidratación los equipos serán de uso exclusivo de cada deportista estando estas etiquetadas con su nombre y prohibiendo el compartir la misma, esto se deberá realizar en todas las fases, siempre. De no contar el club con tales botellas, será el deportista quien se encargue de su propia hidratación, sin compartirla.

TRÁNSITO Y USO DE LAS INSTALACIONES

Todo dependerá de la situación sanitaria reinante en ese momento.

- De existir una restricción importante en la circulación en lugares cerrados no se hará uso de gimnasios o vestuarios, se deberá demarcar un circuito de tránsito seguro para los deportistas, restringiendo todo lo posible el acceso a las instalaciones a toda persona ajena al personal indispensable para el comienzo de las actividades.
- No compartirán las bebidas de hidratación, ni mates.
- Se deben saludar utilizando los codos o verbalmente como se ha aconsejado desde el comienzo de la pandemia.
- Cuando se autorice el uso de los gimnasios y en concomitancia con las normas dictadas por el MSP, los deportistas podrán ingresar con guantes, tapabocas y en número reducido y con previa desinfección de todos los equipos según las normas de seguridad. También desinfectarlo luego de la utilización por cada deportista.
- La utilización de recintos sanitarios deberá realizarse bajo extremas medidas de higiene, desinfección previa y posterior al uso de cada deportista.

CHARLA TÉCNICA E INDICACIONES DEL PREPARADOR FÍSICO

- Se realizarán en lugares abiertos cuidando una distancia óptima de 2 metros entre cada uno de los participantes, en número reducido de personas.

Si las condiciones climáticas obligan a entrenar bajo techo, se deberá cuidar el número de asistentes y deportistas de acuerdo con la superficie del lugar.

- Durante el entrenamiento con diferentes materiales como barras con pesas, mancuernas, TRX, cinturones rusos, pelotas etc., se deberá realizar la



desinfección con alcohol al 70%, por cada deportista, previo y posterior al uso.

- Deberán cubrir su boca y nariz con tapabocas de ser posible.
- Al finalizar el entrenamiento y de acuerdo con las normas sanitarias vigentes volverán a sus vehículos utilizando un nuevo tapabocas y para retornar a sus domicilios sin escalas en lo posible.

ARRIBO A CADA DOMICILIO

- Se dirigirán inmediatamente a bañarse para recién posteriormente tomar contacto con el grupo familiar y resto del domicilio.

Fase 2.

- El equipo comenzará a entrenar con mayor intensidad y de forma colectiva luego del reacondicionamiento físico individual, pero sin contacto.
- Serán evaluados por el médico del equipo o el referente COVID al llegar al entrenamiento, con toma de temperatura y cuestionario de síntomas.
- Tanto el traslado como el arribo y las condiciones de éste, deben mantenerse en esta etapa de forma idéntica a la fase 1.
- Podrán utilizarse los vestuarios y, en caso de que exista equipier, el mismo entregará la ropa de entrenamiento con las medidas higiénicas recomendadas.
- Podrán utilizar los gimnasios y demás instalaciones cuidando la distancia óptima antes referida y con las mismas medidas de seguridad (desinfección, etc.) descriptas en la etapa previa durante el uso de los mismos.
- Usarán tapabocas en lugares con escasa ventilación.

En recintos pequeños se debe de evitar el gran conglomerado de deportistas recomendándose dividir el plantel en subgrupos.

- La charla técnica podrá ser colectiva cuidando la distancia óptima de 2 metros entre todas las personas.
- Se deberá de evitar el contacto físico en esta fase durante los trabajos diseñados por los preparadores físicos.
- Podrán utilizar las duchas con su toalla y elementos de higiene



personal sin compartir.

Fase 3.

- Siempre como en todas las etapas, serán interrogados por la sanidad o referente COVID ante la posible aparición de síntomas sospechosos.
- Podrán realizar actividades en espacios y en número de deportistas tradicionales de acuerdo con el trabajo de los preparadores físicos.
- Se comenzarán a generar partidos amistosos, teniendo en caso de que se disputen en otra ciudad, el debido cuidado en los traslados, aconsejando se realicen en automóviles particulares en número antes referido. De realizarse traslados colectivos a lugares de entrenamiento o estadios rivales, se debe de desinfectar el bus y utilizar tapabocas durante el mismo. En definitiva, el traslado será realizando con las mismas medidas que en las otras fases independientemente del vehículo que se utilice.
- Evitar el transporte de personas ajenas al plantel, cuerpo técnico, sanidad, y funcionarios a cargo de los materiales.
- Se podrán incrementar los trabajos físicos con contacto al aire libre y lugares cerrados con las medidas de higiene previas y posteriores al mismo (como lavado de manos con aguay jabón, alcohol en gel, cubrirse la tos o el estornudo con el pliegue de codo).

CONCENTRACIONES

Se recomiendan que sean individuales y domiciliarias.

En caso de disputa de partidos en otros Departamentos, se recomienda viajar en el mismo día y siempre que exista necesidad imperiosa de realizar concentraciones, deberán tomarse en cuenta estrictas medidas de distanciamiento.

Fase 4.

Comienzo de la competencia.

- Se aconseja evitar compartir botellas de hidratación, mate y elementos de higiene personal.
- La desinfección de los materiales de entrenamiento debe continuarse conforme a las pautas establecidas en el documento de higiene ambiental, Anexo 2, "Recomendaciones del Ministerio de Salud Pública para la limpieza,



desinfección y gestión de residuos en instalaciones, lugares de trabajo y espacios públicos no sanitarios. (COVID.19)"

CUERPOS TÉCNICOS

- Los cuidados en seguridad e higiene personal serán idénticos a los de los deportistas en cada fase desde su salida del domicilio, traslado, arribo, estadía y retiro de las instalaciones del club.
- Técnicos y preparadores físicos decidirán en cada etapa y de acuerdo a la normativa sanitaria en cada momento, que tipo de trabajos, que jugadores y en que instalaciones se realizarán los entrenamientos informando a los deportistas previamente para evitar conglomerados en las primeras fases.

Fase 0.

Se pondrán en contacto con la sanidad o referente COVID para informar el estado de salud actual propio y de todo el núcleo familiar, la presencia de síntomas respiratorios durante la cuarentena, el contacto con pacientes sospechosos o confirmados con COVID-19.

Fases 1 a 4.

INDUMENTARIA

- Se les brindara la misma y de igual forma que a los deportistas con estrictas normas de seguridad, habiendo sido lavada con ciclos de agua caliente.

TRASLADO AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO

- En la opción de transporte que mejor garantice la distancia interpersonal de seguridad. No se compartirán mates o bebidas personales y se saludarán con el habla o los codos.

De hacerlo en el transporte público, lo harán cuidando la distancia óptima en lo posible, con tapabocas y guantes (no obligatorio) que serán descartados al descender del mismo y se colocarán otros.



CHARLAS TÉCNICAS

- En las primeras fases se realizarán en lugares abiertos separando el plantel en grupos reducidos, con 2 metros de distancia entre todas las personas y utilizando tapabocas.

De realizarse en instalaciones cerradas, las mismas deben ser ventiladas y deben de respetarse las distancias físicas.

NUTRICIÓN Y COCINA

FASE 0

- En caso de contar con nutricionista, se pondrán en contacto con un médico de referencia para informar:

El estado de salud actual propio y de todo el núcleo familiar, la presencia de síntomas respiratorios durante la cuarentena, el contacto con pacientes sospechosos o confirmados con COVID-19.

Fases 1 a 4.

- Los cuidados desde la salida de su domicilio, traslado, arribo a las instalaciones y participación de las actividades; con las mismas características que los demás actores.
- En una primera etapa, el/la nutricionista (en caso de que el club cuente con tal profesional) podrá trabajar de forma virtual (teletrabajo) enviando la información necesaria a través de diferentes medios de comunicación a los responsables de alimentación. Conforme avancen las fases, podrá reintegrarse a su actividad con las normativas previstas.
- Tanto el nutricionista como el personal que prepara alimentos deben de trabajar con tapabocas, guantes y con todas las medidas de protección personal, todo el tiempo.
- Estarán a cargo del control de ingreso y desinfección de los alimentos, cómo de los lugares en donde se elaboran los mismos, utensilios e implementos utilizados para cocinar, etc., en conjunto con el personal de cocina y limpieza.
- Cada nuevo ítem ingresado al área de cocina o alimentos, deberá de seguir el proceso de desinfección.



- La adquisición de alimentos se deberá de prever con un sistema de compras, máximo 2 días a la semana, para reducir al mínimo el contacto con el exterior.
- Todos los alimentos deberán de almacenarse en la cocina o en algún lugar con un único acceso. La cocina debe de permanecer cerrada fuera de horarios de trabajo.
- Deberán de individualizar los alimentos y refrigerios para limitar el contacto entre el equipo, los auxiliares de campo y resto del personal colaborador.

En caso de que el equipo no cuente con nutricionista, todas las tareas descriptas serán de responsabilidad del personal de cocina.

SANIDAD (MÉDICO / KINESIÓLOGO / FISIOTERAPEUTA)

Fase 0.

- El equipo de sanidad es el idóneo para recabar y completar las fichas médicas, historias clínicas, antecedentes personales de riesgo, comorbilidades, y establecer las poblaciones de riesgo que no deben concurrir al trabajo, prácticas, etc.
- Serán informados de los mismos en caso de la aparición sintomática de sospecha, para seguir las pautas del M.S.P.
- Podrá y deberá mediante los medios de comunicación actuales, realizar una actualización de los cuidados y recomendaciones sanitarias para cada etapa y en cada fase de acuerdo con la situación epidemiológica.

Fases 1 a 4.

- Los cuidados desde la salida de su domicilio, traslado, arribo a las instalaciones y participación de las actividades, con las mismas características que los demás actores.

Se mantendrá en comunicación directa con todos los integrantes para evitar la manifestación de síntomas en el lugar de entrenamiento.

- Se activará el protocolo sanitario en caso de síntomas sospechosos de covid-19 o de otra infección.
- Los deportistas lesionados deberán ser evaluados en sanidad



teniendo presente de que el médico tratante deberá utilizar el EPP establecido de acuerdo a las normas En caso de asistir a más de un paciente deberá haber una distancia entre los mismos de al menos dos metros, debiendo utilizar tapabocas todas las personas que se encuentren en el lugar.

- Si las condiciones climáticas lo permiten en las primeras fases, la asistencia o masajes se harán en lugares abiertos.

También pueden realizarse en lugares cerrados si se cuenta con las condiciones de higiene y ventilación de las salas o consultorios.

En caso contrario se realizará la desinfección del lugar o sala, al igual que a la camilla y los demás elementos utilizados y debiendo de ser ventilado.

- Deportistas usarán tapabocas, Médicos utilizarán tapabocas, guantes descartables y sobre túnica (todo deberá de ser aportado por la institución) previo lavado de manos y evitando el contacto con ojos, nariz y boca.

- Kinesiólogos y fisioterapeutas durante sus sesiones de masajes o asistencia al deportista, usarán la desinfección previa recomendada anteriormente, tapabocas (al igual que el deportista), y además guantes. Deberán evitar tocarse la cara en todo momento. Lavado frecuente de manos con agua y jabón y alcohol en gel. Se podrá utilizar pantalla facial para facilitar el contacto gestual entre el profesional y el paciente.

- En los casos de instituciones que cuentan con más de una camilla para desempeñar el trabajo del kinesiólogo y fisioterapeuta con el plantel, las mismas deberán de respetar una distancia no menor a los 2 metros entre ellas, en un área de trabajo ventilada y desinfectada a tales efectos.

- Se procederá a la desinfección posterior de los materiales y la sala utilizados con los lesionados.

A tales efectos, se tendrá presente el Anexo higiene ambiental -Anexo 2, Recomendaciones del Ministerio de Salud Pública para la limpieza, desinfección y gestión de residuos en instalaciones, lugares de trabajo y espacios públicos no sanitarios. (COVID.19) -.

- Asesorarán a los funcionarios y dirigentes en los cuidados de los materiales, indumentaria, circuitos de circulación en el lugar de entrenamiento, desinfección y uso de materiales.

- Comunicará al club los cambios en la situación sanitaria, y el cambio



de las normas de prevención que dictamine el MSP o las autoridades de Gobierno.

- Colaborará en el diseño de los trabajos en cuanto al número de deportistas participantes.

FUNCIONARIOS

Fase 0

- Estarán también en comunicación con la sanidad o referente COVID informando su estado sanitario y el de su núcleo familiar, tanto el actual cómo durante la cuarentena, contactos de riesgo en cuanto al covid-19 ya sea confirmado o sospechoso.

Serán los encargados de la desinfección de los lugares y materiales de entrenamiento.

Como ya fuera mencionado, se tendrá presente el Anexo higiene ambiental -Anexo 2, Recomendaciones del Ministerio de Salud Pública para la limpieza, desinfección y gestión de residuos en instalaciones, lugares de trabajo y espacios públicos no sanitarios. (COVID.19) -.

- Colocarán la indumentaria en bolsas individuales que serán entregadas a los deportistas.
- Colocarán cartelera aportada por las instituciones para recordar los cuidados imprescindibles para evitar el contagio.

Colocarán además cartelera indicativa de los circuitos e circulación de seguridad dentro del recinto.

Fases 1 a 4.

- Los cuidados desde la salida de su domicilio, traslado, arribo a las instalaciones, participación de las actividades con las mismas características que los demás actores.
- Utilizarán tapabocas en cada entrenamiento y guantes en los momentos que realicen limpieza y desinfección.
- Desinfectarán los materiales de entrenamiento previo y posterior a la utilización de los deportistas.
- Aplicarán los desinfectantes registrados y recomendados por salud pública para la desinfección de los ambientes.



DIRECTIVOS

- Se mantendrán en contacto permanente con la sanidad y cuerpos técnicos para evaluar el estado sanitario de todos los sectores de la institución.
- Comunicarán su estado sanitario de igual forma que los demás a la sanidad.
- Aportarán la cartelería con las medidas de higiene a ser colocadas en los lugares de entrenamiento.
- Aportarán materiales de protección y desinfección para todos los deportistas, funcionarios y materiales de la institución en los recintos deportivos.
- Informarán a la parcialidad de la prohibición de asistir a los entrenamientos o traslados en todas las fases hasta que las autoridades sanitarias del país autoricen lo contrario.

ÁRBITROS

Fase 0

- Comunicarán a su médico tratante el estado de salud actual y durante la cuarentena de todo el núcleo familiar.
- Informarán contactos de riesgo durante la misma con personas sospechosas o confirmadas con COVID-19.

Fases 1 a 4

Desde el comienzo de los entrenamientos:

- Se aconseja los entrenamientos en grupos reducidos, en lugares abiertos (si las condiciones climáticas lo permiten), y con la distancia óptima entre los participantes de por lo menos 2 metros.
- El traslado, arribo, permanencia y retiro del lugar de entrenamiento con iguales características que los demás grupos.
- De igual modo con el cuidado, desinfección y utilización de las instalaciones y equipamiento.
- Su arribo al domicilio de idéntica forma.



- De no contar con médico en el lugar de entrenamiento, controlarán su temperatura en caso de sospecha de fiebre e informarán en caso de que aparezcan síntomas sospechosos.
- Durante los partidos se aconseja cuidar la distancia óptima entre árbitros y jugadores para marcar las diferentes instancias (sanciones, marcar las jugadas, etc.).

Dado la gran expulsión de gotas de flügge a través del silbato, recomendamos mantener una distancia no menor a 3 metros de los jugadores para disminuir los riesgos durante todo el juego.

Esto también aplica a los jugadores a la hora de mantener un diálogo con el árbitro durante el juego (increpar sanciones, etc.), recomendamos que mantengan la misma distancia como medida preventiva.

PARCIALIDAD

- No podrán asistir a los entrenamientos ni a partidos hasta que las autoridades sanitarias del país así lo permitan y en las condiciones que estas estimen convenientes de acuerdo a las características sanitarias del momento.

Medios de comunicación.

- No estará permitido el ingreso o circulación de la prensa durante las fases 0 a 3.

La presencia de medios de comunicación será restringida y no se admitirá la misma en las zonas de entrenamiento, con independencia de los mecanismos de toma de imágenes y de difusión ya establecidos por parte de los clubes para su uso deportivo, informativo y comercial.

En ese caso, se aplicarán las medidas sanitarias previstas en el personal de referencia.

- En la fase 4 la prensa podrá dar cobertura a las actividades del fútbol manteniendo un adecuado distanciamiento con los deportistas de por lo menos 2 metros. Se aplicará la extensión de las medidas de seguridad sanitaria a los equipos de TV y radio, y a medios de comunicación presentes.
- Las entrevistas pautadas a deportistas durante las fases 0 a 3 deberán



de ser realizadas de manera remota (videollamada, skype, telefónica, etc.).

Ya en la fase 4, las mismas se realizarán de manera presencial, manteniendo las reglas de distanciamiento y con las medidas de higiene propuestas.

- Existirán zonas de exclusión sin acceso a la prensa dispuestas por cada institución, y como medida de prevención.



¿TIENE ACTUALMENTE ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS?

FIEBRE	SI	NO
TOS SECA	SI	NO
TOS PRODUCTIVA	SI	NO
DIFICULTAD PARA RESPIRAR	SI	NO
DOLOR DE GARGANTA	SI	NO
DOLOR DE CABEZA	SI	NO
DOLORES MUSCULARES	SI	NO
NO PERCIBE OLORES	SI	NO
¿HA ESTADO EN CONTACTO CON ALGÚN AFECTADO POR COVID-19? (EN EL MISMO RECINTO, HABLANDO, CONTACTO FÍSICO)	SI	NO
PÉRDIDA DEL GUSTO	SI	NO
¿HA ESTADO EN CONTACTO CON ALGUNA PERSONA EN CUARENTENA?	SI	NO
PAÍSES VISITADOS EN LAS ÚLTIMAS 6 SEMANAS.		