

LA VUELTA AL ENTRENAMIENTO



**1. Medidas preventivas antes de reiniciar los entrenamientos.**

Toda la plantilla, staff y entorno del **equipo** debe someterse al **control médico** mediante historia clínica y **control de pruebas habituales y específicas** del SARS-CoV-2.



**2. Medidas de tratamiento y vuelta al entrenamiento de jugadores/staff positivos.**

El **médico responsable** del equipo será quien establezca la **valoración clínica**, los **tests y pruebas** médicas a realizar y recomendará la fecha para la **vuelta al entrenamiento** individualizada.



**3. Medidas higiénicas previas al entrenamiento.**

Autoevaluación diaria con control de temperatura **menor de 37°** y encuesta de salud que se comunicará al médico responsable antes de acudir a la instalación. **Los traslados se realizarán usando mascarillas y guantes.**



**4. Medidas higiénicas durante el entrenamiento.**

Cada jugador debiera disponer de una **toalla y botella de uso individual**. **No se efectuarán choques de manos ni saludos** que impliquen contacto físico.



**5. Sesiones de entrenamiento.**

**Acceso y salida de las instalaciones** siguiendo circuitos establecidos y manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros.

Facilitar **lavado de manos y solución hidroalcohólica** en todas las dependencias.

Para **nivel máximo de seguridad**, se efectuaría el aseo personal en sus viviendas.

Si las condiciones de las instalaciones lo permitiesen, el uso de vestuarios y duchas sería **escalonado y en grupos reducidos**.



**1. Tiempo de vuelta mínimo.**

50% del tiempo que hemos estado parados.



**2. Conocer el estado de los y las deportistas.**

Elaborar una **propuesta de trabajo** en relación a un **calendario de competición** razonable.



**3. Deportistas en proceso de readaptación.**

Vuelta a estadios anteriores del proceso para **asegurar las adaptaciones**.



**4. Vuelta al entrenamiento.**

Progresiva, de lo general a lo específico.



**5. Resistencia, fuerza y movilidad al inicio.**

Trabajaremos otras manifestaciones **a medida que los deportistas consigan adaptarse** a las cargas.



La prioridad es proteger la salud de la gente de nuestro deporte; alcanzar el pico de forma máximo para competir de nuevo, conseguir un buen estado y de forma segura, es lo siguiente.