Protocolo de ANFP para Estos Días

Para este otoño 2020, que tiene al fútbol sufriendo, también, de la pandemia mundial, la Asociación Profesional busca cómo no perder tiempo. Y comunicó:

FASES PROGRESIVAS DEL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS

FASE 1
Entrenamientos individuales
Máximo 4 jugadores por sesión.
Mínimo de 30 minutos entre sesiones.

FASE 2
Entrenamientos grupales
Entrenamientos Colectivos y tácticos

FASE 3
Partidos amistosos a puertas cerrada.
NOTA: Se entrará a fase 2 solo cuando la autoridad sanitaria lo autorice y se defina fecha para el retorno a la competencia (3 semanas previas).

ETAPAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN CADA UNA DE LAS FASES

ETAPA 1 – En casa. (Previo a dirigirse a lugar de entrenamiento)
-Antes de salir de casa, preparar y sanitizar instrumentos de trabajo como zapatos de fútbol y/o zapatillas, llevar al lugar de entrenamiento en una bolsa de plástico desechable una botella con agua y toalla, ambas son de uso personal permanente.
-Previo a salir del hogar, realizar lavado de manos como indica la autoridad sanitaria y como se describió previamente.

ETAPA 2 – En tránsito al entrenamiento.
-Dirigirse al lugar de entrenamiento sin escalas. Si es estrictamente necesario estar en contacto (como para cargar combustible o hacer alguna compra imprescindible) con algún tercero se debe mantener una distancia mínima de 2 metros.
-Idealmente el transporte desde su casa al lugar de entrenamiento es en su vehículo particular y sin acompañantes.
-En caso de requerir compartir transporte para llegar al lugar de entrenamiento, si es un vehículo de algún compañero de trabajo, tratar de ser el mínimo posible (dos).
-Cada club coordinará de la mejor manera la forma de transporte, tratando de mantener las medidas de distanciamiento social indicadas por la autoridad sanitaria.
-En el caso de utilizar transporte privado con más de dos individuos o transporte público, el uso de mascarillas es obligatorio.

ETAPA 3 – En lugar de entrenamiento. (Fase de entrenamiento individualizado)
-La distancia entre un vehículo y otro debe ser de mínimo 2 metros de distancia. En caso de no tener suficiente espacio para ello, cada jugador deberá descender de su vehículo en forma organizada, respetando el distanciamiento social. Es decir, no bajarse de sus vehículos en forma simultánea.
-Al descender del vehículo sólo debe portar los materiales que ocupará en el lugar de entrenamiento (sin celulares ni otro tipo de accesorios).
-Dirigirse directamente al lugar de entrenamiento o zona dispuesta por el cuerpo técnico.
-Las indicaciones de la práctica deportiva dentro del terreno de juego serán definidas por cada cuerpo técnico, respetando las normas de distanciamiento social. Idealmente estas se deben entregar el día previo vía remota.

PROTOCOLO Y ORGANIZACIÓN PARA LA VUELTA A ENTRENAMIENTOS

Es importante destacar que esta etapa es fundamental, pues de su adecuada planificación y momento de realización dependerá el regreso a los entrenamientos y posterior vuelta a la competencia. Los siguientes puntos se deben considerar y organizar previo al retorno a los entrenamientos en cualquiera de sus fases:

-Evaluación de condiciones epidemiológicas nacionales, regionales y comunales para regreso a la actividad de forma segura.

-Vacunación contra Influenza (Tetra o Trivalente) a todo el plantel de jugadores, cuerpo médico, cuerpo técnico, utilería, coordinación, audiovisual y funcionarios del casino.

-Análisis de otras actividades consideradas no esenciales que reinician su funcionamiento, y recibir la información y opinión de las autoridades sanitarias.

-Revisión de protocolos desarrollados en otras ligas u organizaciones deportivas, analizando sus resultados e impacto en lo deportivo y comunitario.

-Apoyo de la organización (Asociación Nacional y Gerencia de la Liga) en temas logísticos y de equipamiento sanitario para adquisición de insumos como: alcohol gel, mascarillas, guantes desechables, material de aseo acorde a recomendaciones sanitarias, termómetros digitales, túnel de sanitización (si es que aplica su uso basado en evidencia científica y bajo normas de seguridad), etcétera.

Diseño de programa control médico institucional:

Previo al reinicio de los entrenamientos, y probablemente cada 15 días, se deberá realizar una encuesta vía remota de las condiciones de salud de jugadores y cuerpo técnico, sus familias y entorno cercano.

Control sanitario por vía similar de todo el personal de apoyo que estará en relación cercana con jugadores y cuerpo técnico al regreso actividad.

Definición de manejo de casos sospechosos y/o confirmados COVID-19 dentro de la institución.
Coordinación de evaluación diaria básica de salud de todos quienes asistan al complejo de entrenamiento: temperatura, encuesta básica personal y familiar.
En el caso de que un jugador o miembro del cuerpo técnico sea positivo para COVID-19, deberá ser evaluado de forma rigurosa para descartar complicaciones como consecuencia de la enfermedad, es especial en sistemas cardiaco y pulmonar y luego de esto realizar un proceso separado y progresivo de vuelta al entrenamiento.
Organización del servicio médico, tanto del personal como espacio físico, y en especial áreas de rehabilitación y kinesiterapia, debiendo considerar:
-Separación de camillas al menos al doble de distancia habitual (distancia social de 2 metros).
-Sabanillas de papel desechable.
-Kinesiólogo con mascarilla y guantes (cambio de estos con cada deportista).
-Aseo adecuado de equipos entre cada atención (Anexo 2).
-Tratamiento sólo de lesiones relevantes, indicaciones de manejo preventivo vía remota para ejecutar en domicilio.
-Suspensión de tratamiento en equipos de uso común (piscina, jacuzzi o similares).

-Además, Coordinación con cuerpo técnico de entrenamiento en campo deportivo al aire libre, en especial número de jugadores y “distancia deportiva” (al menos 10 metros) concepto que reemplaza “distancia social”.
-Organización institucional para manejo sanitario de medios de transporte, camarines, campo deportivo, lavandería,
servicios de alojamiento y comida exclusivos para plantel. Por ejemplo: aseo antes de actividad de camarín, antes de
volver de campo entrenamiento y luego de regreso a sus domicilios.
-Selección y control de personal mínimo necesario de apoyo interno y externo: gerencias, administrativo, seguridad,

utilería, aseos, alimentación y mantención de campo deportivo. El cual debe ser clasificado según cercanía con plantel, cuerpo técnico y salud.

MEDIDAS PARA JUGADORES Y CUERPO TÉCNICO

-Lavado de manos con agua y jabón con la técnica adecuada por al menos 30 segundos al ingresar y retirarse del complejo deportivo, área médica, comedor y camarines. El lavado frecuente de manos es la mejor manera de cuidarse y cuidar a los demás.

-No compartir botellas de agua ni artículos personales (incluyendo toallas).

-No compartir con terceros el mate, té, café, ni otro tipo de infusiones, bebidas o líquidos.

-No compartir alimentos.

-No tener contacto físico directo: esto incluye no realizar saludo de mano, beso y abrazo. Esto se incorporará de forma progresiva en el entrenamiento deportivo de acuerdo con condiciones epidemiológicas y fase del proceso de entrenamiento.

-Evitar tocarse la cara durante la actividad deportiva.

-Si presenta tos o estornudos durante entrenamiento cubrirse con el antebrazo o pañuelo desechable, y posteriormente lavarse las manos.

-Evitar reuniones en salones cerrados, promoviendo la actividad al aire libre. Las reuniones imprescindibles se deben realizar en grupos reducidos (menores 10 personas) y respetando normas sanitarias.

-En primeras etapas no usar camarín. Posteriormente, y según se progrese en las medidas de reintegro, usarlo el tiempo mínimo posible, manteniendo siempre las medidas de distancia social.

-En caso de presentar algunos de estos síntomas: fiebre, tos, secreción nasal, fatiga desproporcionada, dolor de garganta y/o decaimiento, no asistir al centro de

entrenamiento y contactarse con el cuerpo médico y cuerpo técnico a la brevedad para tomar las medidas del caso.
-Si algún familiar directo presenta síntomas como los descritos, avisar inmediatamente al cuerpo médico para evaluar la situación y definir conductas.
-Si algún familiar directo es puesto en cuarentena individual obligatoria por ser contacto estrecho o presentar infección por Coronavirus, debe comunicarse en forma inmediata para activar protocolos de prevención de contagio y permanecer en su hogar hasta evaluar su situación particular.
-Si alguno de (ustedes) los funcionarios de cualquier estamento del club tienen contacto con alguna persona enferma por Coronavirus, pasa a ser inmediatamente contacto de riesgo y debe quedar en cuarentena, dando aviso al cuerpo médico y jefatura respectiva.
-Mantenerse en sus casas para evitar el contacto social potencialmente como fuente de contagio. Al virus no hay que dejarlo entrar a sus casas. Es fundamental la responsabilidad en el cuidado de cada grupo familiar, pues de esto depende la seguridad de todos los integrantes de la institución que se encuentran en nuestro circulo de trabajo institucional.

MEDIDAS PARA EL CUERPO MÉDICO
-Debe realizar el control de la patología médica y traumática de todos los miembros de la institución en el grupo de trabajo completo y no solo el plantel de jugadores y cuerpo técnico, pues es el “responsable sanitario” de la institución, controlando que se cumplan las recomendaciones de las autoridades de salud y el protocolo institucional para minimizar los riesgos que persistirán un tiempo prolongado acorde a la información científica actual.
-Realizar educación continua al plantel y personal del club en relación con el refuerzo de medidas y entrega de información sobre el Coronavirus.
-Lavado de manos antes y entre la atención de jugadores.
-Uso obligatorio de mascarilla y guantes desechables de todo el personal médico en todo momento.

-Notificación inmediata a la ANFP si existe caso sospechoso. Manejo de caso sospechoso manteniendo la normativa dictada por el Ministerio de Salud.
-Si algún familiar directo es puesto en cuarentena por ser contacto o presentar Coronavirus debe comunicarse en forma inmediata con el cuerpo médico del club para activar protocolos de prevención de contagio y permanecer en su hogar hasta evaluar su situación particular.

MEDIDAS EN CENTROS DE ENTRENAMIENTO
-Limpieza frecuente de superficies y equipos del gimnasio (con cloro y alcohol gel) de acuerdo con las medidas de higienización dictadas por el Ministerio de Salud.
-Instalación de dispositivos con Alcohol Gel en área médica, camarines, gimnasio y comedor. Aplicar máximo 3 dosis entre lavados de manos.
-Restringir circulación sólo al personal mínimo necesario en áreas del plantel: camarines, utilería, área médica, canchas y gimnasio.
-Efectuar tamizaje en la entrada a los entrenamientos, que incluye revisar contactos con enfermos, presencia de síntomas respiratorios y control de temperatura.
-Suspender visitas comerciales, abonados, (etc.) u otro similar.
-Suspender ingreso de periodistas y conferencias de prensa presenciales. Realizar comunicados y entrevistas de forma remota por equipo de comunicaciones.
-Suspender visitas de familiares y personas cercanas a los jugadores a entrenamientos, concentraciones u otras actividades del plantel.
-Favorecer el trabajo a distancia en el club, manteniendo sólo la cantidad mínima de funcionarios para el adecuado funcionamiento, con el objetivo de facilitar control de medidas de prevención. Al disminuir la población de trabajadores en el club si la situación lo permite, tendremos menos personas que estén en el área, siendo así más fácil es el control y aplicación de las medidas de prevención.

-Suspender todas las actividades del fútbol formativo (masculino y femenino) durante el primer mes de reintegro a los entrenamientos. Si la situación lo permite por el control del riesgo de contagio se puede ir paulatinamente integrando a las series juveniles superiores a sus diferentes programas de trabajo con las mismas medidas de seguridad ya señaladas.
-Retorno a los entrenamientos según fases detalladas a continuación.
-Test de detección infección previa por Coronavirus: se promoverá la realización de prueba IgG único para todos los planteles de fútbol profesional, de acuerdo con las recomendaciones que entregue la autoridad sanitaria.
-Precauciones en el uso del estacionamiento en centro deportivo: se deberá demarcar los lugares de estacionamiento para ser utilizados idealmente uno por medio o buscando se respete la distancia social cuando se bajen del vehículo.
-Recurso humano: se debe empadronar y etiquetar a todo el personal que tiene relación con el plantel de jugadores y definir medidas de seguridad y elementos de protección personal que deben portar.

JUGADORES: Alto riesgo
-Traslados individuales al entrenamiento.
-Distancia social de 3 metros en camarines y al menos 10 metros en lugar de entrenamientos.
-Trabajos individuales en circuitos con un máximo de 4 jugadores considerando un trabajo de alta intensidad, diseñando áreas de trabajo cuadrangulares con direcciones de trabajo que evite contacto entre jugadores. (Fase 1)

CUERPO TÉCNICO: Alto riesgo
-Uso obligatorio y correcto de mascarillas y guantes durante entrenamientos.
-Sin contacto con jugadores.
-Entrenamiento a una distancia prudente.
-Planificación del entrenamiento junto a jugadores el día previo vía remota.

CUERPO MÉDICO: Alto riesgo
-Médico: uno sólo previo a entrenamientos. Uso obligatorio de guantes y mascarilla.
-TENS Paramédico: Uso obligatorio de guantes y mascarilla. Cambio de guantes cada vez que inicia nuevo tratamiento.
-Kinesiólogos: Uso obligatorio de guantes y mascarilla. Cambio de guantes cada vez que inicia nuevo tratamiento.
-Masoterapia: Uso obligatorio de guantes y mascarilla. Cambio de guantes cada vez que inicia nuevo tratamiento.
-Fisiólogo del ejercicio: Trabajo a distancia.
-Psicología y Neurociencia: Trabajo a distancia.
-Nutrición Deportiva: Trabajo a distancia. Evaluación mensual. Uso obligatorio de guantes y mascarillas en caso de evaluaciones presenciales.

PERSONAL DE APOYO: Riesgo Medio
-Videos: Trabajo sin contacto físico con plantel y cuerpo técnico. Se debe habilitar zona exclusiva en cancha para su actividad. Uso de mascarilla constante durante su estadía en centro de entrenamiento.
-Utilería: Uso obligatorio de mascarilla y guantes. Deben trabajar sin contacto con plantel profesional. Entrega de indumentaria a distancia. Recepción de ropa utilizada en zona de seguridad señalada en Sector camarines.
-Cocina: se suspende toda modalidad de alimentación comunitaria en instalaciones deportivas.

MANTENCIÓN Y CANCHA: Riesgo Medio
-Uso obligatorio de guantes y mascarilla.
-Protocolo estricto de sanitización de lugares de entrenamiento (gimnasio), área médica, pasillos de circulación y camarines.

*****RECOMENDACIONES EN PERIODO DE ENTRENAMIENTO*****
-Los entrenamientos se deben realizar por etapas en campo deportivo abierto y con mayores restricciones en

gimnasio (dependiendo de tamaño y equipamiento), existiendo en este las mismas medidas sanitarias que en camarín y unidad médica y con aseo obligatorio después del uso por cada deportista.

-Al reanudar la actividad es de importancia el factor sicológico, por lo cual puede ser conveniente que los primeros entrenamientos sean con asistencia voluntaria con evaluación por especialista para evitar preocupación y temor de alguno de los jugadores que afecte el desarrollo de la actividad.

-Los entrenamientos deben ser progresivos: individuales, parejas, grupales y colectivos. Lo que permite que exista un mayor control de la actividad y adquisición de hábitos por todos.

-La permanencia en la institución y sus recintos dependerá de respetar las siguientes indicaciones:
_Estacionamiento: los lugares de aparcamiento se encontrarán demarcados para ser utilizados uno por medio en la medida de lo posible.
_En una fase inicial los jugadores se dirigirán desde el auto hasta el campo deportivo con entrega diaria de indumentaria deportiva y no ingresarán al camarín, duchándose en sus domicilios.
_En una etapa posterior, el ingreso al camarín será por grupos y manteniendo la distancia adecuada. Para lo cual se debe realizar aseo cuidadoso y frecuente de las instalaciones, en particular de las superficies de contacto más frecuente en vestuario, gimnasio, servicios médicos y áreas de recuperación deportiva disponiendo del material adecuado para este propósito.
_La alimentación debe ser al comienzo en sus domicilios, luego envasada o según condiciones de cada institución, buscándose una permanencia progresiva en las instalaciones institucionales.
_Es un elemento de importancia vital la forma de hidratación. Esta debe ser individual y/o desechable, siendo

inaceptable la reutilización o el compartir los envases para este objetivo.
_Se deben mantener todo el tiempo las medidas propuestas en secciones I y II, haciendo énfasis en el control sanitario de familia y contactos, pues estos pueden ser fuente de contagio individual y grupal.
_En el caso de que cualquier miembro de la institución que forme parte del grupo que participa de entrenamientos, familiar o persona que viva en su domicilio, presente síntomas del cuadro o haya tenido contacto con un caso conocido de infección por coronavirus, no debe asistir a su institución y debe comunicarse con personal de salud del club.
_La relación con medios de comunicación o personas externas al grupo de trabajo sólo puede ser realizada por vía remota (telefónica, videoconferencia, etc.)

-Se deben mantener todo el tiempo las medidas propuestas en secciones I y II, haciendo énfasis en el control sanitario de familia y contactos, pues estos pueden ser fuente de contagio individual y grupal.

-En el caso de que cualquier miembro de la institución que forme parte del grupo que participa de entrenamientos, familiar o persona que viva en su domicilio, presente síntomas del cuadro o haya tenido contacto con un caso conocido de infección por coronavirus, no debe asistir a su institución y debe comunicarse con personal de salud del club.

-La relación con medios de comunicación o personas externas al grupo de trabajo sólo puede ser realizada por vía remota (telefónica, videoconferencia, etcétera).