FERugby

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

FRPA

FEDERACIÓN DE RUGBY DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

SEPTIEMBRE 2020

GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL DEBIDO A LA COVID-19

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN

2. MANEJO EN LA COMUNIDAD DE LA COVID-19

3. FASES DE REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

4. RECOMENDACIONES ESPECIFICAS EN EL RUGBY

   A. DESIGNACIONES POR PARTE DE LOS CLUBES
   B. JUGADORES, STAFF, DIRECTIVOS Y OTRO PERSONAL
   C. CONTROL MÉDICO
   D. INSTALACIONES DEPORTIVAS
   E. VIAJES Y ESTANCIAS
   F. DÍA DE PARTIDO

5. PLAN DE RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE RUGBY

ANEXOS

1. COMO LAVARSE LAS MANOS
2. CONTROLADOR DE SÍNTOMAS DE COVID-19
3. USO DE MASCARILLAS HIGIÉNICAS
4. EJEMPLOS DE ENTRENAMIENTOS A REALIZAR EN CADA FASE
5. DECLARACION DE AUSENCIA DE ENFERMEDAD ACTIVA
6. EXPLORACIÓN CARDIACA EN JUGADORES CON INFECCIÓN PREVIA POR COVID-19
7. POSIBLES ESCENARIOS PARA EL INICIO DE LA COMPETICIÓN
8. PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL
9. CÓMO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL
10. CLAÚSULA ACEPTACIÓN RIESGOS COVID-19

1. INTRODUCCIÓN:

Esta Guía pretende servir de ayuda a los Clubes de Rugby españoles en relación a la pandemia COVID-19 y guiar un retorno seguro a las actividades del rugby. La primera parte del texto es una fuente de información para todos los involucrados en el juego, jugadores, staffs técnicos, árbitros, directivos y aficionados. En la segunda parte desarrollamos, según el cronograma proporcionado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, las distintas fases del retorno a la práctica del Rugby, así como recomendaciones para el retorno adecuado a la actividad deportiva. Dadas las circunstancias actuales este documento será actualizado de forma periódica ya que nos encontramos en una evolución de cambios permanentes y, por lo tanto, deberá ser consultado con frecuencia para actualizar la información expuesta.

¿Quién debería leer este documento?

Esta Guía está dirigida a la comunidad del rugby: jugadores, staffs técnicos, árbitros, directivos y aficionados: todos somos parte de la sociedad y la mayoría de las medidas necesarias para combatir la COVID-19 comienzan en la comunidad y en el hogar. La infección viral no diferencia personas o lugares. El cumplimiento estricto de las medidas en el trabajo y en las instalaciones del equipo puede arruinarse en el hogar o en situaciones sociales. Analizamos a continuación algunos de los detalles específicos que todos debemos cuidar en nuestra vida diaria.

¿Qué es la COVID-19?

Los coronavirus son una familia de virus que causan infección en los seres humanos y en una variedad de animales, incluyendo aves y mamíferos como camellos, gatos y murciélagos. Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que pueden transmitirse de los animales a los humanos. Los coronavirus que afectan al ser humano (HCoV) pueden producir cuadros clínicos que van desde el resfriado común con patrón estacional en invierno , hasta otros más graves como los producidos por los virus del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (por sus siglas en inglés, SARS) y del Síndrome Respiratorio de Oriente Próximo (MERS-CoV). En concreto, el SARS-CoV-1 en 2003 ocasionó más de 8.000 casos en 27 países y una letalidad de 10%. Desde entonces no se ha vuelto a detectar en humanos. Del año 2012 hasta ahora se han notificado más de 2.500 casos de MERS-CoV en 27 países (aunque la mayoría de los casos se han detectado en Arabia Saudí), con una letalidad cerca del 34%.

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una pandemia mundial actual causada por el síndrome respiratorio agudo severo por el Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Este virus parece ser altamente infeccioso y hasta el momento no tenemos un tratamiento efectivo para el mismo. La mayoría (~80%) de la gente infectada tiene síntomas leves y algunas personas no tienen ningún síntoma. Por ser un virus nuevo hay muchas cosas que no sabemos de él. Sin embargo, al igual que otras infecciones virales, sabemos que muchas personas infectadas contagian hasta 2 días antes de tener síntomas. Esto significa que es fácil propagar esta enfermedad antes de darse cuenta de que la tiene.

Mecanismo de transmisión animal-humano:

El modo en el que pudo transmitirse el virus de la fuente animal a los primeros casos humanos es desconocido. Todo apunta al contacto directo con los animales infectados o sus secreciones.

Mecanismo de transmisión humano-humano:

La vía de transmisión entre humanos se considera similar al descrito para otros coronavirus a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos El CoV-2 se ha detectado en la secreción nasofaríngea, incluyendo la saliva. No en el sudor, pero se considera que si alguien infectado tose cerca de un deportista que suda, este último es un transportador del virus y es sujeto susceptible de ser "tocado" por los demás. La permanencia de CoV-2 viable en superficies de cobre, cartón, acero inoxidable, y plástico ha sido de 4, 24, 48 y 72 horas, respectivamente cuando se mantiene a 21-23 ºC y con 40% de humedad relativa. Las manifestaciones clínicas gastrointestinales, aunque presentes no son demasiado frecuentes en los casos de COVID-19 (24), lo que indicaría que esta vía de transmisión, en caso de existir, tendría un impacto menor en la evolución de la epidemia ***Inactivación del CoV-2:***

En condiciones experimentales, el CoV -2 se reduce a los 5 minutos de aplicar lejía casera en concentraciones de 1:49 y 1:99, etanol al 70% (alcohol sanitario), povidona yodada 7,5%, cloroxylenol 0,05%, clorhexidina 0,05%, cloruro de benzalconio 0,1%, y solución de jabón líquido en concentración de 1:49.).

Periodo de incubación:

El periodo de incubación medio es de 5-6 días, con un rango de 1 a 14 días. Actualmente se considera que la transmisión de la infección comienza 1-2 días antes del inicio de síntomas, lo que implica mucha facilidad para transmitir la enfermedad antes de conocer que se padece. Se desconoce si la intensidad de la transmisión a partir de personas asintomáticas será igual que a partir de personas con síntomas, aunque la carga viral detectada en un caso asintomático es similar a la de otros casos sintomáticos.

Duración de la enfermedad:

El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave o crítica. El tiempo entre el inicio de síntomas hasta la instauración de síntomas graves como la hipoxemia es de 1 semana, y de 2-8 semanas hasta que se produce el desenlace fatal.

Tasa de Mortalidad:

Se desconoce la tasa de mortalidad exacta asociada con la infección por CoV-2 pero en general puede llegar a ser del 1-2% y es más alta en los grupos vulnerables. El CoV-2 probablemente siga siendo un virus potencialmente mortal en estas poblaciones sensibles hasta que se desarrolle una vacuna efectiva.

Afectación en personas jóvenes:

En base a los conocimientos actuales, las personas más jóvenes y saludables son menos propensas a desarrollar síntomas graves. Sin embargo, tener la infección, con o sin enfermedad significa que cualquiera puede propagar la enfermedad infectando a sus seres queridos, amigos, colegas y compañeros de equipo.

Generación de inmunidad:

Se han publicado ya antes de ser incluidos en revistas científicas, varios trabajos que describen la respuesta inmune en humanos. Además, se ha observado que durante los primeros 7 días tras inicio de síntomas la PCR, prueba que indica la presencia del virus en su forma infectiva, es positiva en el 100% de los pacientes y se va negativizando según pasan los días, de manera que el porcentaje de positivos era del 90% entre los días 8-14 y del 70% entre los días 15 y 29 tras inicio de síntomas.

Estacionalidad:

Se desconoce si la COVID-19 tendrá un patrón estacional al igual que ocurre con otros virus respiratorios como la gripe o los coronavirus causantes de los catarros comunes.

Información de las Resoluciones de la Consejería de Salud del Principado de Asturias:

La *Resolución de 14 de julio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se adoptan medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19*, recomienda en su punto dos "**cancelar o posponer cualquier actividad que no sea considerada fundamental y que pudiera ser postergable**. El riesgo cero de transmisión de la COVID-19 no existe, y por ello aquellas actividades que no sean consideradas imprescindibles por los diferentes sectores u organizaciones deberían ser aplazadas hasta que mejore la situación epidemiológica".

- De acuerdo con la *Resolución de 19 de junio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se establecen medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 tras la expiración de la vigencia del estado de alarma*, en la celebración de eventos deportivos con público "**el público debe permanecer en butacas pre asignadas guardando la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros**, siendo obligatorio el uso de mascarilla, así como las medidas de higiene y etiqueta respiratoria.

La *Resolución de 14 de julio* añade que "las butacas preasignadas podrán ser individuales o en grupos de 2-4 personas siempre y cuando los miembros de dicho grupo sean personas convivientes. La venta u ocupación de estas butacas por personas no convivientes podrá ser sancionada por suponer un riesgo para la salud pública. El uso de mascarilla por parte de las personas convivientes también será obligatorio durante la actividad". Sería recomendable realizar un registro de participantes y asistentes con información de contacto disponible para las autoridades sanitarias si así lo requiriesen, cumpliendo con las normas de protección de datos de carácter personal.

- La *Resolución de 3 de julio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se establecen medidas urgentes en materia de eventos y actividades multitudinarias, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19* establece el procedimiento para efectuar **la valoración del riesgo en eventos y actividades multitudinarias con el objetivo de prohibir o permitir** la realización de las mismas en el territorio del Principado de Asturias. Por ello, en aquellas competiciones deportivas en las que no es posible controlar la asistencia de público por imposibilidad de cumplir con lo señalado en el párrafo anterior, debe hacerse una autovaloración del riesgo del evento y solicitar autorización a la Consejería de Salud. La solicitud se remitirá a la Dirección General de Salud Pública mediante la dirección de correo electrónico DGSPCOVID19@asturias.org con un plazo mínimo de antelación a la realización del evento de diez días.

En relación a la *Guía de recomendaciones para la vuelta a la competición en el rugby español debido a la Covid-19,* de la Federación Española de Rugby, se hacen las siguientes consideraciones desde el punto de vista de la protección de la salud pública:

El rugby, como deporte de equipo y contacto muy estrecho entre jugadores, entraña un riesgo elevado de transmisión de la infección Covid-19, por lo que se deberán cumplir todas las medidas de prevención y control de la infección señaladas en el protocolo de manera estricta. De manera especial, no se recomienda que personas mayores de 60 años o condiciones físicas que les hacen vulnerables al Covid-19 participen en actividades de entrenamiento o competición relacionadas con esta práctica deportiva.

Las actividades a las que hace referencia esta guía **están supeditadas a la situación epidemiológica** que puede ser cambiante y determinar la suspensión de actividades programadas si se incrementa el riesgo de transmisión comunitaria en el ámbito autonómico o local.

2. MANEJO EN LA COMUNIDAD DE LA COVID-19

Antes de entrar en otras consideraciones se deben de conocer las diferentes definiciones que ayudarán a manejar cualquier situación que se pueda presentar durante esta situación ***Definiciones***

- **Persona infectada:**

  Una persona infectada es una persona que ha tenido una prueba de PCR (de laboratorio) positiva que confirma la presencia del CoV-2.

- **Persona sospechosa de infección:**

  Una persona potencialmente infectada es una persona que:

  - tiene síntomas o signos que sugieren la COVID-19
  - está esperando resultados de su test después de un contacto cercano.

- **Contacto estrecho o cercano:**

  Un contacto cercano es alguien que ha:

  - tenido contacto con una persona infectada (habiendo sido el contacto a menos de 2 metro y por un tiempo mayor de 15 minutos)
  - proporcionada atención directa a una persona infectada sin usar equipo de protección personal individual adecuado;
  - permaneció en el mismo ambiente cerrado que una persona infectada (incluso compartiendo un lugar de trabajo, aula u hogar, estando en la misma reunión) por cualquier cantidad de tiempo;
  - o viajó en cercana proximidad (es decir, dentro de 2 m de separación) de una persona infectada en cualquier tipo de transporte.
  - Jugadores o miembros del staff que han estado en un entrenamiento con contacto con algún jugador infectado.
  - Jugadores que han estado disputando un partido con algún jugador infectado.
  - La definición de contacto estrecho implica que la persona haya estado en el mismo lugar que un caso a una distancia menor de 2 metros y durante más de 15 minutos, en un avión, pasajeros situados en un radio de dos asientos alrededor de un caso
  -

- **Cuarentena:**

  Es la restricción de actividades o la separación de personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas a una persona infectada o a la enfermedad. El objetivo es ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad, que puede producirse antes de que la persona desarrolle síntomas o sepa si está infectada por el virus

aún sin tener síntomas, siendo necesario realizar la vigilancia de los síntomas durante la misma.

- **Aislamiento:**

  Es la separación de personas enfermas o infectadas de otras para prevenir la propagación de la infección o la contaminación.

- **Otra información para las personas:**

  Las personas implicadas deben abstenerse de acudir en caso de presentar síntomas compatibles con la infección Covid-19, si se encuentran en aislamiento por haberse confirmado el diagnóstico, aunque estén asintomáticos, o en cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con una persona diagnosticada o con síntomas compatibles por la infección Covid-19.

  Las personas con condiciones físicas que les hacen vulnerables al COVID-19 (mayores de 60 años, enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, diabetes, cáncer, etc.) deben valorar su asistencia, no recomendándose, pudiendo acudir siempre que su condición clínica esté estable y lo permita, y manteniendo rigurosas medidas de protección según indicación de su profesional sanitario de referencia o Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

  el procedimiento de actuación ante la posibilidad de que alguna persona inicie síntomas compatibles con la infección COVID-19 durante la competición podría incluir, a modo de ejemplo, colocación de mascarilla quirúrgica, abandono de la competición, aislamiento en una sala si es posible, contacto con los servicios sanitarios o valoración por el personal sanitario propio, notificación a Salud Pública etc.).

¿Cuáles son los síntomas de la infección COVID-19?

Los síntomas más comunes de la enfermedad Covid-19 son:

En algunos casos también puede haber dolor torácico, odinofagia, sincope, cansancio, disminución del olfato y gusto, diarrea o vómitos y lesiones en la piel (eritema, vesículas) con o sin prurito o urticaria.

¿Qué puede hacer para estar a salvo?

Medidas generales de prevención:

- Higiene de manos frecuente (Anexo 1): Lavado con agua y jabón o desinfección con soluciones alcohólicas. Después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado. Usar pañuelos desechables y tirarlos tras su uso.
  Si se presentan síntomas respiratorios, deben abstenerse de acudir y contactar con su Centro de Salud
- Evitar tocarse los ojos, la nariz, y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

- Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo.
- Las uñas deben de llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de adornos como anillos, pulseras, relojes.
- Evitar el uso de lentillas, utilizar gafas.
- Se recomienda retirar el maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en el caso de ser contaminados.
- Mantener una distancia social de seguridad dado la transmisión por gota. La distancia mínima recomendada es 1,5 metro, aunque algunos estudios sugieren que sea de 1,8 metros como mínimo.
- Ventilar las estancias de trabajo diariamente. Tantas veces como turnos existan.
- Para mantener reuniones con diferentes personas se plantea la posibilidad de establecerlas mediante videoconferencia.
- Otras medidas incluyen: el uso de gafas en la medida de lo posible, el uso de botellas de agua individuales y personalizadas, la recomendación de no compartir material, ropa, bebidas, alimentos, etc. y de evitar saludos que impliquen contacto físico o próximo con otras personas etc.
- Además de informar mediante cartelería, sería recomendable que las medidas informativas fuesen recordadas en las instalaciones deportivas mediante señalizaciones, megafonía etc.

Examen clínico y pruebas diagnósticas:

a) Examen clínico diario: Consiste en completar un cuestionario de síntomas y controles de temperatura con el que se consigue identificar el 60% de los casos.
Los clubes deben organizar un protocolo que incluya un informe diario de síntomas (Anexo 2) preferiblemente completado antes de salir de casa, que lo ideal es que se remita a través de un portal online como “google docs” o similar.

Señalar que aunque la toma de temperatura, no es una medida estrictamente recomendada en el momento actual por las autoridades sanitarias para el control de la infección por coronavirus. Sería

recomendable la vigilancia de síntomas, incluyendo el control de temperatura en el domicilio y el compromiso de abstenerse de acudir en las circunstancias señaladas.

Se debe protocolizar los controles de temperatura al ingresar a las instalaciones deportivas. El control de temperatura debe hacerse con la persona aislada (para evitar la propagación de la enfermedad).

b) En la actualidad están disponibles diferentes pruebas para el diagnóstico de la infección por COVID-19, que pueden resumirse en tres grupos:

- **Detección de RNA mediante RT-PCR en tiempo real:** PCR (testeo utilizado para confirmar la presencia del virus CoV-2): si se sospecha que una persona tiene una infección aguda COVID-19, se puede hacer una prueba con un hisopo realizando, preferiblemente, un frotis nasofaringeo.

  La muestra se usa para cultivar el virus y confirmar si la persona está infectada o no. Se debe tener en cuenta que:

  - Este test no es perfecto, hay casos que se pierden (falso negativo)
  - Un test positivo significa que la persona debe aislarse en su casa
  - Los "contactos cercanos" de una persona infectada (definida arriba) desde 2 días antes de que la persona infectada se vuelva sintomática, también deben ser testados.

- **Detección de anticuerpos totales (Ab) y detección anticuerpos IgM o IgG:** Este mide la presencia de anticuerpos (proteínas producidas por el cuerpo para combatir el virus) en la sangre de las personas que han estado expuestas al virus o tienen una infección reciente. Estas pruebas pueden identificar a una persona que:

  - tiene una infección aguda
  - ha estado expuesta y puede ser inmune
  - aún no ha estado expuesta y tiene todavía riesgo de infección

No se considera necesario proporcionar evidencia escrita de test o inmunización.

Confirmación de caso positivo

- En caso de confirmarse un caso, deben colaborar y seguir las recomendaciones de Salud Pública.
- Si detectaran dos o más casos con síntomas similares y compatibles con la infección Covid-19, la persona encargada deberá notificarlo al centro de salud correspondiente o al sistema de información que determine el servicio de Vigilancia Epidemiológica.

Otras recomendaciones

- Mantener en la medida de lo posible grupos de entrenamiento estables y restringirlos al número mínimo imprescindible de personas.
- Sería recomendable que en los entrenamientos se evite el contacto físico y, en todo caso, restringir al mínimo el tiempo de entrenamiento en que pueda haber contacto entre las personas.
- En la situación epidemiológica actual no se recomiendan las competiciones. La actividad debe limitarse a los entrenamientos.
- Debe recordarse que en los entrenamientos es recomendable disponer de una superficie aproximada de 4 m2 por persona.

Recomendaciones Especificas

- **Comité o coordinador responsable COVID-19**
  - Entre sus funciones debe incluirse la valoración del riesgo de cada una de las competiciones a celebrar y la solicitud del permiso correspondiente a la Consejería de Salud en caso de ser preciso.

- **Medidas para evitar aglomeraciones**
  - Sería recomendable incluir un apartado de medidas que se adoptarán para evitar aglomeraciones a las entradas/salidas (control de accesos, circuitos, señalizaciones, horarios escalonados, control de aforos etc.),

- **Asistencia de público**
  - Como ya se ha señalado, en caso de actividades con asistencia de público deben adoptarse las medidas que establece la normativa vigente:
  - el público debe permanecer sentado, y con uso obligatorio de mascarilla, en butacas preasignadas. En caso de no poder garantizar esta condición o de tratarse de un evento multitudinario, deberá solicitarse el permiso de la Consejería de Salud.
  - Muy importante en las competiciones con público, especificar las medidas que se adoptarán para evitar la aglomeración de personas a las entradas y salidas (control de accesos, circuitos de entrada y salida, señalizaciones, control de aforos que aseguren la distancia de seguridad etc.), distancia de seguridad interpersonal con y entre los espectadores de 1,5 metros.
  - Sería recomendable realizar un registro de participantes y asistentes con información de contacto disponible para las autoridades sanitarias si así lo requiriesen, cumpliendo con las normas de protección de datos de carácter personal.
  - **Como ya se ha mencionado, en caso de no poder controlar la asistencia de público o tratarse de eventos con consideración de multitudinarios, deberá solicitarse autorización a la Consejería de Salud.**
  -

- **Actos sociales y entrega de premios**

  - Los actos sociales y entregas de premios se restringirán a los mínimos imprescindibles. En todo caso, el público deberá cumplir lo dispuesto en el apartado anterior. Dichos actos deben organizarse de tal manera que se eviten las aglomeraciones.
  - Deberán recogerse recomendaciones específicas en relación a no efectuar saludos, ni choques de manos ni intercambio de objetos o materiales, evitando el contacto físico en la entrega de premios.

.

Uso de mascarillas (Anexo 3):

Mascarilla médica o también conocida como mascarilla quirúrgica: es un producto sanitario que cubre la boca, la nariz y el mentón, asegurando una barrera que limita la transmisión de un agente infeccioso entre el personal sanitario y el paciente. El personal sanitario las utiliza para reducir y/o controlar la propagación de las gotas respiratorias. Estas mascarillas también pueden ser indicadas en población general. En el siguiente enlace se puede consultar mayor información sobre las mascarillas

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf

El uso correcto de mascarilla de acuerdo a la normativa vigente (Real Decreto-Ley 21/2020, Resoluciones 19 de junio y 14 de julio de 2020 de la Consejería de Salud del Principado de Asturias).

Riesgos del uso de mascarillas

- Auto-contaminación. Puede ocurrir al tocar y reutilizar la mascarilla contaminada.
- Dificultad para respirar, que depende del tipo de mascarilla.
- Falsa sensación de seguridad, lo que lleva a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.

Las mascarillas no deben llevarse al cuello, tampoco se recomienda sacarla o guardarla en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde. El uso de mascarilla debe ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene descritas a continuación:

- Antes de ponerse una mascarilla hay que lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla y evitar que haya huecos entre la cara y la mascarilla.
- Evitar tocar la mascarilla con las manos mientras se lleva puesta y si se hace lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda y evitar reutilizar las mascarillas de un solo uso. Las mascarillas quirúrgicas son de un solo uso.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
- Quitarse la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, desecharla en un cubo cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.

- En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, éstas se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.
- La distancia de seguridad y el lavado de manos con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas son de enorme importancia.

Limpieza y desinfección de las superficies y espacios (vestuarios, consultas de fisioterapia y médico, salas de reuniones, zonas comunes,…):

- Es importante asegurar una correcta limpieza de todas las superficies y de los espacios.
- El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección de las instalaciones deportivas. Existe evidencia de que los coronavirus se inactivan en contacto con una solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1%, etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%, en un minuto. Es importante que no quede humedad en la superficie cercana al paciente. Para la limpieza de superficies se pueden emplear toallitas con desinfectante.
- Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin (ver Productos virucidas autorizados en España) y para la limpieza de las superficies se utilizará material textil desechable. El listado de productos autorizados se puede consultar en siguiente enlace: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActualnCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- El material de limpieza utilizado desechable, se introducirá en un contenedor de residuos tipo III con tapa.
- Las medidas de limpieza y desinfección cumplirán con lo establecido en la normativa (Resolución 19 de junio de 2020). La desinfección de las instalaciones debe realizarse un mínimo 2 veces al día, una de ellas al finalizar la jornada. El personal que la realice debe llevar el EPI adecuado al nivel del riesgo, y tras cada limpieza los materiales empleados y los equipos de protección utilizados deben desecharse de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- La limpieza de los aseos debe garantizar la higiene y salubridad de los mismos.
- En los aseos debe haber disponibilidad de jabón, o en su defecto de geles hidroalcohólicos o desinfectantes para manos con actividad virucida aprobados por el Ministerio de Sanidad, y toallas de papel desechable. Asimismo, deberán contar con papelera con tapa y, a ser posible, pedal.
- La Resolución de 19 de junio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se establecen medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria de la COVID-19 tras la expiración de la vigencia del estado de alarma, establece el uso obligatorio de mascarilla en aseos y vestuarios. El uso de la mascarilla es obligatorio en todo momento, excepto para los jugadores durante el entrenamiento.
- Debe garantizarse la ventilación adecuada de las instalaciones, como mínimo de forma diaria y durante el tiempo necesario para permitir la renovación del aire.
- En relación a los materiales que son compartidos durante entrenamientos, debe insistirse en la desinfección de los mismos (antes, después, entre turnos); y en una escrupulosa higiene de manos.

Recomendación

En todo caso, **se insiste en tener las máximas medidas de protección y garantizar que, si no pueden cumplirse, y por una medida de máxima prudencia y seguridad de la población, se desaconseja la realización de las actividades referidas en el protocolo.**

3. FASES DE REINCORPORACIÓ A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA:

Las fases de reincorporación a la actividad deportiva son establecidas por el Gobierno de España, siendo este el que determinará las actividades deportivas que se podrán realizar en cada fase y las fechas en las cuales se realizarán.

El retorno a la actividad deportiva vigentes actualmente son las normas publicadas por el Gobierno de España en el BOE núm. 126, de 6 de mayo de 2020, páginas 31359 a 31373. Estas normas pueden ser modificadas por la evolución de la pandemia, por lo cual se deben ser revisar regularmente.

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS Y EL REINICIO DE LAS COMPETICIONES FEDERADAS Y PROFESIONALES			
FASE Entrenamiento Básico	FASE Entrenamiento Medio	FASE Precompetición	FASE Competición
Ejercicios físicos sin balón. El entrenador o preparador físico hará llegar a sus deportistas, y siempre de un modo no presencial, un plan de entrenamiento diario que el deportista puede llevar a cabo en soledad	Ejercicios con balón de forma individual. No se permite compartir elementos como el balón excepto grupos reducidos (máximo 20 jugadores)	Entrenamientos en grupos sin limitación de jugadores, entrenamientos con balón. No se permite el contacto. Se puede realizar movimientos de touch sin entrar en contacto	Entrenamientos con equipos completos con contacto. Realización de partidos

La fase de Entrenamiento Básico se corresponde con las fases 1 y 2 de las fases de desescalada social.

La fase de Entrenamiento Medio se corresponde con la fase 3 de la desescalada social.

Las fases de Precompetición y Competición serán determinadas por el Gobierno.

En el Anexo 4, se da un ejemplo de entrenamientos a realizar en cada fase.

4. RECOMENDACIONES ESPECIFICAS EN EL RUGBY:

A. DESIGNACIONES POR PARTE DE LOS CLUBES

Cada Club deberá designar un **Coordinador COVID-19** que debe tener conocimientos operativos y clínicos sobre la COVID-19, o facilidad en el acceso a estos.

El Club debe de informar a la Federación Española de Rugby y a la Comisión Médica Nacional de Rugby el nombre de la persona designada.

En el caso de las actividades autonómicas los Clubes informarán a la Federación de Rugby del Principado de Asturias al responsable de COVID. responsablecovid@rugbyasturias.org y secretaria@rugbyasturias.org

Sus funciones deben de ser las siguientes:

- Estar actualizado en toda la información referente a la COVID-19 y difundirla a las personas necesarias de su Club.
- Ser responsable de la aplicación de las recomendaciones de este protocolo, así como de su cumplimiento.

Se deberá nombrar una **Comisión COVID-19** formada por: el coordinador COVID-19, al menos un directivo y el director deportivo del Club quienes serán los responsables de la aplicación de este protocolo en relación a entrenamientos, instalaciones, día de partido, viajes y estancias. El club debe de informar de las personas que van a ser los responsables de la aplicación y cumplimiento de este protocolo.

B. JUGADORES, STAFF, DIRECTIVOS Y OTRO PERSONAL

Antes del comienzo de los entrenamientos y de la actividad cada jugador, miembros del Staff o cualquier otro personal de apoyo deberán realizar un módulo online sobre COVID-19 (https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19-courses) y confirmar por escrito (Declaración de enfermedad, Anexo 5) al Coordinador COVID-19 o a la persona designada al efecto que:

- Hasta su mejor y leal saber y entender está actualmente libre de COVID-19;
- No ha tenido ningún síntoma (temperatura alta o fiebre, tos o disnea, diarrea, perdida de gusto o olfato, vómitos, dolor de cabeza) relacionada con la COVID-19 en los 14 días anteriores;
- No ha estado en contacto con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en los 14 días anteriores; Esta declaración debe de ser remitida a la Comisión Médica Nacional y guardada por el Club.

Con posterioridad, al acudir a cada entrenamiento se debe:

- Cumplimentar y remitir al Médico del Club el cuestionario clínico en relación a los síntomas de la enfermedad (anexo 2) antes de salir de casa, a realizar en formato "Google doc" o similar. Si presentase alguno de ellos deberá permanecer en casa notificándolo a su médico responsable.
- Asegurarse de realizar toda la higiene de manos y protección respiratoria (mascarilla quirúrgica) al salir de casa, durante el viaje, al entrar, permanecer y salir de las instalaciones y al regresar a casa.
- Cumplir con todas las instrucciones del Club y del Coordinador COVID19 con respecto a tests y asistencia a instalaciones.
- Utilizar recipientes personalizados de líquidos para hidratación y evitar suplementos comunes.
- Viajar hacia y desde el trabajo en su propio vehículo sin pasajeros, a menos que vivan en el mismo hogar.

Se debe realizar los controles diarios de temperatura de todas las personas en los puntos de entrada a las instalaciones. Si se detectase a alguna persona con fiebre, en ese momento hay que realizar aislamiento inmediato y debe de ser valorado por el personal sanitario designado, cumpliendo las medidas de prevención.

C. CONTROL MÉDICO

El objeto de estas recomendaciones es **asegurar la salud de jugadores, staff y todo el personal cercano al jugador y evitar posteriores contagios**. El entrenamiento debe iniciarse sin patologías asociadas para que los jugadores puedan expresar su máximo rendimiento cuando sea requerido. Hay que señalar que dichas recomendaciones tendrán necesariamente que ser adaptadas a la información sobre la COVID-19 de las investigaciones científicas en curso.

Reconocimiento Médico que debe ser realizado a todos los jugadores antes de iniciar los entrenamientos:

- Anamnesis y exploración física: es preciso realizar una completa historia clínica orientada a los signos y síntomas de la enfermedad, fiebre, tos, disnea, mialgias, pérdida del sentido del gusto y olfato, diarrea, cansancio, así como, contactos de riesgo. Realización de exploración física básica con la toma de temperatura y pulsioximetría.
- Realización de electrocardiograma de reposo a todos los jugadores.
- Solo en los jugadores con sospecha de infección o con contactos cercanos se realizará test PCR o anticuerpos, en el resto de los jugadores no se recomienda.
- En caso de jugadores que han cursado la enfermedad por infección por COVID-19 y han sido hospitalizados, deberán tener una evaluación cardiológica previo al inicio de los entrenamientos (Anexo 6).

Algoritmo Reconocimiento Médico Previo Inicio de los entrenamientos.

Todo jugador que es catalogado como infectado deberá realizar un reconocimiento médico antes del regreso a la actividad física. Esta valoración médica deberá incluir la realización de electrocardiograma de reposo en todos los jugadores y aquellos que requirieron hospitalización deberán tener una valoración cardiológica previa la reincorporación a la práctica deportiva (Anexo 6).

Antes de pasar a la fase de competición los jugadores deberán repetir una valoración médica. El personal de Staff (entrenadores) que estén presente durante los entrenamientos deben pasar una evaluación médica, previo al inicio de estos.

La realización de Test PCR y anticuerpos se recomienda su realización a personas sospechosas de la infección o contactos cercanos (BOE núm. 126, de 6 de mayo de 2020).

La interpretación de los test de PCR y anticuerpos se detallan a continuación.

PCR	IgM	IgG	Interpretación Clínica			Interpretación Deportiva
-	-	-	Sano		No contagia	APTO para entrenar o jugar
			DEBIDO A PERIODO DE VENTANA EN LOS PRIMEROS DIAS, PUEDE ESTAR CONTAGIADO. LA PRESENCIA DE SÍNTOMAS MARCARA LA DECISIÓN.			
+	-	-	Fase Inicial de la Enfermedad	Enfermo	Posible Contagio	NO APTO para entrenar o jugar
+	+	-	Fase Temprana de la Enfermedad	Enfermo	Posible Contagio	NO APTO para entrenar o jugar
+	+	+	Fase Activa de la Enfermedad	Enfermo	Posible Contagio	NO APTO para entrenar o jugar
+	-	+	Fase Avanzada de la Enfermedad	Enfermo	Posible contagio	NO APTO para entrenar o jugar
-	+	-	Estadio Temprano	Enfermo	Posible Contagio	NO APTO para entrenar o jugar
-	+	+	Enfermedad en Evolución	Enfermo	Posible Contagio	NO APTO para entrenar o jugar
-	-	+	Infección Pasada			APTO para entrenar o jugar, previo reconocimiento médico

Esquema de interpretación Test PCR y Anticuerpos Adaptado del documento de la SEI (14-04-2020).

D. INSTALACIONES DEPORTIVAS

Antes de que las personas vuelvan a trabajar normalmente en las instalaciones de un Club (incluidas las sedes de los Partidos) el Club (en general) y su Coordinador COVID-19 y Comisión COVID-19 (en forma específica) deben garantizar:

- Que el Club cumple con todas sus obligaciones legales bajo la legislación relevante de salud y seguridad con respecto a las instalaciones (que debe continuar cumpliendo mientras se utilicen las instalaciones)

- Que las instalaciones deben ser "limpiadas a fondo" de acuerdo con las últimas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la autoridad de salud pública pertinente.

- Garantizar que las instalaciones tengan:

  - Cuando sea razonablemente posible entradas y salidas separadas y claramente marcadas.
  - Puntos de desinfección de manos y/o de lavado y secado de manos dedicados y claramente identificados (con productos y equipamiento adecuados) en cada entrada y salida y en muchos otros lugares de las instalaciones.
  - Un stock adecuado de productos y equipamiento adecuados, por ejemplo, desinfectante de manos, agua, jabón antibacteriano y productos de limpieza; o Controles apropiados sobre quién entra y sale de las instalaciones.
  - Un sistema apropiado de registro de quién entra/sale de las instalaciones para ayudar a las autoridades de salud pública y/o gubernamentales en el seguimiento de contactos.
  - En relación al registro de personas que entran/salen de la instalación debe garantizarse el cumplimiento de la norma de protección de datos de carácter personal.
  - Señalización adecuada (incluidos carteles) advirtiendo los peligros de la COVID-19 y la necesidad de observar las recomendaciones pertinentes.
  - Una vez que una o más personas hayan retornado a trabajar normalmente en las instalaciones del Club en particular, el Club (en general) y su Coordinador COVID-19 y Comisión COVID-19 (específicamente) deberían (al menos y hasta que las recomendaciones de salud pública aclaren que esto ya no es necesario):
  - Garantizar que las instalaciones se “limpien a fondo” al menos una vez cada 24 horas;
  - Asegurar que áreas y equipamiento específicos que entren en contacto directo frecuente con personas (por ejemplo, pomos de las puertas, barras de puertas, teclados de puertas, sillas, apoyabrazos, superficies de las mesas, interruptores de luz, pasamanos, mecanismos de descarga de inodoros, canillas de agua, botones de ascensores, camillas y superficies de tratamiento médico, equipamientos de gimnasios, todo el equipamiento de rugby, máquinas de scrum, balones de rugby, teclados, mouses, monitores de pantalla táctil, tabletas y trackpads) se limpien a fondo con mayor frecuencia, cuando sea razonablemente posible después de cada contacto.
  - Garantizar cuando sea posible que las puertas queden abiertas para limitar el uso de pomos, barras y teclados de puertas.
  - Garantizar que los departamentos médicos del Club brinden un servicio basado en turnos y que las camillas de tratamiento médico estén ubicadas lo más separado posible;
  - Cuando sea posible, minimizar o, si fuera posible, eliminar las reuniones grupales.
  - Siempre que sea posible, garantizar que la duración del entrenamiento en el gimnasio y en el campo se mantenga al mínimo y, cuando sea posible, limitar las sesiones de entrenamiento en el campo a una vez al día.
  - Proporcionar instalaciones anti-doping adecuadas, de acuerdo con las instrucciones de la Federación de ese Club permitiendo un enfoque por turnos y un distanciamiento social cuando se realice la recolección de muestras.
- Cuando un Club permita que cualquiera de sus instalaciones sea utilizada por otro Club (por ejemplo, cuando el Club local organiza el ‘Reconocimiento del terreno’ del Club visitante el día antes de un Partido o las instalaciones son compartidas por numerosas partes interesadas) el Club local debe:

  - Asegurarse de que las instalaciones sean limpiadas a fondo inmediatamente antes e inmediatamente después de que las haya usado el otro Club
  - Cuando sea razonablemente posible, restringir al otro Club al uso a un solo sitio o instalación.

E. VIAJES Y ESTANCIAS

Antes de viajar a cualquier Partido:

1. El Gerente COVID-19 del Club o el Jefe Operativo deben:

- Disminuir, la cantidad de personas que viajan a aquellos que se consideran esenciales (determinado por el Club).
- En lo posible, minimizar la duración del viaje y la estancia.
- Si se viaja en autobús, hacer arreglos formales para que el autobús haya sido limpiado a fondo antes y después de cada tramo del viaje durante toda la duración del viaje
- Si pasan la noche en un hotel:
  - Organizar la instalación de puntos de desinfección de manos (con productos/equipamiento adecuado) en lugares adecuados del hotel durante la duración de la estancia.
  - Confirmar que todas las habitaciones se 'limpien a fondo' antes de la llegada, durante la estancia y a la salida.
  - Se recomienda que todos los miembros del equipo tengan habitaciones individuales.
  - Cuando sea razonablemente posible, organizar que todo el grupo de viaje tenga alojamiento en el mismo piso del hotel.
  - Cuando sea razonablemente posible, organizar que el grupo de viaje se reúna en salas privadas para las comidas y reuniones del equipo.

2. Cada persona que tenga la intención de viajar al Partido como representante del Club (incluidos los Jugadores) debe confirmar por escrito (Declaración de enfermedad) al Coordinador COVID-19 o al miembro de la Comisión designado, que:

- Está, según su leal saber y entender, en ese momento libre de COVID-19
- No ha tenido ningún síntoma relacionado con el COVID-19 en los 7 días anteriores.
- No ha estado en contacto con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en los 14 días anteriores.
- El personal médico del Club ha tomado todas las medidas de prevención de infecciones al revisar pacientes con sospecha o confirmación de COVID-19 en los 14 días anteriores.

3. Cuando esté disponible, **proporcione evidencia escrita de cualquier test o inmunización de COVID-19 relevante** que haya sido validada y recomendada por la autoridad de Salud Pública del país (ya sea PCR, test de antígenos, test de anticuerpos, inmunización u otro).

4. Al viajar a un partido de visitante cada persona que viaje como representante del Club debe:

- Cumplir en todo momento que corresponda todas las medidas de protección apropiadas.
- Es recomendable tener desinfectantes de manos individuales.
- Evaluar continuamente si tiene o no alguno de los síntomas del COVID-19 y si así fuera, esa persona debe, notificar al médico del Club o persona designada en la expedición.

F. DIA DE PARTIDO

Las medidas a adoptar en cualquier estadio donde se celebren partidos dependen en gran medida de si los espectadores tienen permitido asistir o no, en caso de que haya espectadores se deberán seguir las normas y recomendaciones dictadas por las autoridades sanitarias.

1. Sede del Partido:

Antes de que se celebre un Partido en un lugar designado por el Club local debe:

- Asegurarse de que el lugar haya sido "limpiado a fondo" antes del Día del Partido.
- Asegurarse de que haya controles adecuados sobre quién entra y sale de la sede.
- En relación al registro de personas que entran/salen de la instalación debe garantizarse el cumplimiento de la norma de protección de datos de carácter personal
- Comprobar que quienes entran al campo son los definidos como esenciales y solo acreditar a estos asistentes.
- Que todos los asistentes, como condición previa para obtener el permiso para ingresar al campo han mandado por escrito (Declaración de enfermedad) al Coordinador COVID-19 o al designado por la Comisión COVID-19 que han remitido el escrito de comprobación de estar libre se sintomatología.
- Que todos los asistentes cumplen con las medidas de higiene establecidas.
- Después de que se haya celebrado cada Partido en una sede designada por el Club local, el Club local debe asegurarse de que el lugar sea 'limpiado a fondo' inmediatamente después del Partido.

2. Personal esencial del partido:

PERSONAS	NÚMERO
Equipo local (jugadores)	23
Equipo visitante (jugadores)	23
Médico equipo local	1
Médico equipo visitante	1
Fisioterapeuta equipo local	1
Fisioterapeuta equipo visitante	1
Entrenadores locales	2
Entrenadores visitantes	2
Delegado equipo local	1
Delegado equipo visitante	1
Delegado de campo	1
Árbitro	1
Árbitros asistentes	2
4º árbitro	1
Comisión COVID-19	3
Recoge pelotas	6
Personal de seguridad	4
Personal de control de entradas y marcador	4
Retransmisión Streaming ó	5
Retransmisión TV	12
TOTAL	83-90

Se debe seguir, en todo caso, el protocolo de Medios de Comunicación que el CSD está preparando para cuando la liga comience.

5. PLAN DE RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE RUGBY

RECONOCIMIENTO MÉDICO

Valoración Síntomas y examen médico + Electrocardiograma // Necesidad de valoración complementaria

REINCOPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- ✔ Ejercicios de forma individual sin balón
- ✔ Control de síntomas y temperatura diarios

DESESCALADA SOCIAL: FASES 1 Y 2

ENTRENAMIENTO MEDIO

- ✔ Entrenamientos individuales con balón y con grupo reducido de jugadores (máximo 20). Ej: Situaciones 1v1 o 2v1
- ✔ Control de síntomas y temperatura diarios
- ✘ No se compartirá el material

DESESCALADA SOCIAL: FASE 3

ENTRENAMIENTO PRE- COMPETICIÓN

- ✔ Entrenamientos con balón
- ✔ Entrenamientos en grupo sin limitación de jugadores
- ✔ Movimientos de touch se pueden realizar sin entrar en contacto
- ✔ Control de síntomas y temperatura diarios
- ✘ No permitidos los contactos
- ✘ No placaje, melé, ruck, touch o maul

DESESCALADA SOCIAL: A DETERMINAR POR EL GOBIERNO

COMPETICIÓN

- ✔ Entrenamientos con contacto con equipos completos
- ✔ Realización de partidos
- ✔ Control de síntomas y temperatura diarios

DESESCALADA SOCIAL: A DETERMINAR POR EL GOBIERNO

Antes de iniciar la Competición se deberá REPETIR la Valoración Médica

ANEXOS

ANEXO 1

ANEXO 2

Médicos

Controlador de síntomas de COVID-19

DEPORTE ASTURIANO
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

FRPA FEDERACIÓN DE RUGBY DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

WORLD RUGBY.

Este formulario debe utilizarse para asegurar que usted no tiene síntomas de COVID-19 y posee un riesgo limitado para los demás *Obligatorio

Fecha

DD MM AAAA

Nombre *

Email de contacto *

Celular de contacto *

¿Ha sido actualmente diagnosticado o cree que puede tener COVID-19?*

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Ha tenido alguno de estos síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días?

Temperatura alta (fiebre) *

- ☐ Sí
- ☐ No

Tos nueva y continua *

- ☐ Sí
- ☐ No

Nueva falta de aliento inexplicable *

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Ha estado en contacto con algún caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en los últimos 14 días?*

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Puede ser

Ha tenido diarrea en los últimos 14 días?*

- ☐ Sí
- ☐ No

Controlador de síntomas de COVID-19

Médicos

DEPORTE ASTURIANO
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

FRPA FEDERACIÓN DE RUGBY DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

WORLD RUGBY.

- ☐ Puede ser

Ha tenido dolor de cabeza en los últimos 14 días?*

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Puede ser

Ha tenido perdida de olfato en los últimos 14 días?*

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Puede ser

Ha tenido perdida de gusto en los últimos 14 días?*

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Puede ser

Si ha contestado SÍ a alguna de estas preguntas usted debe permanecer en su hogar e informar a su encargado y al médico. Debe cumplir los lineamientos actuales de Salud Pública de su territorio.
Tenga en cuenta que la pregunta que sigue es solo para personal médico

¿Se han llevado a cabo todas las medidas de prevención de infecciones con el uso del Equipo de Protección Personal adecuado al revisar pacientes con COVID-19 confirmado o sospechoso en los últimos 14 días?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No aplica

Link de descarga:

https://www.rugbyasturias.org/upload/descargas/20200915covid-19_ControladorSintomasFRPA8292.pdf

ANEXO 3

Mascarillas higiénicas en población general

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, **el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.**

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

- Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación
- Mantén 2 metros de distancia entre personas
- Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente
- Evita tocarte ojos, nariz y boca
- Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
- Usa pañuelos desechables
- Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una **mascarilla higiénica** es un **producto no sanitario** que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- **Reutilizables** (población adulta e infantil)
- **No reutilizables** (población adulta e infantil)

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la **población general sana**

¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando **no es posible mantener la distancia de seguridad** en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle

El uso de mascarillas en **transporte publico es obligatorio** desde el 4 de mayo de 2020

Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

- **Lávate las manos antes** de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla.** Es importante que se ajuste a tu cara.
- **Evita tocar la mascarilla** mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. **No reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables.
- **Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás**, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las **instrucciones del fabricante**.

6 de mayo, 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD

ANEXO 4

	FITNESS/CONDICIÓN FÍSICA GENERAL	FUERZA	CALIDAD DE MOVIMIENTOS
FASE 1 Entrenamiento básico	Entrenos contínuos o interválicos sin llegar al agotamiento. Duración de la sesión menor de 60 minutos. RPE máx. 6-7	Entrenamiento de Fuerza General y Potencia sin llegar al 85% de 1RM o 2-3 RIR.	-Entrenamientos de técnica de carrera estáticos y dinámicos sin material o con muy poca resistencia. -Mantener trabajo de habilidades perceptivas
FASE 2 Entrenamiento medio	Entrenos continuos, interválicos, tipo "shuttle" o "bronco". Duración máxima de la sesión menos de 60 min. RPE máx. 7-8	Entrenamiento de Fuerza General y Potencia sin llegar al 90% de 1RM o 2 RIR. Ampliar recuperación si es necesario.	-Entrenamientos de técnica de carrera con y sin balón y con y sin material de apoyo. -Trineos de arrastre con cargas ligeras. -Salidas de aceleración y técnica de cambios de dirección -Mantener trabajo de habilidades perceptivas. -Técnica individual de rugby: pase, patada, lanzamientos Touche, etc. -Técnica de rugby en grupos reducidos: situaciones 1v1 y 2v1 (SIN CONTACTO)
FASE 3 Pre competición	-Entrenos continuos e interválicos. -Circuitos que incluyan habilidades individuales específicas de rugby. -Juegos reducidos sin contacto (SSG) variando espacio siempre medio/ grande y nº de jugadores reducido. RPE máx.7-8	Entrenamiento de Fuerza General y Potencia sin llegar al 90% de 1RM o 2 RIR. Ampliar la recuperación si es necesario	-Ejercicios técnicos individuales o grupos pequeños orientados a la adquisición y mejora de habilidades específicas para el juego. -Ejercicios de bloqueo de cadera y pliometría. -Subir el % de trabajo de habilidades perceptivas, agilidad y toma de decisiones. -Técnica de rugby individual y grupos sin contacto. Contactos con material. Recuperaciones altas, no agotamiento

FASE 4 Competición	-Recuperación en niveles de test -del rendimiento habitual o mejorado. -SSG con variación de espacio y nº de jugadores con alta demanda energética. Entrenamientos con contacto.	-Recuperar en niveles de test el rendimiento habitual o mejorado. Trabajo de fuerza general, potencia y fuerza velocidad. -Incluir tareas de fuerza específica como máquina de melé, trineo	-Trabajo de aceleración y velocidad, media y larga. -Trabajo de cambios de dirección, agilidad con toma de decisiones. -Ejercicios de bloqueo de cadera y pliometría. -Subir el % de habilidades perceptivas.
1RM: una repetición máxima. RIR: repeticiones en reserva. RPE: percepción subjetiva del esfuerzo.			

ANEXO 5

FEDERACIÓN DE RUGBY DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE ENFERMEDAD ACTIVA

D.....

DNI/NIE/Nº pasaporte.....

Declara

☐ No haber sido diagnosticado de infección por coronavirus COVID-19.

☐ No haber tenido en la última semana, síntomas relacionados con la infección por coronavirus COVID-19, incluyendo temperatura corporal >37,5ºC, tos, disnea, astenia, somnolencia, mialgia, anorexia, diarrea, alteraciones del olfato (anosmia), alteraciones del gusto (ageusia), ni alteraciones dermatológicas.

☐ No haber tenido, en los últimos 14 días, contactos de riesgo con personas diagnosticadas o con sospecha de infección por coronavirus COVID-19.

Firma del interesado y fecha

C/ Dindurra 20, 1ª – 33202 – GIJÓN – ASTURIAS
www.rugbyasturias.org – secretaria@rugbyasturias.org

1

Link de descarga:
https://www.rugbyasturias.org/upload/descargas/20200915PLANTILLAAUSENCIAENFERMEDAD5095.pdf

ANEXO 6

Exploración cardiaca en jugadores con infección previa por COVID-19

Escenario clínico	Recomendaciones de valoración
Jugador con infección asintomática previa confirmado por anticuerpos contra COVID-19.	Historia y exploración dirigidas a detectar hallazgos emergentes en la era COVID-19. Recomendable realizar ECG.
Jugadores con antecedentes de enfermedad leve (no hospitalizada) relacionada con COVID- 19 confirmada o sospechada	Historia y exploración dirigidas a detectar hallazgos emergentes en la era COVID-19. Recomendable realizar ECG. Si se ha modificado respecto a uno anterior, realizar ecocardiograma, prueba de esfuerzo y consultar cardiólogo del deporte.
Jugadores con antecedentes de enfermedad moderada o grave (hospitalizados) relacionada con COVID- 19 confirmada o sospechada	Es necesaria una evaluación integral antes de reincorporarse al rugby, junto con un cardiólogo deportivo, con evaluación de biomarcadores de sangre (es decir, troponina cardiaca de alta sensibilidad, péptido natriurético), ECG, ecocardiografía, prueba de esfuerzo y holter de ECG.
Jugadores con antecedentes de infección por COVID-19 (independientemente de la gravedad) y con afectación miocárdica según uno o más de los siguientes signos: cambios en el ECG, elevación de Troponina cardiaca de alta sensibilidad o péptido natriurético, arritmia o insuficiencia cardíaca.	Es necesaria una evaluación exhaustiva antes de regresar al rugby, junto con un cardiólogo deportivo, con evaluación de biomarcadores de sangre (es decir, troponina cardiaca de alta sensibilidad, péptido natriurético), ECG, ecocardiografía, prueba de esfuerzo, holter de ECG y resonancia magnética cardíaca.

Adaptado de la GUÍA DE REINCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN. SEMED-CDCOM (Mayo, 2020)

ANEXO 7

POSIBLES ESCENARIOS TEÓRICOS PARA EL INICIO DE LA COMPETICIÓN 2020/2021
INICIO COMPETICIÓN
DECISIÓN FINAL
Primera fecha en la que alguna de las competiciones organizadas por la FER tendría lugar, así como la participación de alguna de sus Selecciones Nacionales en Competiciones Oficiales Internacionales (World Rugby y/o Rugby Europe) o Torneos Internacionales preparatorios
Fecha límite en la que la FER deberá decidir (conforme a la situación sanitaria y las medidas gubernamentales existentes en ese momento) y comunicar a los diferentes clubes si dicho escenario se va a poder llevar a cabo, conforme a las previsiones existentes entonces, o si por el contrario hay que pasar al siguiente
ESCENARIO 1
20 DE SEPTIEMBRE
17 DE JULIO
ESCENARIO 2
11 DE OCTUBRE
07 DE AGOSTO
ESCENARIO 3
15 DE NOVIEMBRE
11 DE SEPTIEMBRE
Las fechas son orientativas y pueden sufrir cambios (sujetas también a decisiones por parte de World Rugby y Rugby Europe en cuyas competiciones participan nuestras selecciones), pero en cualquier caso no tienen por qué ser las mismas para todas las competiciones organizadas por la FER y como ocurre todas las temporadas en condiciones normales, las competiciones con menor número de jornadas, como las Ligas femeninas, podrían empezar más tarde.
Cabría la posibilidad que en esa fecha (fin de semana) para cada uno de los escenarios, como primera opción, se celebrasen las dos competiciones de la Temporada 2019-20 aplazadas por la Comisión Delegada (las Fases de Ascenso a DHB masculina y femenina, respectivamente).
En cualquier caso los detalles con los sistemas de competición, fechas de las jornadas, descansos, etc. deberán ser aprobados llegado el momento por la Asamblea General de la FER, conforme a la propuesta que presente la Dirección Técnica, tras las reuniones y el trabajo realizado por las Áreas de Rugby masculino y femenino con los clubes participantes para cerrar las diferentes opciones competitivas, en función del escenario que sea viable.
Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad.
Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios.
La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.
FERugby

ANEXO 8

PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

Competición Senior

	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
ESCENARIO 1	PPJ	RSC	RCC	RCC	RCC	RCC
ESCENARIO 2	PPJ	RSC	RSC	RCC	RCC	RCC
ESCENARIO 3	PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC	RCC

PPJ: Prepárate para jugar

RCS: Rugby Sin Contacto

RCC: Rugby Con Contacto

- El comienzo del rugby con contacto estará supeditado a la preceptiva autorización de las Autoridades Sanitarias.
- Las competiciones Senior deben tener previstas diversas posibilidades para abordar los diferentes escenarios de inicio del rugby con contacto (más o menos favorable).

MEDIDAS DE LOS CLUBS (A PARTIR FASE 3)

- La Dirección del Club desinfectará regularmente el material deportivo, particularmente los balones.
- Todos los participantes deben lavarse y secarse las manos regularmente, por ejemplo: antes y después del entrenamiento, después de ir al baño y después de toser o estornudar.
- La Dirección del Club comprobará que proporcionan servicios adecuados de desinfectante y lavado de manos en las instalaciones.
- Todos los participantes deben toser en el codo y evitar tocarse la cara.

- El Participante debe quedarse en casa si está enfermo, e informar a su Director Técnico inmediatamente.
- Prohibido compartir botellas de agua.
- Evitar escupir y toser.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad.
Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios.
La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.

FERugby

PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL

Categorías de formación y rugby base

	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO
S12		PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC
S18		PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC
RUGBY COMUNITARIO	PPJ	PPJ	RSC	RSC	RCC	RCC

PPJ: Prepárate para jugar

RCS: Rugby Sin Contacto

RCC: Rugby Con Contacto

- El comienzo del rugby con contacto estará supeditado a la preceptiva autorización de las Autoridades Sanitarias.
- S12 y S18 podrían comenzar en octubre el rugby sin contacto si la situación sanitaria lo permitiera.

MEDIDAS DE LOS CLUBS (A PARTIR FASE 3)

- La Dirección del Club desinfectará regularmente el material deportivo, particularmente los balones.
- Todos los participantes deben lavarse y secarse las manos regularmente, por ejemplo: antes y después del entrenamiento, después de ir al baño y después de toser o estornudar.
- La Dirección del Club comprobará que proporcionan servicios adecuados de desinfectante y lavado de manos en las instalaciones.
- Todos los participantes deben toser en el codo y evitar tocarse la cara.

- El Participante debe quedarse en casa si está enfermo, e informar a su Director Técnico inmediatamente.
- Prohibido compartir botellas de agua.
- Evitar escupir y toser.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad.
Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios.
La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.

FERugby

PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL
AGOSTO
SEPTIEMBRE
OCTUBRE
PREPÁRATE PARA JUGAR
TODAS LAS FORMAS DE COMPETICIÓN PERMANECEN POSPUESTAS
Entrenamiento en Clubs de todas las categorías donde los jugadores/as puedan mantener un espacio de protección personal de 1 metro
Talleres colectivos tácticos respetando la distancia física marcada por el Ministerio de Sanidad
MAX 20 JUGADORES
Fuerza
Test físicos
Técnica por puesto
Skills con balón
Tocar
Agarrar
Placar
Empujar
Levantar
Balones y conos deben lavarse antes y después de cada entrenamiento
Los Directores Técnicos de los Clubs establecerán medidas de localización de seguimiento con los jugadores.
Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad.
Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios.
La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.
FERugby

PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL
NOVIEMBRE
DICIEMBRE
RUGBY SIN CONTACTO
TODAS LAS FORMAS DE ENTRENAMIENTO Y JUEGO A TOCAR CON DOS MANOS PUEDEN REANUDARSE SIN NECESIDAD DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO EN LOS CLUBS
Se permiten todas las formas de entrenamiento a tocar con dos manos en equipo, grupo o unidad.
Competiciones menores de 12 años
Reglamentación del juego de Tocado más 2 segundos
Competiciones menores de 18 años
Reglamentación del juego de Touch Rugby
Competiciones senior federadas
Reglamentación del juego de Touch Rugby
Competiciones División de Honor
Tres escenarios de inicio competición basado en las medidas de Sanidad
Los Directores Técnicos de los Clubs mantendrán las medidas de localización de seguimiento con los jugadores
Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad.
Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios.
La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.
FERugby

PLAN DE DESESCALADA PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL
ENERO
RUGBY CON CONTACTO
TODAS LAS FORMAS DE ENTRENAMIENTO Y JUEGO PUEDEN REANUDARSE SIN NECESIDAD DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO EN LOS CLUBS
Se permiten todas las formas de competición
Se permiten todas las formas de entrenamiento en equipo, grupo o unidad
Todos los talleres de combate y contacto permitidos
Los Directores Técnicos de los Clubs mantendrán las medidas de localización de seguimiento con los jugadores
Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad.
Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios.
La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.
FERugby

ANEXO 9

CÓMO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

El rugby es un deporte de equipo que implica interacción con material (balón, campo, límites espaciales), personas (compañeros, rivales, árbitros) y dentro de un reglamento que le confiere unos objetivos e intenciones de movimiento determinadas. Es una suma de acciones intermitentes de alta-media intensidad donde hay desplazamientos en diferentes direcciones, velocidades y a diferentes alturas del centro de gravedad, saltos y movimientos en el suelo. También es un deporte de contacto, lo cual será difícil reproducir en entrenamiento individual pero sí podemos incluir trabajo donde se generen, estabilicen y transmitan fuerzas como se haría en una situación de contacto.

· ***Demandas del rugby***

Durante las primeras fases de entrenamiento en la vuelta a los campos, se requiere por precaución (ver documento Comisión Médica) entrenamiento individual. Ademas de cubrir las demandas fisiológicas y condicionales clásicas hay otras necesidades dentro del juego que son difíciles de entrenar de forma individual. ¡¡Os dejamos algunas ideas para llevarlas al campo!!

· ***Entorno cambiante***

Las habilidades que tenemos en el rugby vienen determinadas por la naturaleza de entorno cambiante del deporte (compañeros, rivales, árbitro, balón, barro o seco, lluvia…). Por lo tanto nos adaptamos a tener habilidades y situaciones de carácter abierto. Reproducir esto de forma individual es muy difícil, pero dotar de mucha variabilidad de movimiento es posible si planificamos bien nuestros entrenamientos

· ***Intervención del entrenador***

Cómo el entrenador "referencie" las actividades propuestas con la intención de dicho movimiento en el juego es fundamental de cara a que el entrenamiento sea significativo para el jugador. Ej: "¿Cómo sería este movimiento en defensa a diferencia de en ataque?".

1. POSTURA BÁSICA DE RUGBY

El cuerpo del jugador está en una posición idónea para acelerar, decelerar, cambiar de dirección y absorver y generar situaciones de contacto.

· ***Flexión de cadera***

Las caderas del jugador están ligeramente flexionadas para estar preparado y alerta a actuar enlazando con otros movimientos.

· ***Tibias positivas***

Esta inclinación permite una mejor predisposición para romper la posición estática y generar movimiento.

· ***Anchura de pies***

Ligeramente más anchos que las caderas para dotar de estabilidad la posición.

· ***Tronco inclinado***

El tronco está ligeramente inclinado pero con la espalda plana y la mirada al frente. La cabeza actúa de timón de la columna.

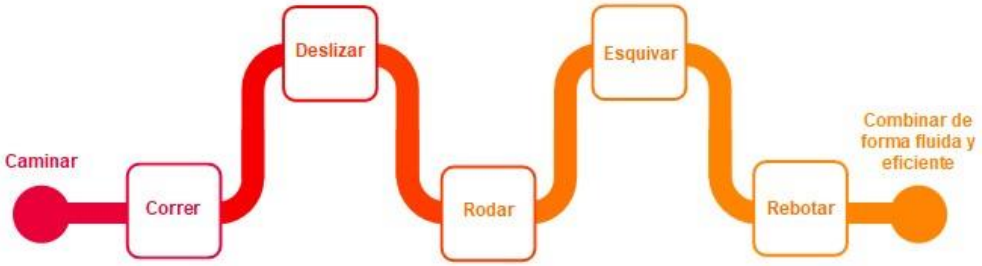
· ***Añadir a esta postura los enlaces con:***

- Direferentes tipos de desplazamientos
- Desaceleración/ estabilidad
- Aceleración/ generar movimiento
- Ir al suelo y volver a buscar la postura
- Giros/ saltos
- Intención del movimiento ataque-defensa

2. DESPLAZAMIENTOS

Desplazamientos plano (delante/ atrás) ***Desplazamientos plano frontal*** (derecha/ izquierda) ***Desplazamientos plano sagital transversal*** (salir de giros o movientos de rotación COD)

La mejor forma de trabajar este tipo de desplazamientos es: variar distancias, variar alturas dell centro de gravedad y variar enlaces con otros movimientos o equilibrios



3. PATRONES DE MOVIMIENTO

Es una clasificación de los principales movimientos que realiza el sistema músculo-esquelético y que están basados en la dirección y sentido del movimiento, y la articulación dominante al generar fuerza. Dentro de esta clasificación podríamos incluir los movimientos de rotación en cada una de las categorías.

· ***Patrón sentadilla***

Incluimos todos los movimientos donde es dominante el cuádriceps/ rodilla.

· ***Patrón bisagra de cadera***

Incluimos movimientos donde la cadera es la articulación protagonista y se requiere más actividad de la cadena posterior.

· ***Patrón empuje***

Se moviliza la carga empujándola en una dirección horizontal o vertical. “Nuestro cuerpo se aleja”.

· ***Patrón tracción***

La carga se acerca horizontal o verticalmente. “Nuestro cuerpo se acerca”.

A) Patrón sentadilla

Hay que tener en cuenta:

- Cuando la tibia está más inclinada es un dominante de rodilla. Si cambiamos la orientación de la tibia y el tronco durante la ejecución variará el componente. - Por tanto, control de la tibia-tronco y llevar glúteos hacia atrás.
- Peso repartido por todo el pie.
- La alineación de una persona a otra puede cambiar, no todas las cabezas del fémur son iguales. Hay que buscar la técnica saludable, pues no hay técnica perfecta uiversal. Puedes llegar a una profundidad máxima o paralela. También ifluye la movilidad del jugador (especialmente en la articulación del tobillo).
- Tener una proporción 4:1 o 2:1 dominante de cadera, frente a dominante de rodilla.
- ¿Por qué necesitamos este patrón en rugby? Melé, saltos, posición básica de placaje.

(ROBERTSON, M. 2013)

VARIANTES: Box Jump, Squat Jump, Slipt Jump, CMJ, Box Squat, Sumo Squat, Front Squat, Back Squat, Overhead SQ, Globet SQ, Zercher SQ, Zancada Del, Zancada detrás, Pistol Squat, Barra alta, Barra baja

A) Patrón bisagra de cadera

Hay que tener en cuenta:

- Igual que con los dominantes de rodilla, hay ejercicios que cambian si varías algo la posición.
- Más volumen en esta cadena para prevención de lesiones.
- Depende del ejercicio que elijamos, pero para maximizar el trabajo y prevenir lesiones el entrenador debe vigilar atentamente la técnica, especialmente tener una buena alineación en la espalda, incluso cuando la carga es muy alta. Debe primar la salud de la espalda.
- Las variantes a una piernas son muy recomendables en deportes de equipos.
- ¿Por qué necesitamos este patrón en rugby? Al robar balones en un ruck, algunos levantamientos, algunas posiciones de combate, aceleraciones...

(CONTRERAS, B. 2013)

VARIANTES: Peso muerto, Peso M RUM, Hip Thrust, Hex DL, Sprinter DL, Good Morning, PM Sumo, Peso 1 PN, Bulgarian Split, Puente 1 PN, RDL 1 PN, Ext tronco, Step Up, GHD Ext

A) Patrón de empuje

Hay que tener en cuenta:

- Independientemente de si el empuje es horizontal o vertical buscaremos siempre la salud de los hombros y la espalda. Core activo.
- Nos centramos en el campo en el Press Up o flexiones, integrándolo con otros movimientos o desplazamientos, ya que nos levantamos muchas veces desde el suelo usando este patrón. En este sentido, insistiremos en despegar primero el ombligo, como si nos tiraran de una cuerda hacia arriba, mientras empujamos con las manos como si exprimiéramos una naranja hacia fuera.

VARIANTES: Flexiones, Fl diferentes apoyos, Fl diferentes alturas, Fl palmada, Press banca, Press lanzado, Press inclinado, Press hombro, Push Press, Push Jerk, Split Jerk, Press Arnold, Press pino, KB Snatch

A) Patrón de tracción

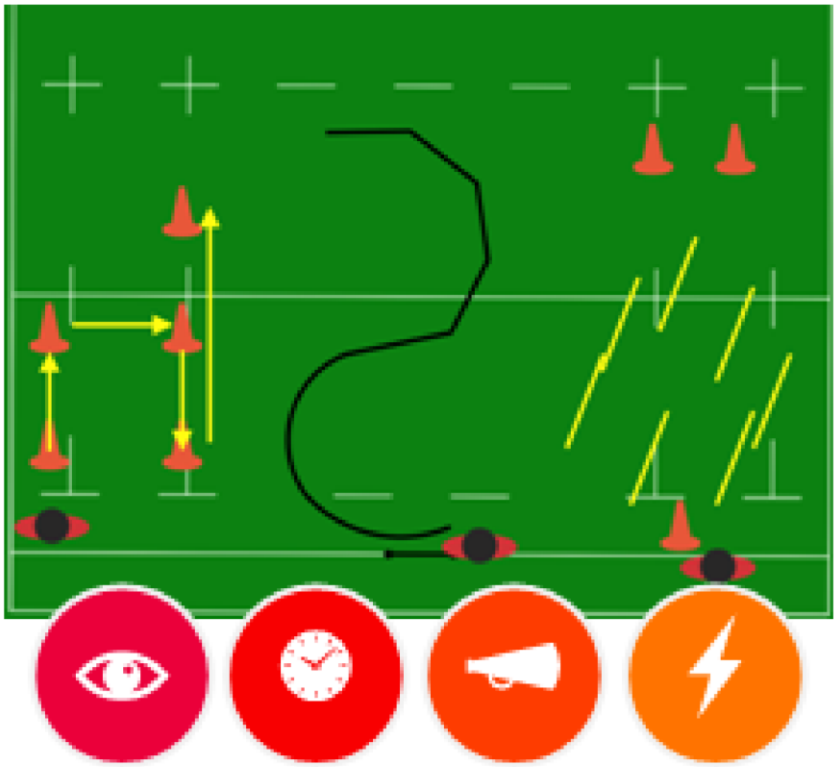
Hay que tener en cuenta:

- Es muy difícil generar este movimiento sin material. Lo normal es traccionar hacia un objeto, o traccionar un objeto hacia nosotros.
- Es fundamental para el jugador de rugby saber retraer sus escápulas y ser consciente de ese movimiento.
- El entrenador tiene que cuidar la salud de la espalda y hombros del jugador en este movimiento.
- Cómo levantamos el balón del suelo puede ser un excelente ejercicio en este sentido en las primeras fases.

VARIANTES: Dominadas, Dominadas en anillas, Remo invertido, Trepar cuerda,
Cargada, Variantes clean, Variantes snatch, Remo, Remo a un BR, Shrug, Remo tumbado, Press Arnold, Press Pino, KB Snatch

4. HABILIDADES PERCEPTIVAS

Trabajar habilidades perceptivas mediante el juego es fácil y altamente específico. En las primeras fases de entrenamiento en campo podemos lograr un efecto similar combinando los tiempos de los jugadores, el tamaño del espacio donde se mueven, las direcciones y el tipo de estímulo (visual o sonoro) que provoca la reacción. De este modo podemos conseguir trabajar visión periférica, percepción espacial y timing con los compañeros.



· ***Timing***

Ejemplo: la llegada del jugador anterior es la salida para que tú empieces tu movimiento.

· ***Visión periférica***

Ejemplo: Tienes que salir y llegar a la vez que tu compañero de la derecha y de la izquierda .

5. GENERAR, ESTABILIZAR, TRANSMITIR FUERZA

CDG (Coordinación dinámica general)

La posición de nuestra columna modifica nuestro centro de gravedad. La estabilidad central trata de mantener el cdg en un sitio concreto para mantener el equilibrio durante el movimiento.

CORE

Hay muchas formas de llamarlo, pero implica una coactivación muscular para no tener tendencia al desequilibrio en el centro del cuerpo. No solo implica estabilizar sino transmitir fuerzas.

· Estabilización estática Ejemplo: posición de melé estática estable trabajando conscientemente la postura correcta.

· Estabilización estática + inestabilidad

Ejemplos, posición de melé con una de las extremidades en un balón o en el aire.

· Estabilidad dinámica

Ejemplos: desplazamientos en cuatro apoyos en posición de melé sin perturbar la técnica.

· Estabilidad dinámica compleja

Ejemplo: desplazamientos en posición de melé agarrado a otro compañero con agarre de melé.

6. MATERIALES QUE PODEMOS USAR DE FORMA INDIVIDUAL EN LAS PRIMERAS FASES

MANIPULACIÓN - MANEJO OBJETOS: puesto que en el rugby solemos hacer muchos ejercicios de manejo para adaptarnos al balón, es importante mantener cierto volumen de este trabajo.

· BÁSICOS INDIVIDUALES: el jugador puede tenerlos solo para él.

· Balón de rugby: Ejercicios de giros alrededor de la cabeza, cintura o extremidades. Ejercicios de “8s” entre las piernas, botes, etc. · Pelotas de tenis: Ejercicios de manejo, reacción, botes con el suelo, la pared, alternos... Despiertan el timing y las habilidades perceptivas. · Conos: Podemos asignar a los jugadores 4-6 conos para sus entrenamientos individuales, así ellos son los responsables de mover o ajustar la zona donde trabajan.

· OTROS MATERIALES: sólo puede tocarlos el entrador y se limpiarán al inicio y final del entrenamiento.

· Mini vallas, escaleras, picas, conos.

CÓMO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL
MANTENTE ACTIVO
¿Qué podemos trabajar? (I)
POSTURA BÁSICA DE RUGBY
Idónea para acelerar, decelerar, cambiar de dirección y absorver y generar situaciones de contacto
Flexión de cadera
Anchura pies
Tibias positivas
Tronco inclinado
Enlazar con:
· Desplazamientos
· Desaceleración/ estabilidad
· Aceleración/ generar movimiento
· Ir al suelo y volver a buscar postura
· Giros/ saltos
DESPLAZAMIENTOS
Plano sagital (delante, atrás)
Plano frontal (dcha, izda)
Plano transversal (giros)
· Variar distancias
· Variar alturas del centro de gravedad
· Variar enlaces con otros movimientos o equilibrios
HABILIDADES PERCEPTIVAS
Visión periférica
Percepción espacial
Timing
En las primeras fases de entrenamiento en campo podemos combinar los tiempos de los jugadores, el tamaño del espacio donde se mueven, las direcciones y el tipo de estímulo (visual o sonoro) que provoca la reacción.
GENERAR, ESTABILIZAR, TRANSMITIR FUERZAS
CDG (Coordinación dinámica general)
CORE
Estabilización estática (Ej: posición melé estática consciente)
E. estática + inestabilidad (Ej: p. melé + extremidades en balón)
Estabilidad dinámica (Ej: p. melé + desplazamientos)
E. dinámica compleja (Ej: p. melé + desplazamientos con compañero)
Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad.
Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios.
La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.
FERugby

CÓMO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

MANTENTE ACTIVO
¿Qué podemos trabajar? (II)

			¿PARA QUÉ?	
PATRONES DE MOVIMIENTO	Patrón sentadilla	No hay técnica perfecta universal. Buscar la técnica saludable	Melé, saltos, posición básica, placajes,	Box jump, Squat jump, Split jump, CMJ, Box/Sumo/ Front/Overhead/Globet/ Zercher/Pistol SQ, Zancada, Barra alta, Barra Baja
	Patrón bisagra de cadera	Vigilar la técnica, buena alineación de la espalda.	Robo balones ruck levantamientos, p. combate, aceleraciones	Peso muerto, Peso M RUM, Hip thrust, Hex DL,Sprinter DL, Good Morning, PM Sumo, Peso 1 PN, Bulgarian Split, Puente 1 PN, EXT Tronco, Step UPGDH Ext
	Patrón empuje	Despegar primero el ombligo, empujar con las manos	Levantarnos del suelo, levantamientos	Flexiones, FL Dif apoyos, FL Dif Alturas, FL palmada, Press banca, Press lanzado, Press inclinado, Press hombro Push Press, Push Jerk, Split Jerk, Press Arnold, Press Pino, KB Snatch
	Patrón tracción	Fundamental saber retraer las escápulas. Vigilar espalda/hombros	Maul, melé, placaje	Dominadas, dom en anillas remo invertido, trepar cuerda, cargada, variantes clean, variantes snatch, remo, remo a un BR, SHRUGH, Remo tumbado, Press arnold, Press pino, KB Snatch
MATERIALES	Básicos individuales	· Balón de rugby (ejercicios manejo) · Pelota de tenis (reacción, manejo) · Conos		
	Grupales	· Mini vallas, escaleras, picas, conos. · Sólo los tocará el entrenador. Se limpiarán antes y después del entrenamiento.		

La forma en la que el entrenador/a "referencie" las actividades propuestas con la intención de dicho movimiento en el juego es fundamental de cara a que el entrenamiento sea significativo para el jugador.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad.
Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios.
La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.

FERugby

ANEXO 10

FEDERACIÓN DE RUGBY DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CLAUSULA ACEPTACION RIESGOS COVID19

El que suscribe _____, con Nif/Nie/Pasaporte nº _____, como tutor o representante legal del menor _____, MANIFIESTA SU COMPROMISO de respetar y aplicar las medidas adoptadas por _____ *(completar con nombre de Federación o de Club, según corresponda)* frente a la crisis sanitaria provocada por la COVID-19 y asume expresamente el cumplimiento de las recomendaciones y medidas establecidas para garantizar la seguridad sanitaria y evitar posibles contagios en la práctica deportiva, y en particular MANIFIESTA que:

1.- CONOCE los protocolos y guías elaboradas por _____ *(completar con Federación Española de Rugby, FFAA de Rugby o Club, según corresponda)* en relación con las medidas a adoptar respecto a la participación en entrenamientos y competiciones a fin de evitar contagios por COVID-19.

2.- SE COMPROMETE a cumplir todas las instrucciones y recomendaciones incorporadas en las guías y protocolos, así como las impartidas por las autoridades federativas en relación con los entrenamientos y competiciones en los que participe.

3.-SE COMPROMETE a informar, de manera inmediata, tanto a su Club como a los organismos federativos competentes en el supuesto de padecer signos o síntomas o estar en aislamiento, cuarentena o haber tenido contacto estrecho con un caso posible que pudieran sospechar del contagio de la COVID-19, o confirmado absteniéndose, en ese caso, de acudir o participar en entrenamientos o competiciones hasta recibir la autorización sanitaria.

4.- ACEPTA someterse a los test, pruebas analíticas o exámenes médicos que sean considerados necesarios para descartar el contagio de la COVID-19.

5.- Que, en cualquier caso, ASUME Y CONOCE la existencia de riesgos objetivos de contagio de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte y en caso de ser persona vulnerable al COVID-19, o convivir con persona vulnerable, a acudir libremente conociendo y aceptando los riesgos potencialmente graves (incluso mortales) derivados de una posible infección.

6.- Que, en caso de resultar contagiado por COVID-19, EXONERA EXPRESAMENTE a _____ *(completar con Federación Española de Rugby, Federación de Rugby del Principado de Asturias o Club, según corresponda)* de cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de la aparición de posibles daños o perjuicios en su persona.

7.- Que ASUME, en el supuesto de mostrar una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las recomendaciones contenidas en los protocolos y guías sanitarias o hacer caso omiso de las instrucciones emanadas del personal de organización en relación con las medidas de seguridad para evitar contagios por COVID-19, podrá ser excluido/a o descalificado/a del evento por parte de la autoridad deportiva.

Gijón, a de septiembre de 2020

Firmado:

Nombre y apellidos del tutor o representante legal si el interesado es menor de edad.

C/ Dindurra 20, 1º – 33202 – GIJÓN – ASTURIAS
www.rugbyasturias.org – secretaria@rugbyasturias.org

1

Link de descarga:
https://www.rugbyasturias.org/upload/descargas/20200915CLAUSULAACEPTACIONRIESGOS5198.pdf

Este documento ha sido elaborado por el **Grupo de Trabajo de la FER para la vuelta a la competición del rugby debido a la COVID-19.**

Ha sido adoptado y adaptado por la Federación de Rugby del Principado de Asturias con las recomendaciones de la Consejeria de Salud del Principado de Asturias y adaptaciones a las normativas autonómicas.

Este grupo está formado por representantes de las distintas áreas del rugby español (Preparadores físicos, clubes nacionales competiciones masculinas y femeninas, ANCRDH, instalaciones, árbitros, selecciones nacionales, áreas de Desarrollo y Alto Rendimiento y Asesoría Jurídica de FER).

La parte médica del documento está redactado por la Comisión Médica de la FER, bajo la coordinación de Cristian Solís Mencía y Alberto Gómez de Diego. En la redacción del resto de recomendaciones han intervenido Mar Álvarez, el Departamento de Competición de la FER, el Departamento de Coordinación Técnica de Alto Rendimiento de la FER y el Departamento de Desarrollo de la FER.

La Comisión Médica de la FER está formada por:

ALBERTO GÓMEZ DE DIEGO, Médico especialista en Medicina Familiar, Comunitaria y Urgenciólogo. Vicepresidente Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

ÁNGEL DE LANUZA, Fisioterapeuta. Miembro Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

CRISTIAN SOLÍS MENCIA, Doctor en Medicina, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Miembro Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

JACOBO SALVAT, Médico especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología . Miembro Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

JOSÉ CARLOS SALÓ CUENCA, Médico especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología. Presidente Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

MIKEL ARAMBERRI GUTIERREZ, Médico especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología. Miembro Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

ROBERTO MURIAS, Fisioterapeuta. Miembro Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.
y en esta tarea ha contado con la participación de:

FRANCHEK DROBNIC. Doctor en Medicina, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Experto externo de la Comisión Médica de FER.

LUIS MENDÍA. Médico especialista en Anestesiología y Reanimación. Experto externo de la Comisión Médica de FER y Gerente de Educación Médica de World Rugby.

MAR ÁLVAREZ PORTILLO, Master en Alto Rendimiento, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Preparadora Física Selección Española de Rugby.

CËSAR ARCHILLA. Director de Desarrollo de la FER.

JOSÉ MANUEL PARDAL.- Director Técnico del Comité Nacional de Árbitros y Director de Competiciones de la FER.

ÁNGELA DEL PAN.- Coordinadora Técnica de Alto Rendimiento de la FER

Para cualquier duda o consulta respecto a este documento por favor diríjanse a: secretaria@ferugby.es
Si la consulta es estrictamente de ámbito médico-sanitario entonces diríjanse a: comision.medica@ferugby.es
Si la consulta es estrictamente de ámbito autonómico entonces diríjanse a: secretaria@rugbyasturias.org

BIBLIOGRAFÍA

- Falvey É, Mathema P, Horgan M, Raftery M. Retorno seguro al rugby en el contexto de la pandemia COVID-19. World Rugby. (https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=219)
- Mathema P, Readhead C, Davies S, Monagham A, Wessels C, Zietsman C, Duthie M, Crous C. Guinness PRO14. Lineamientos y recomendaciones de procedimientos operativos: Retorno al entrenamiento y a las competiciones después de la finalización o atenuación de las restricciones gubernamentales COVID-19. World Rugby.28 abril 2020. (https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=223)
- Phelan D, Kim JH, Chung EH. A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection. JAMA cardiology. 2020.
- Ministerio de Sanidad. Interpretación de las pruebas diagnósticas frente a SARS-CoV-2. Versión 02/24 abril 2020. (https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/INTERPRETACION_DE_LAS PRUEBAS.pdf)
- Ministerio de Sanidad. Orden SND/388/2020, de 3 de mayo de 2020. Boletín oficial del estado Núm. 123. Sec. I. Pág. 31118.
- Ministerio de Cultura y Deporte. Resolución de 4 de mayo de 2020. Boletín oficial del estado Núm. 126. Sec. I. Pág. 31359.
- Sociedad Española de Inmunología (SEI). ANTICUERPOS ANTI-SARS-CoV-2 ACTUALIZACIÓN SEI Versión 02/ 14 abril 2020 (https://www.inmunologia.org/Upload/Documents/1/5/2/1529.pdf)
- Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) y Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM). GUÍA DE REINCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN. Versión 01/Mayo 2020.
- Baggish AL, Drezner JA, MD, Kim JH, Martinez MW, Prutkin JM. The resurgence of sport in the wake of COVID-19: cardiac considerations in competitive athletes. Blog BJSM, Aprol 23, 2020. (https://blogs.bmj.com/bjsm/2020/04/24/the-resurgence-of-sport-in-the-wake-ofcovid-19-cardiac-considerations-in-competitive-athletes/).
- Ministerio de Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes. Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales. 03.05.20.
- Ministerio de Consumo. ¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?. (https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf).
- Ministerio de Sanidad. Plan para la transición a una nueva normalidad. 28 de abril de 2020.
- European Society of Cardiology. ESC Guidance for the Diagnosis and Management of CV Disease during the COVID-19 Pandemic. 21 April 2020.
- Hughes D, Saw R, Kanthi N, Perera P, Mooney M, Wallett A, Cooke J, Coatsworth N, Broderick C. The Australian Institute of Sport framework for rebooting Sport in a COVID-19 environment. Journal of Science and Medicine in Sport xxx (2020) xxx-xxx.
- New Zeland Rugby. New Zealand Rugby COVID-19 Return to Community Rugby Guidelines. 24 April 2020.

- Sport New Zealand. Sport and recreation activities at Alert levels 1-4 (https://sportnz.cwp.govt.nz/assets/Uploads/Play-Recreation-and-Sport-Detailed-Level-1-4-Table.pdf)
- Nieß AM, Bloch W, Friedmann-Bette B, Grim C, Halle M, Hirschmüller A, Kopp C, Meyer T, Niebauer J, Reinsberger C, Röcker K, Scharhag J, Scherr J, Schneider C, Steinacker JM, Urhausen A, Wolfarth B, Mayer F. Position stand: return to sport in the current Coronavirus pandemic (SARS-CoV-2 / COVID-19). Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: E1-E4.
- Ministerio de Sanidad. Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de covid-19. 20 de abril. 2020. Ministerio de Sanidad. Documento técnico. Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19. Versión 14 de abril de 2020.
- Ministerio de Sanidad. Documento técnico. Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19. Versión del 6 de abril de 2020.
- Sethuraman N, Jeremiah SS, Ryo A. Interpreting Diagnostic Tests for SARS-CoV-2 Interpreting Diagnostic Tests for SARS-CoV-2. JAMA. 2020. doi:10.1001/jama.2020.8259.
- Grupo de trabajo sobre COVID-19 de la Real Federación Española de Fútbol. RECOMENDACIONES PARA EVITAR LOS RIESGOS SOBRE LA SALUD EN LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL FÚTBOL. 28 de marzo de 2020.
- Asociación Española de Médicos de Baloncesto (AEMB). Medidas preventivas antes de reiniciar los Entrenamientos. 27 de abril de 2020.

DEPORTE ASTURIANO
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Responsable COVID FRPA

responsablecovid@rugbyasturias.org
secretaria@rugbyasturias.org

FRPA
FEDERACIÓN DE RUGBY
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Esta guía fue elaborada por la Federación Española de Rugby siendo adoptada por la Federación de Rugby del Principado de Asturias y aprobada por la Dirección General de Deportes y Consejería de Salud del Principado de Asturias el 14 de Septiembre de 2020.