

RECOMENDACIONES INICIALES PARA VOLVER CON SEGURIDAD A LA COMPETICIÓN EN BALONCESTO

Normativas sobre uso de instalaciones deportivas durante el estado de alerta y vuelta a competición

Deben cumplir con todas las normativas sanitarias de higiene libre de SARS - CoV- 2

Fecha de publicación: 18/04/2020





1. Medidas preventivas antes de reiniciar los entrenamientos.

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



LA VUELTA AL ENTRENAMIENTO

1. Tiempo de vuelta mínimo.

50% del tiempo que hemos estado parados.





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

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



2. Conocer el estado de los y las deportistas.

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





3. Medidas higiénicas previas al entrenamiento.

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



3. Deportistas en proceso de readaptación.

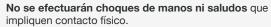
Vuelta a estadios anteriores del proceso para asegurar las adaptaciones.





4. Medidas higiénicas durante el entrenamiento.

Cada jugador debiera disponer de una toalla y botella de uso individual.





4. Vuelta al entrenamiento.

Progresiva, de lo general a lo específico.





5. Sesiones de entrenamiento.

Acceso y salida de las instalaciones siguiendo circuitos establecidos y manteniendo la distancia de seguridad

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

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

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





5. Resistencia, fuerza y movilidad al inicio.

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



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