



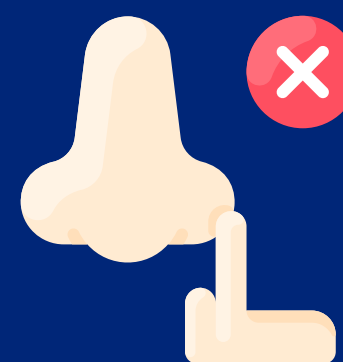
PROTOCOLO DE REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA



NORMAS DE BIOSEGURIDAD



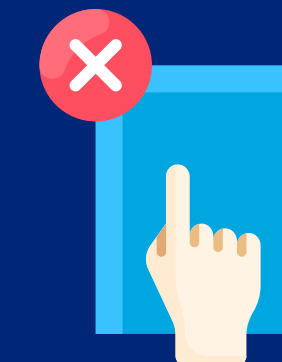
Lavar las manos mínimo cada 3 horas.



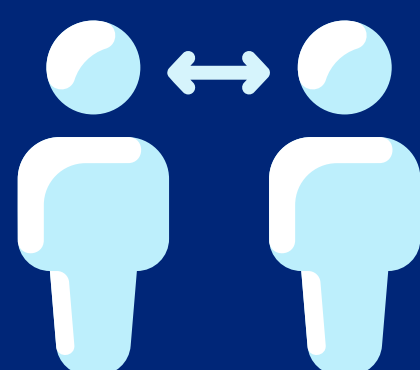
Evitar tocarse la boca, nariz y ojos con la mano.



Al toser o estornudar, cubrirse con el codo, posterior a esto asearse con alcohol.



Evitar entrar en contacto con cualquier superficie a menos que sea estrictamente necesario.



Evitar contacto físico incluso con familiares más cercanos sin antes haber realizado el debido protocolo de limpieza corporal.



Reemplazar el kit de aseo cada vez que se requiera, mascarillas, guantes usados, monogafas suministradas (colaboradores).



Usar siempre en la puerta de la casa solución desinfectante para limpiar la suela de los zapatos cada vez que venga desde afuera.



No escupir en el suelo.



FASES DE RETORNO A ENTRENAMIENTO

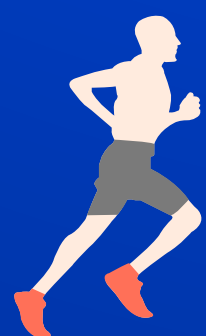
FASE 1



Fase de pruebas
de laboratorio



FASE 2



Fase de pruebas
físicas



FASE 3



Fase de entrenamiento en
grupos



FASE 4



Fase de entrenamiento
plantel completo.



PROTOCOLO MÉDICO PARA REGRESO A LA ACTIVIDAD

PASO	JUSTIFICACIÓN	LUGAR	MATERIAL	
1	Pruebas serológicas 3 días previos al primer entrenamiento	Se realizará pruebas serológicas para saber quién está o ha estado expuesto al virus. Si la prueba es positiva se realizará PCR y aislamiento respectivo.	Cancha principal de complejo los samanes. El jugador pasará los filtros de desinfección para dirigirse a la carpa médica.	Equipo de protección personal. Carpa, mesa, sillas.
2	Pruebas médicas	Una vez que los resultados sean negativos a COVID-19, se realizarán: Espirometría, antropometría, test unipodal, test Course/Navette.	Cancha principal de complejo los samanes. El jugador pasará los filtros de desinfección para dirigirse a la carpa médica.	Equipo de protección personal. Carpa, mesa, sillas, extensión eléctrica.
3	Entrenamientos	Los entrenamientos serán en grupos de 4 personas por cancha, separados 10 metros cada uno. Durante el tiempo que duren las 3 pruebas consecutivas. Después podrán entrenar en conjunto tomando las medidas sanitarias correspondientes.	Cancha de complejo los samanes. * Ver anexo 1.	Equipo de protección personal. Carpa, mesa, sillas.
4	Seguimiento médico	Se realizarán pruebas serológicas cada 7 días para conocer el estado de los jugadores y el riesgo de un contagio comunitario entre ellos.	Canchas de complejo los samanes.	Equipo de protección personal. Carpa, mesa, sillas.



PROCESO DEL JUGADOR PARA INGRESAR A LA CANCHA



SALIDA DESDE CASA

- Ropa común
- Lavado de manos
- Mascarilla/Guantes
- Trae indumentaria



LLEGADA AL PARQUEADERO DEL COMPLEJO

- Estaciona en el lugar señalado
- Recoge la ropa en funda limpia
- Bebida.



FILTRO DE SANITIZACIÓN

Uniformado, cruzará por la cabina, se le dará gel desinfectante y se tomará temperatura.
No llevar celular, billetera, joyas.



REGRESO A CASA

Al llegar a su casa, dejar los zapatos fuera de casa, ingresar directamente a bañarse por 10 min sin tener contacto con nadie.



FIN DEL ENTRENAMIENTO

Pasa por los filtros de desinfección y se dirige a su automóvil.



INICIO DE ENTRENAMIENTO

Se iniciará bajo el mando el CT una vez que se haya informado al médico el estado de salud del día previo y su registro.



GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

	JUGADORES	CUERPO TÉCNICO	CUERPO MÉDICO	UTILEROS	COORD.	PERSONAS
GRUPO 1	4-4	3	4	2	1	18
GRUPO 2	4-4	3	4	2	1	18
GRUPO 3	5-5	3	4	2	1	20

26 JUGADORES

HORARIO DE ENTRENAMIENTO: 8 am / 9:30 am / 11 am



COMPLEJO LOS SAMANES

