

**Protocolo Sanitario
de vuelta a
los entrenamientos
para los jugadores
de LaLiga**

Fase 1 y Fase 2

SEIZ



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. ¿CÓMO AFECTA ESTA SITUACIÓN AL FÚTBOL?	5
3. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME A MÍ Y A LOS QUE ME RODEAN?	6
4. FASE 1: PREPARACIÓN PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS	8
5. FASE 2: ENTRENAMIENTOS EN SOLITARIO	10
6. SÍNTOMAS	14

1. INTRODUCCIÓN

El pasado 14 de marzo de 2020, el Gobierno de España decretó el estado de alarma ante la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19.

Ante esta situación se acordó la suspensión de las competiciones profesionales de fútbol hasta que su reanudación no suponga riesgo alguno para vosotros los jugadores, los cuerpos técnicos, la afición y el resto de personal empleado en vuestro club.

El espíritu que guía este protocolo es el de garantizar la seguridad de los jugadores, cuerpo técnico y trabajadores, así como de sus familiares, en la vuelta a los entrenamientos.

2. ¿CÓMO AFECTA ESTA SITUACIÓN AL FÚTBOL?

Lamentablemente, el fútbol también se ha visto perjudicado por esta terrible situación.

Por ello, LaLiga se encuentra en permanente comunicación y coordinación con vuestros clubes y las autoridades sanitarias, con el fin de velar por la seguridad de todos los que hacéis grande nuestro fútbol y elaborar así distintos protocolos que se aplicarán en situaciones como pueden ser la ansiada vuelta a los entrenamientos y a la competición.

Con este breve documento informativo LaLiga pretende darte una serie de pautas que contribuyan a erradicar las probabilidades de contagio e infección entre todos los integrantes de la plantilla durante vuestro regreso a los entrenamientos.

Pautas que dan lugar a un protocolo de actuación consistente en cuatro fases y que ha sido diseñado para definir el proceso de vuelta al trabajo para que así puedas gozar de un estado de forma óptimo a la hora de reanudar las competiciones.

Este protocolo se centra exclusivamente en las Fases 1 y 2:

- **Fase 1:** preparación para la vuelta a los entrenamientos;
- **Fase 2:** entrenamientos en solitario;

La Fase 3 (entrenamientos por grupos) y la Fase 4 (entrenamientos colectivos) serán tratados en mayor profundidad en un segundo protocolo que enviaremos más adelante.



3. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME A MÍ Y A LOS QUE ME RODEAN?

Pese a que la mayoría de las personas que se infectan padecen una enfermedad leve, los síntomas pueden llegar a agravarse hasta el punto de surgir serias complicaciones. Por ello deberás adoptar las siguientes medidas:



Lávate las manos frecuentemente:

Puedes hacerlo con desinfectante de manos a base de alcohol o simplemente con agua y jabón. Solamente así acabarás con el virus si éste se encuentra en tus manos.



No tosas o estornudes sin cubrirte la boca y la nariz:

Basta con que te cubras con el codo o con un pañuelo que deberás tirar inmediatamente, nunca con las manos. Así evitarás la propagación del virus a través del aire y los objetos.



Mantén siempre la distancia de seguridad:

Trata de mantener con tus compañeros y empleados del club, siempre que sea posible, una distancia nunca inferior a los 2 metros.



Intenta no tocarte los ojos, la nariz y la boca:

Las manos están en contacto con todo tipo de superficies, por lo que así evitarás contagiarte.



Lleva mascarilla y guantes:

Siempre que te desplaces por las instalaciones del club o en el hotel de concentración.

SIGUE SIEMPRE LOS CONSEJOS E INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS Y DEL PERSONAL SANITARIO DE TU CLUB, ADEMÁS DE PRACTICAR BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE RESPIRATORIA.

4. FASE 1: PREPARACIÓN PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS

¿En qué consiste esta preparación y dónde estaré alojado?

Durante esta fase te alojarás en tu domicilio con los familiares y personas con los que habitualmente convives.

Siempre pensando en tu seguridad, la instalación en la que comenzarás a entrenar y en la que más adelante te concentrarás, será desinfectada previamente siguiendo las indicaciones dadas por las autoridades sanitarias.



¿Qué debo saber?

Respecto de esta primera fase es fundamental que sepas que:

- Se habilitará un protocolo para la realización del test del COVID-19.

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROTOCOLO PARA REALIZAR EL TEST DEL COVID-19?

A lo largo de la vuelta a los entrenamientos, tanto a ti como a los demás empleados que vayan a estar en las instalaciones se os harán varios tests.

El protocolo es muy sencillo y se organiza de la siguiente manera:

El primer test consistirá en un test PCR y un test de anticuerpos durante la Fase 1.

Además, durante la Fase 2 del protocolo se os practicarán tests **periódicos** adicionales.

Vuestro club os indicará el lugar y la hora para realizar estos tests.

TEST

1

Test PCR
y un test de
anticuerpos



5. FASE 2: ENTRENAMIENTOS EN SOLITARIO

¿En qué consiste esta segunda fase y dónde estaré alojado?

Durante esta fase también te alojarás en tu domicilio con los familiares y personas con los que habitualmente convives.

Antes de que comiences a entrenar en grupos, se ha planificado esta fase previa de entrenamientos en solitario para que así puedas alcanzar un estado de forma óptimo, ya pudiendo entrenar en el terreno de juego.

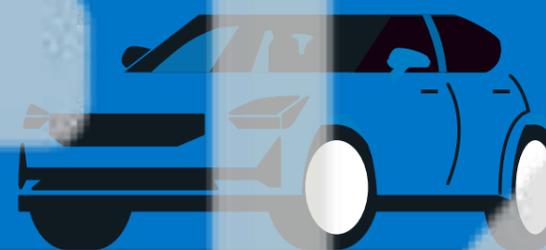


¿Qué debo saber?

Durante esta fase, la noche anterior recibirás las tareas del día siguiente en tu ordenador, móvil o tablet. También se te explicará detalladamente el horario al que tendrás que acudir a las instalaciones.



Para llegar a las instalaciones deportivas desde tu domicilio lo tendrás que hacer usando tu coche, debiendo ser siempre el mismo.



Por tu seguridad, la de tus seres queridos y la de tus compañeros, se recomienda que no accedan a tu domicilio personas con las que no convivas habitualmente.



Solamente podréis entrenar un máximo de seis jugadores por terreno de juego y siempre guardando entre vosotros el doble de la distancia de seguridad.



Cuando termines de entrenar, el club te entregará una bolsa biodegradable y cerrada con tu ropa para el entrenamiento del día siguiente. Deberás utilizar la misma bolsa para, en tu domicilio, guardar la ropa usada del entrenamiento. Al día siguiente, podrás depositar esta bolsa en un cubo para que el personal del club lave la ropa usada.



Desde que llegues a las instalaciones hasta que comience el entrenamiento, deberás llevar puestos guantes y mascarilla.

Cuando tengas que usar el gimnasio, solamente podrás hacerlo individualmente o con otro compañero, respetando siempre el doble de la distancia de seguridad.



Una vez termine el entrenamiento, deberás dirigirte a tu coche evitando permanecer mucho tiempo en las instalaciones.



Deberás acudir a las instalaciones con la ropa de entrenamiento puesta desde tu domicilio y llevar tus propias botas de entrenamiento.



Durante esta fase se deberá evitar, en la medida de lo posible, el uso del fisioterapeuta. En el caso que debas hacer uso de él, recuerda que siempre te debe tratar el mismo fisioterapeuta.



**USO
EXCEPCIONAL**

6. SÍNTOMAS

En el caso de que presentes algún síntoma avisa inmediatamente al médico del equipo y aíslate.



AHORA NO SOLO
ENTRENAS Y JUEGAS PARA
TU EQUIPO Y AFICIÓN,
**AHORA LO HACES PARA
TODO EL MUNDO.**

**CUÍDATE A TI Y ESTARÁS
CUIDANDO A LOS DEMÁS.**

No es fútbol. Es LaLiga.

