

ANFP



PROTOCOLO PARA REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN EL FÚTBOL PROFESIONAL – ETAPA ENTRENAMIENTOS

Documento desarrollado por Comité COVID-19 de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional con la colaboración de la Comisión Médica ANFP integrada por representantes de todos los cuerpos médicos del fútbol profesional de Chile.

Actualizado Julio de 2020

COMITÉ DESARROLLO PROTOCOLO COVID-19 / ANFP

Dr. Fernando Yáñez Díaz.

Selección Nacional de Fútbol y Comisión Médica ANFP.

Dr. Fernando Radice Diéguez.

Selección Nacional Fútbol y Comisión Médica ANFP.

Dr. Matías Morán Bravo.

Club Social y Deportivo Colo Colo.

Klgo. Lincoln Flores Hidalgo.

Club Deportivo Arturo Fernández Vial.

Dr. Juan José Pellegrini Henderson.

Club de Deportes Puerto Montt.

Dr. Reinaldo Traipe Castro.

Club Social de Deportes Rangers.

Dr. César Kalazich Rosales.

Presidente Sociedad Chilena de Medicina del Deporte.

Dr. Jaime Labarca L.

Jefe Departamento de Enfermedades Infecciosas del Adulto UC.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- 4 — Introducción
- 5 — Objetivos
- 6 — Medidas permanentes que deben tomar los integrantes de la institución en situación de pandemia
- 8 — Protocolo y organización para la vuelta a entrenamientos
- 16 — Recomendaciones, fases de retorno y etapas durante el proceso de entrenamiento
- 23 — Conceptos generales
- 24 — Colaboradores en desarrollo de protocolo
- 26 — Referencias

I.- INTRODUCCIÓN

A fines de diciembre del año pasado, en China se reportó una neumonía de causa inicialmente desconocida, que luego se determinó era producida por un nuevo virus, el SARS-CoV-2 de la familia de los coronavirus y que causa la enfermedad denominada COVID-19, produciéndose rápidamente su diseminación por todo el mundo y causando la actual pandemia de la cual nuestro país evidentemente no está exento. Esta crisis sanitaria ha impactado a la humanidad de forma dramática con millones de enfermos y miles de muertes, determinado también múltiples restricciones y cambios en la forma de vida a que estábamos acostumbrados, suspendiendo o limitando la mayoría de las actividades desarrolladas por las personas, incluyendo la práctica de actividad física y el deporte en general y al fútbol en particular.

En este contexto, el Ministerio de Salud, mediante Resolución Exenta N° 200, de 20 de marzo del presente, dispuso una serie de medidas por el brote del virus COVID-19, entre otras, la suspensión de los eventos deportivos profesionales y amateur, a contar de las 00:00 horas del 21 de marzo, y de forma indefinida, hasta que las condiciones epidemiológicas permitan la supresión de esta medida. Entendiendo la gravedad de la situación actual tanto en lo sanitario, social y económico, pensando en el bien común y en la búsqueda de cuidar la salud de todos, a pesar de la incertidumbre existente por la ausencia de plazos definidos en la evolución de esta pandemia, es necesario organizarnos como sociedad para una vuelta progresiva a la normalidad y reanudar también de la forma más segura nuestras actividades.

Entre las actividades que esperamos sean retomadas a la brevedad posible se encuentra el fútbol, para lo cual en este documento se propone un protocolo con las recomendaciones desde la perspectiva médica para la vuelta a los entrenamientos, primer paso de regreso a nuestra actividad. Este protocolo debe ser posteriormente complementado con nuevas directrices en pos de la reanudación de la competencia, etapa en la cual pasamos de una actividad controlada de nivel institucional, como son los entrenamientos, a una que se abre a la comunidad como son los partidos oficiales.

II.- OBJETIVOS

GENERAL

Asegurar al re-establecimiento progresivo de la actividad deportiva del fútbol en un marco de seguridad para coronavirus.

ESPECÍFICOS

- 1 Contribuir a proteger, como interés fundamental, la salud de todos los involucrados en la disciplina en forma directa o indirecta desde el jugador al público.
- 2 Apoyar en aspectos médicos y deportivos la toma de decisiones de las autoridades de nuestra actividad en sus niveles formativo y profesional, tanto femenino como masculino.
- 3 Proponer el momento y las condiciones de seguridad adecuadas para la vuelta a los entrenamientos.
- 4 Cuidar la salud de los jugadores en el proceso de vuelta a los entrenamientos, para recuperar la forma deportiva de manera progresiva y reducir la posibilidad de patología médica o traumática en esta fase y en la posterior competencia.
- 5 Promover y respetar recomendaciones de Organización Mundial de la Salud (OMS) y Ministerio de Salud de Chile.

III.- MEDIDAS PERMANENTES QUE DEBEN TOMAR LOS INTEGRANTES DE LA INSTITUCIÓN EN SITUACIÓN DE PANDEMIA

MEDIDAS GENERALES

- 1 Como toda la población, los miembros de cada club, en particular los deportistas, por su rol de líderes en la comunidad, deben respetar todas las recomendaciones de OMS y autoridades sanitarias locales, reiterando las siguientes indicaciones básicas:
 - Lavarse las manos frecuentemente por al menos 30 segundos con agua y jabón o usar alcohol gel.
 - Evitar llevarse las manos a la cara (ojos, nariz, boca).
 - Mantener “distancia física” mínima con otras personas (1.5 metros) en sus actividades cotidianas.
 - Higiene respiratoria: en caso de tos o estornudo, hacerlo sobre el antebrazo o en pañuelo desechable, eliminando posteriormente en basurero tapado y realizar lavado de manos.
 - Limpiar superficies, en particular aquellas con alto uso, dado que el virus tiene un tiempo variable de supervivencia en ellas.
 - No compartir con terceros alimentos o infusiones como mate, té, café, ni otro tipo de líquidos o bebidas.
 - No tener contacto físico directo con personas ajenas al grupo familiar (que vivan en el mismo hogar), incluyendo el no realizar saludo de mano, beso y abrazo.
 - Uso de mascarilla en población sana o asintomática acorde a las indicaciones del Ministerio de Salud.
 - En la situación de cuarentena esta debe respetarse de acuerdo con la normativa sanitaria, cuando ésta no exista se recomienda mantener un aislamiento social personal y familiar razonable, evitando los contactos innecesarios que puedan contribuir al riesgo de adquirir la enfermedad.
 - En caso de síntomas sugerentes de coronavirus, posibles contactos con caso sospechoso o enfermos de COVID 19, o cualquier duda, comunicarse con miembros del cuerpo médico para decidir mejor conducta.

En ausencia de actividades deportivas colectivas (ya sea por distanciamiento social o cuarentena total sectorial), el servicio médico de cada institución debería realizar las siguientes acciones:

- Realizar seguimiento sanitario del plantel de jugadores, cuerpos técnicos, funcionarios, familias y contactos habituales.

En la situación de casos sospechosos, positivos o contacto cercano deberá seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias y cuando corresponda informar adecuadamente a las autoridades de la institución, respetando la reglamentación de deberes y derechos del paciente. (Anexo 1)

- Educar a todos los miembros de la institución en relación con el autocuidado, distanciamiento social y otras medidas básicas para el control de pandemia.
- Colaborar con el cuerpo técnico en el proceso de actividad física en los domicilios para mantener la condición física de la mejor forma posible.
- Mantener información permanente con nivel directivo de la institución respecto a condición de salud de miembros de institución.
- En lo posible realizar seguimiento y apoyo psicológico en etapa de distanciamiento social.
- Planificar e idealmente realizar vacunación influenza.

IV.- PROTOCOLO Y ORGANIZACIÓN PARA LA VUELTA A ENTRENAMIENTOS

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

- 1** Evaluación de condiciones epidemiológicas nacionales, regionales y comunales para regreso a la actividad de forma segura.
- 2** Vacunación contra Influenza (Tetra o Trivalente) a todo el plantel de jugadores, cuerpo médico, cuerpo técnico, utilería, coordinación, audiovisual y funcionarios del casino.
- 3** Análisis de otras actividades consideradas no esenciales que reinician su funcionamiento, y recibir la información y opinión de las autoridades sanitarias.
- 4** Revisión de protocolos desarrollados en otras ligas u organizaciones deportivas, analizando sus resultados e impacto en lo deportivo y comunitario.
- 5** Apoyo de la organización (Asociación Nacional y Gerencia de la Liga) en temas logísticos y de equipamiento sanitario para adquisición de insumos como: alcohol gel, mascarillas, guantes desechables, material de aseo acorde a recomendaciones sanitarias, termómetros digitales, túnel de sanitización (si es que aplica su uso basado en evidencia científica y bajo normas de seguridad), etc.
- 6** En las regiones o comunas en cuarentena seguir las indicaciones de las autoridades de ministerios de salud y deporte para una correcta utilización por el grupo de trabajo de cada institución del salvoconducto especial para futbolistas profesionales, atletas de alto rendimiento y personal de apoyo.

7 Diseño de programa control médico institucional:

- Previo al reinicio de los entrenamientos, y probablemente cada 15 días, se deberá realizar una encuesta vía remota de las condiciones de salud de jugadores y cuerpo técnico, sus familias y entorno cercano. (Anexo 3)
- Control sanitario por vía similar de todo el personal de apoyo que estará en relación cercana con jugadores y cuerpo técnico al regreso actividad.
- Definición de manejo de casos sospechosos y/o confirmados COVID-19 dentro de la institución. (Anexo 4)
Coordinación de evaluación diaria básica de salud de todos quienes asistan al complejo de entrenamiento: temperatura, encuesta básica personal y familiar.
- En el caso de que un jugador o miembro del cuerpo técnico sea positivo para COVID-19, deberá ser evaluado de forma rigurosa para descartar complicaciones como consecuencia de la enfermedad, es especial en sistemas cardiaco y pulmonar y luego de esto realizar un proceso separado y progresivo de vuelta al entrenamiento.
- Organización del servicio médico, tanto del personal como espacio físico, y en especial áreas de rehabilitación y kinesiología, debiendo considerar:
 - Separación de camillas al menos al doble de distancia habitual (distancia social de 2 metros).
 - Sabanillas de papel desechable.
 - Kinesiólogo con mascarilla y guantes (cambio de estos con cada deportista).
 - Aseo adecuado de equipos entre cada atención (Anexo 2).
 - Tratamiento sólo de lesiones relevantes, indicaciones de manejo preventivo vía remota para ejecutar en domicilio.
 - Suspensión de tratamiento en equipos de uso común (piscina, jacuzzi o similares).

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

8 Medidas específicas según grupos para aplicar según etapas de vuelta a entrenamiento:

MEDIDAS PARA JUGADORES Y CUERPO TÉCNICO

- Lavado de manos con agua y jabón con la técnica adecuada por al menos 30 segundos al ingresar y retirarse del complejo deportivo, área médica, comedor y camarines. El lavado frecuente de manos es la mejor manera de cuidarse y cuidar a los demás.
- No compartir botellas de agua ni artículos personales (incluyendo toallas).
- No compartir con terceros el mate, té, café, ni otro tipo de infusiones, bebidas o líquidos.
- No compartir alimentos.
- No tener contacto físico directo: esto incluye no realizar saludo de mano, beso y abrazo. Esto se incorporará de forma progresiva en el entrenamiento deportivo de acuerdo con condiciones epidemiológicas y fase del proceso de entrenamiento.
- Evitar tocarse la cara durante la actividad deportiva.
- Si presenta tos o estornudos durante entrenamiento cubrirse con el antebrazo o pañuelo desechable, y posteriormente lavarse las manos.
- Evitar reuniones en salones cerrados, promoviendo la actividad al aire libre. Las reuniones imprescindibles se deben realizar en grupos reducidos (menores 10 personas) y respetando normas sanitarias.
- En primeras etapas no usar camarín. Posteriormente, y según se progrese en las medidas de reintegro, usarlo el tiempo mínimo posible, manteniendo siempre las medidas de distancia social.
- En caso de presentar algunos de estos síntomas: fiebre, tos, secreción nasal, fatiga desproporcionada, dolor de garganta y/o decaimiento, no asistir al centro de entrenamiento y contactarse con el cuerpo médico y cuerpo técnico a la brevedad para tomar las medidas del caso.
- Si algún familiar directo presenta síntomas como los descritos, avisar inmediatamente al cuerpo médico para evaluar la situación y definir conductas.
- Si algún familiar directo es puesto en cuarentena individual obligatoria por ser contacto estrecho o presentar infección por Coronavirus, debe comunicarse en forma inmediata para activar protocolos de prevención de contagio y permanecer en su hogar hasta evaluar su situación particular.

- Si alguno de (ustedes) los funcionarios de cualquier estamento del club tienen contacto con alguna persona enferma por Coronavirus, pasa a ser inmediatamente contacto de riesgo y debe quedar en cuarentena, dando aviso al cuerpo médico y jefatura respectiva.
- Mantenerse en sus casas para evitar el contacto social potencialmente como fuente de contagio. Al virus no hay que dejarlo entrar a sus casas. Es fundamental la responsabilidad en el cuidado de cada grupo familiar, pues de esto depende la seguridad de todos los integrantes de la institución que se encuentran en nuestro círculo de trabajo institucional.

MEDIDAS PARA EL CUERPO MÉDICO

Debe realizar el control de la patología médica y traumática de todos los miembros de la institución en el grupo de trabajo completo y no solo el plantel de jugadores y cuerpo técnico, pues es el “responsable sanitario” de la institución, controlando que se cumplan las recomendaciones de las autoridades de salud y el protocolo institucional para minimizar los riesgos que persistirán un tiempo prolongado acorde a la información científica actual.

Realizar educación continua al plantel y personal del club en relación con el refuerzo de medidas y entrega de información sobre el Coronavirus.

Lavado de manos antes y entre la atención de jugadores.

Uso obligatorio de mascarilla y guantes desechables de todo el personal médico en todo momento.

Notificación inmediata a la ANFP si existe caso sospechoso. Manejo de caso sospechoso manteniendo la normativa dictada por el Ministerio de Salud.

Si algún familiar directo es puesto en cuarentena por ser contacto o presentar Coronavirus debe comunicarse en forma inmediata con el cuerpo médico del club para activar protocolos de prevención de contagio y permanecer en su hogar hasta evaluar su situación particular.

MEDIDAS EN CENTROS DE ENTRENAMIENTO

- Limpieza frecuente de superficies y equipos del gimnasio (con cloro y alcohol gel) de acuerdo con las medidas de higienización dictadas por el Ministerio de Salud. (Anexo 2)
- Instalación de dispositivos con Alcohol Gel en área médica, camarines, gimnasio y comedor. Aplicar máximo 3 dosis entre lavados de manos.
- Restringir circulación sólo al personal mínimo necesario en áreas del plantel: camarines, utilería, área médica, canchas y gimnasio.
- Efectuar tamizaje en la entrada a los entrenamientos, que incluye revisar contactos con enfermos, presencia de síntomas respiratorios y control de temperatura.
- Suspende visitas comerciales, abonados, (etc.) u otro similar.

Suspende ingreso de periodistas y conferencias de prensa presenciales. Realizar comunicados y entrevistas de forma remota por equipo de comunicaciones.

- Suspende visitas de familiares y personas cercanas a los jugadores a entrenamientos, concentraciones u otras actividades del plantel.
- Favorecer el trabajo a distancia en el club, manteniendo sólo la cantidad mínima de funcionarios para el adecuado funcionamiento, con el objetivo de facilitar control de medidas de prevención. Al disminuir la población de trabajadores en el club si la situación lo permite, tendremos menos personas que estén en el área, siendo así más fácil es el control y aplicación de las medidas de prevención
- Suspende todas las actividades del fútbol formativo (masculino y femenino) durante el primer mes de reintegro a los entrenamientos. Si la situación lo permite por el control del riesgo de contagio se puede ir paulatinamente integrando a las series juveniles superiores a sus diferentes programas de trabajo con las mismas medidas de seguridad ya señaladas.
- Retorno a los entrenamientos según fases detalladas a continuación.

Test de detección infección previa por Coronavirus a todos los planteles, cuerpo técnico y personal de apoyo:
se promoverá la realización de Test PCR previa al paso de fase 1 a fase 2 y se realizará Test de Antígeno o de PCR según disponibilidad, previo inicio de fase 3 y fase 4. Se realizará test de anticuerpos para seguimiento serológico acorde evolución de pandemia y % de test PCR positivos en la comunidad o recomendación de la autoridad sanitaria.

- 9 Precauciones en el uso del estacionamiento en centro deportivo: se deberá demarcar los lugares de estacionamiento para ser utilizados idealmente uno por medio o buscando se respete la distancia social cuando se bajen del vehículo.
- 10 Recurso humano: se debe empadronar y etiquetar a todo el personal que tiene relación con el plantel de jugadores y definir medidas de seguridad y elementos de protección personal que deben portar.

JUGADORES: Alto riesgo

- Traslados individuales al entrenamiento.
- Distancia social de 3 metros en camarines (sólo cuando su uso sea autorizado) y distancia deportiva según fase en lugar de entrenamientos.
- Trabajos individuales en circuitos con distancia deportiva de los jugadores considerando un trabajo de alta intensidad, diseñando áreas de trabajo cuadrangulares con direcciones de trabajo que evite contacto entre jugadores. (Fase 1) y progresión posterior según fases de entrenamiento.

CUERPO TÉCNICO: Alto riesgo

- Uso obligatorio y correcto de mascarillas y guantes durante entrenamientos.
- Sin contacto con jugadores.
- Entrenamiento a una distancia prudente, considerando como mínimo la distancia física social cuando estén en pausa y la distancia deportiva según actividad cuando se encuentren en actividad.
- Planificación del entrenamiento junto a jugadores: el día previo vía remota.

CUERPO MÉDICO: Alto riesgo

- Médico: uno sólo previo a entrenamientos. Uso obligatorio de guantes y mascarilla.
- TENS Paramédico: Uso obligatorio de guantes y mascarilla. Cambio de guantes cada vez que inicia nuevo tratamiento.
- Kinesiólogos: Uso obligatorio de guantes y mascarilla. Cambio de guantes cada vez que inicia nuevo tratamiento.
- Masoterapia: Uso obligatorio de guantes y mascarilla. Cambio de guantes cada vez que inicia nuevo tratamiento.

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

MANTENCIÓN Y CANCHA: Riesgo Medio

- Uso obligatorio de guantes y mascarilla.
- Protocolo estricto de sanitización de lugares de entrenamiento (gimnasio), área médica, pasillos de circulación y camarines.

V.- RECOMENDACIONES, FASES DE RETORNO Y ETAPAS DURANTE EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

RECOMENDACIONES EN PERIODO DE ENTRENAMIENTO

- 1** Los entrenamientos se deben realizar por etapas en campo deportivo abierto y con mayores restricciones en gimnasio (dependiendo de tamaño, equipamiento y autorización de las autoridades de ministerios de deporte y salud), exclusivamente cuando esté permitido su uso, deberá existir en éste las mismas medidas sanitarias que en camarín y unidad médica y con aseo obligatorio después del uso por cada deportista.
- 2** Al reanudar la actividad, es de suma importancia el factor psicológico, por lo cual puede ser conveniente que los primeros entrenamientos sean con asistencia voluntaria con evaluación por especialista para evitar preocupación y temor de alguno de los jugadores que pueda afectar el desarrollo de la actividad. Se recomienda considerar la utilización de la propuesta de recomendaciones para el retorno al fútbol competitivo – área psicológica, desarrollado por el comité de psicólogos, comisión médica y gerencia de ligas profesionales de ANFP.
- 3** Los entrenamientos deben ser progresivos: individuales, parejas, grupales y colectivos. Lo que permite que exista un mayor control de la actividad y adquisición de hábitos por todos. En función de lo indicado a la autoridad sanitaria y del deporte, y con el propósito de proteger la salud de los deportistas y el grupo de apoyo, el proceso de vuelta a los entrenamientos tendrá cuatro (4) fases, cada una de ellas, de al menos, una semana, para acorde con nuestra solicitud todos los futbolistas profesionales tengan al menos un mes de entrenamiento previo al inicio de las competiciones, para con ello disminuir el riesgo de patología 2° a la alteración del normal proceso de entrenamiento por el periodo de confinamiento.

4 La permanencia en la institución y sus recintos dependerá de respetar las siguientes indicaciones:

- Estacionamiento: los lugares de aparcamiento se encontrarán demarcados para ser utilizados uno por medio en la medida de lo posible.
- En una fase inicial los jugadores se dirigirán desde el auto hasta el campo deportivo con entrega diaria de indumentaria deportiva y no ingresarán al camarín, duchándose en sus domicilios.
- En una etapa posterior, el ingreso al camarín será por grupos y manteniendo la distancia adecuada. Para lo cual se debe realizar aseo cuidadoso y frecuente de las instalaciones, en particular de las superficies de contacto más frecuente en vestuario, gimnasio, servicios médicos y áreas de recuperación deportiva disponiendo del material adecuado para este propósito.
- La alimentación debe ser al comienzo en sus domicilios, luego envasada o según condiciones de cada institución, buscándose una permanencia progresiva en las instalaciones institucionales.
- Es un elemento de importancia vital la forma de hidratación. Esta debe ser individual y/o desechable, siendo inaceptable la reutilización o el compartir los envases para este objetivo.
- Se deben mantener todo el tiempo las medidas propuestas en secciones I y II, haciendo énfasis en el control sanitario de familia y contactos, pues estos pueden ser fuente de contagio individual y grupal.
- En el caso de que cualquier miembro de la institución que forme parte del grupo que participa de entrenamientos, familiar o persona que viva en su domicilio, presente síntomas del cuadro o haya tenido contacto con un caso conocido de infección por coronavirus, no debe asistir a su institución y debe comunicarse con personal de salud del club.
- La relación con medios de comunicación o personas externas al grupo de trabajo sólo puede ser realizada por vía remota (telefónica, videoconferencia, etc.)

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

FASES PROGRESIVAS DEL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS:

FASE 1

Entrenamientos individuales al aire libre.

Espacios delimitados que respeten las recomendaciones de distancia deportiva indicada por pautas nacionales e internacionales.

Material de uso individual que se encuentran antes del entrenamiento en el espacio delimitado para cada deportista.

Mínimo de 30 minutos entre sesiones para adecuada limpieza de materiales.

FASE 2

Entrenamientos individuales y grupales al aire libre.

Se puede realizar actividad entrada en calor colectiva respetando la distancia deportiva.

Entrenamientos colectivos y tácticos en los cuales se pueden utilizar implementos básicos en común (Ej.: balones).

En esta etapa la posibilidad de contacto físico es baja, pues actividades son sin oposición significativa.

En cada sesión puede participar la mitad del grupo autorizado por decreto sanitario.

Mínimo de 30 minutos entre sesiones para adecuada limpieza de materiales.

FASE 3

Entrenamientos individuales y grupales al aire libre.

Se puede realizar actividad de entrada en calor grupal sin limitaciones.

Entrenamientos colectivos y tácticos habituales en la disciplina deportiva con oposición real, como ejemplo fútbol reducido de 2 vs 2 a 10 vs 10, etc. Así como entrenamiento técnico específico con oposición, etc. En esta etapa la posibilidad de contacto físico es la habitual de la disciplina, que según la definición de la literatura internacional es de nivel medio.

En cada sesión puede participar la totalidad del grupo autorizado por decreto sanitario.

FASE 4

Entrenamiento habitual de etapa de competencia, que incluye la realización de partidos amistosos a puertas cerradas.

NOTA: En cada etapa el uso de espacios cerrados como gimnasio, camarines, duchas y otras instalaciones dependerán exclusivamente de la condición sanitaria y autorización de la autoridad responsable (Ministerios de Salud y/o del Deporte).

ETAPAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO EN CADA UNA DE LAS FASES

A. En casa. (Previo a dirigirse a lugar de entrenamiento)

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

B. En tránsito al entrenamiento.

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

C. En lugar de entrenamiento. (Fase de entrenamiento individualizado)

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

Control Sanitario:

- Transitar de manera individual solo por zonas previamente delimitadas y habilitadas para su seguridad.
- El día previo al reinicio de los entrenamientos, e idealmente en forma diaria, se realizará una encuesta vía remota (videollamada o videoconferencia), de las condiciones de salud de jugadores y cuerpo técnico, sus familias y entorno cercano. (Anexo 3)
- Se realizarán controles frecuentes (idealmente en forma diaria), vía remota, para determinar la condición de salud del jugador y su grupo familiar.
- Si el día anterior o el día del entrenamiento algún jugador o miembro del plantel presenta algún síntoma respiratorio, deberá informar al cuerpo médico y cuerpo técnico, y permanecer en su casa hasta ser evaluado por el cuerpo médico. No debe concurrir al lugar de entrenamiento con síntomas respiratorios.

Tamizaje: parámetros para controlar antes de entrenar

- No presentar síntomas respiratorios.
- No presentar otros síntomas sugerentes de infección por Coronavirus (disminución del olfato, decaimiento, dolores musculares no asociados al ejercicio, diarrea, pérdida de gusto u olfato, dolor al pecho o cualquier otro sospechoso de infección por coronavirus)
- No haber tenido contacto estrecho con enfermo de Covid19.
- Control temperatura: debe ser menor a 37,0°C.

Deben cumplirse sin excepción las siguientes condiciones

- Debe ser al aire libre.
- El número máximo jugadores en cancha se determinará tomando en cuenta las medidas profesionales de un terreno de juego (90-120 m de largo x 45-90 m de ancho). Se deben marcar cuadrantes o rectángulos individuales de tamaño igual o superior a 1000 metros².
- En fase 1 la distancia mínima entre los jugadores debe idealmente ser superior a 20 metros dentro del terreno de juego.
- Los materiales para utilizar en el entrenamiento deben ser individuales y estar colocados en el campo por el personal a cargo antes de la llegada de los jugadores al recinto deportivo.
- El cuerpo técnico debe cumplir con el uso de mascarillas en todo momento como lo define la autoridad sanitaria y mantener una distancia social adecuada con los jugadores.
- Hidratación debe ser personal y envasada, certificando que es agua potable y/o bebidas deportivas sin agentes contaminantes.

D. Finalizado el entrenamiento.

Dirigirse de manera individual, por el camino delimitado, para realizar el secado personal y lavado de manos.

Guardar artículos personales en bolsa desechable que luego será eliminada al momento de llegar a su hogar.

Uso de mascarilla si comparte transporte privado o público.

Dirigirse al hogar sin escalas. Si es estrictamente necesario hacer alguna diligencia, se deben mantener las recomendaciones sanitarias vigentes y contar con el permiso pertinente para realizar esa actividad en específico, que es un documento diferente al salvoconducto especial para deportistas en zonas de cuarentena.

E. Llegada a su casa.

Descender del vehículo y respetar distancia social.

Al llegar al hogar, delimitar una ‘zona de seguridad o sanitación’, donde poder retirar zapatos de fútbol y zapatillas de entrenamiento, sanitizarlos y eliminar la bolsa que se utilizó para el transporte de materiales.

Evitar el contacto con mascotas y dirigirse de manera inmediata al baño para quitarse toda la ropa, la que debe ser guardada en una bolsa de plástico desechable para luego ser lavada junto a la ropa usada en el entrenamiento.

Bañarse luego de realizar los pasos previos.

Preocuparse de la hidratación post entrenamiento y la ingesta de suplementos nutricionales indicada por su cuerpo médico y nutricionista.

VII.- CONCEPTOS GENERALES

DISTANCIAMIENTO FISICO: Es una medida de mitigación comunitaria, frecuentemente, utilizada en pandemias o en el contexto de alerta sanitaria. El cual corresponde a la disminución del contacto físico entre personas, en cualquier situación. Las personas deben mantener al menos un metro de distancia entre ellas.

CUARENTENA INDIVIDUAL OBLIGATORIA: Es una restricción preventiva de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio, para aquellas personas que son “contacto estrecho” de una persona con COVID-19 o con sospecha de COVID-19, y que actualmente no tienen síntomas. Dura 14 días. Deben mantener distancia de, al menos, un metro en todo momento. Es obligatoria y tiene derecho a licencia médica.

AISLAMIENTO: Es una separación física de personas sintomáticas con sospecha de Covid-19, con Covid-19 confirmado, con Covid-19 probable o en espera de resultados de examen de Covid-19, tanto en el contexto de domicilio como en el contexto hospitalario. Dura como mínimo 14 días desde el inicio de los síntomas. Incluye distancia física, uso de mascarillas e implementación de todas las medidas de aislamiento indicadas por la autoridad sanitaria.

REVISION Y ACTUALIZACIÓN DE PROTOCOLO PARA REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN EL FÚTBOL PROFESIONAL DE ACUERDO AL INCREMENTO EN EL CONOCIMIENTO CIENTIFICO, EXPERIENCIAS EN OTRAS LIGAS DE FUTBOL PROFESIONAL E INDICACIONES DE AUTORIDADES NACIONALES AL 20 DE JULIO 2020.

VII.- COLABORADORES EN DESARROLLO DE PROTOCOLO

Dr. Juan Silva Urrea.

Club de Deportes Antofagasta.

Klgo. Mauricio Hernández González

Club Deportivo Universidad De Chile.

Klgo. Wilson Ferrada Rojas.

Club Social y Deportivo Colo Colo.

Dr. Felipe Rojas Ríos.

Audax Club Sportivo Italiano.

Dr. Alex Vaisman Burucker.

Club Deportes Cobresal.

Dr. Rodrigo Araya Anais.

Coquimbo Unido.

Klgo. Fabián Salas Barraza.

Coquimbo Unido.

Klgo. Gabriel Castillo Flores.

Club de Deportes Provincial Curicó Unido.

Dr. Humberto Verdugo Marchese.

Everton de Viña del Mar.

Dr. Rodrigo Suarez Sánchez.

Club Deportivo Palestino.

Dr. Jaime catalán González.

Club Deportivo Palestino.

Klgo. Diego Bobadilla Duran.

Club Deportivo Huachipato.

Dr. Gianmarco Fasciani Olivos.

Club de Deportes Iquique.

Dr. Patricio Valle Morales.

Club de Deportes Iquique.

Dr. Jose Navarrete Martínez.

Club de Deportes La Serena.

Dr. Luis Salazar Corco.

Club Deportivo O'Higgins.

Dr. Matías Núñez Santelices.

Club de Deportes Santiago Wanderers.

Dr. Alejandro Bello Belisario.

Deportes Unión La Calera.

Klgo. Juan Pablo Matamala.

Club Deportivo Universidad de Concepción.

Dr. Julio Alvarado Baigorria.

Unión Española.

Klgo. Felipe Suarez Jiménez.

Unión Española.

Dr. Daniel Ahumada Ardouin.

Athletic Club Barnechea.

Klgo. Matías Rojas Manzanares.

Athletic Club Barnechea.

Dr. Sergio Silva Oporto.

Club de Deportes Cobreloa.

Klgo. Santiago Rojas Sexton.

Club de Deportes Cobreloa.

Klgo. Luis Silva Menares.

Club de Deportes Copiapó.

Klgo. Javier Almazán Barrientos.

Club de Deportes Temuco.

Dr. Felipe Hein Schwerter.

Club Deportivo Deportes Valdivia.

VII.- COLABORADORES EN DESARROLLO DE PROTOCOLO

Tens. Francisco Sáez Cabello.
Deportes Magallanes.

Klgo. Edgardo Jara González.
Deportes Magallanes.

Klgo. Claudio Farías Quijada.
Club de Deportes Melipilla.

Klgo. Roberto Vergara Reimer.
Club Deportivo Ñublense.

Tens. Emilio Cifuentes Retamal.
San Luis de Quillota.

Klgo. Luis Guerra Navea.
San Luis de Quillota.

Dr. Ramón Parra Chinga
Club Deportivo San Marcos de Arica.

Dr. Jaime Catalán González.
Club Deportivo Palestino.

Klgo. Cristian Aguilar Baeza.
Club de Deportes Santiago Morning.

Dr. Marcelo Acevedo Jorquera.
Club Deportivo Unión San Felipe.

Klgo. Claudio Leiva Soto.
Club Deportivo Unión San Felipe.

Klgo. Adolfo López Macera.
Club de Deportes Puerto Montt.

Dr. Christian Rojas Castillo.
Club de Deportes Linares.

Klgo. Eric González Mallea
Club Social y Deportivo Lautaro de Buin.

Klgo. Luis Rivera Tapia.
Club de Deportes Vallenar.

Klgo. Nicolás Pinochet Aguirre.
Club de Deportes Recoleta.

Klgo. Ricardo Hernández Muñoz.
Club Social y Deportivo San Antonio Unido.

Klgo. Jan Moyano Peña.
Club Deportivo General Velázquez.

Dr. Miguel duarte Erazo.
Colchagua Club de Deportes.

Klgo. Marcelo Urrutia Manríquez.
Deportes Iberia.

Dr. Carlos Montes Montes.
Deportes Colina.

Klgo. Merkin Banguera Palencia.
Club de Deportes Independiente de Cauquenes.

Klgo. Danilo Venegas Vidal.
Club Social y de Deportes Concepción.

VIII.- REFERENCIAS

- 1 Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103-104. doi:10.1016/j.jshs.2020.02.001
- 2 Club Atlético Talleres. (2020). Protocolo de Entrenamiento en Espacios Seguros. De acuerdo a medidas sanitarias recomendadas por organismos internacionales COVID-19: FIFA, Conmebol, Real Federación Española de Fútbol, Deuscherr Fussbal-Bund, Organización Mundial de la Salud. Córdoba, Argentina: Club Atlético Talleres.
- 3 Eirale, C., Bisciotti, G., Corsini, A., Baudot, C., Saillant, G., & Chalabi, H. (2020). Medical recommendations for home-confined footballers' training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application. *Biology of Sport*, 37(2), 203-207. doi:10.5114/biolsport.2020.94348
- 4 Kampf, G., Todt, D., Pfaender, S., & Steinmann, E. (2020). Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *J Hosp Infect*, 104(3), 246-251. doi:10.1016/j.jhin.2020.01.022
- 5 La Liga. (2020). Protocolo de Actuación para la Vuelta a los Entrenamientos de los Equipos de La Liga. Borrador del 01 de abril de 2020. España: La Liga.
- 6 Ministerio de Salud. (2020). Actualización de definición de caso sospechoso para vigilancia epidemiológica ante brote de COVID-19. Santiago, Chile: Subsecretaría de Salud Pública y Subsecretario de Redes Asistenciales.
- 7 Ministerio de Salud. (2020). Fase 4. Protocolo de Contactos de Casos COVID-19. Versión 2, 25 de marzo de 2020. Santiago, Chile: Plan de Acción Coronavirus COVID-19.
- 8 Ministerio de Salud. (2020). Listado de test rápido para detección de anticuerpos CoVID-19 de las Autoridades Reguladoras Nacionales pertenecientes al Foro Internacional de Reguladores de Dispositivos Médicos. Santiago, Chile: Instituto de Salud Pública.
- 9 Ministerio de Salud. (2020). Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes – COVID-19 (Excluidos los establecimientos de atención de salud). Santiago, Chile: Plan de Acción Coronavirus COVID-19.
- 10 Sociedad Española de Medicina del Deporte. (2020). Recomendaciones de la Sociedad Española de Medicina del Deporte, de la Agencia de Protección de la Salud en el Deporte y del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España en relación con el entrenamiento de deportistas en el estado de alarma decretado en España. Zaragoza, España: Sociedad Española de Medicina del Deporte.
- 11 Wang, L. S., Wang, Y. R., Ye, D. W., & Liu, Q. Q. (2020). A review of the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) based on current evidence. *Int J Antimicrob Agents*, 105948. doi:10.1016/j.ijantimicag.2020.105948
- 12 Zhao, J., Yuan, Q., Wang, H., Liu, W., Liao, X., Su, Y., . . . Zhang, Z. (2020). Antibody responses to SARS-CoV-2 in patients of novel coronavirus disease 2019. *Clin Infect Dis*. doi:10.1093/cid/ciaa344
- 13 Zheng, Y. Y., Ma, Y. T., Zhang, J. Y., & Xie, X. (2020). COVID-19 and the cardiovascular system. *Nat Rev Cardiol*, 17(5), 259-260. doi:10.1038/s41569-020-0360-5
- 14 Zhu, W. (2020). Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. *Journal of sport and health science*, 9(2), 105-107. doi:10.1016/j.jshs.2020.01.005

ANFP



Actualizado Julio de 2020