

## SÍNTESIS

A modo de Síntesis, se acompañan una serie de BUENAS PRACTICAS a cumplir por técnic@s y jugador@s, que se irán actualizando a medida que el conocimiento científico, y las normas reguladoras así lo hagan aconsejable.

### A NIVEL FAMILIAR Y SOCIAL:

- Cumplir distanciamiento social.
- Evitar aglomeraciones.
- Uso de la mascarilla individual obligatoria en todo momento.
- Mantener una exquisita higiene de manos con lavados frecuentes con agua y jabón de manera correcta.
- Uso de soluciones hidroalcohólicas si el lavado no es posible.
- Evitar tocarse con las manos ojos, nariz y boca.
- Si sufriera de estornudos, o tos, apartarse de cualquier persona, y taparse con el brazo aún llevando la mascarilla.
- Sustituir la mascarilla si está humedecida.
- Extremar la prudencia en lugares públicos concurridos, guardando la distancia de 1,5- 2 metros
- Evitar en tanto en cuanto no mejore la situación sanitaria locales públicos donde el cumplimiento de las medidas preventivas, pueda resultar más difícil de cumplir.
- Mantener una comunicación fluida con convivientes y contactos estrechos por si surgiera algún contagio no deseado

### A NIVEL DE ENTRENAMIENTOS:

Todo lo anterior de la esfera individual y además:

- Control de temperatura antes de acceder a la instalación.
- Mantener un flujo unidireccional que evite el cruce con otras personas
- Guardar la distancia mínima en el vestuario.
- Cambiar y si no fuera posible limpiar el calzado de calle con el que se accede
- Mantener la higiene de manos al ir a cambiarse.
- Colocar la ropa de calle en una bolsa y tocarla exclusivamente por el interesado
- Usar en cada sesión de entrenamiento ropa limpia, recogiendo y lavando toda la usada.
- Colaborar en la limpieza y desinfección de todo el material utilizado, no solo los balones sino también el material auxiliar y el material de gimnasio si lo hubiera.
- En situaciones de ejercicio físico la distancia aconsejada a mantener cuando hay hiperventilación (respirar mayor número de veces y con más intensidad) es de 5-6 metros con los compañeros.
- Pista, balones, porterías, y banquillos deben limpiarse después de cada sesión, y si a continuación entrenara otro equipo, no se debe coincidir con ell@s, estableciendo un margen de tiempo suficiente para tales tareas.
- No compartir bebidas, ni botellas de agua.
- Establecer una secuenciación en la programación de las sesiones que iría desde individual física, técnica, minigrupal física, técnica, táctica, a pequeños grupos física, técnica, táctica, hasta poder entrenar todo el grupo, sin contacto, y si la situación lo permite con él. Esto incluye los lanzamientos a portería sin portero, y con portero.
- Ser muy cuidadoso con los tratamientos médicos y fisioterápicos a aplicar a los deportistas
- Mantener un estricto control médico de cada deportista
- 

### A NIVEL DE COMPETICIÓN:

Todo lo anterior de la esfera individual y colectiva preventiva, y además:

- Eludir saludos y muestras de afecto, por otras fórmulas sin contacto.
- Mantener la higiene y desinfección de las instalaciones de manera escrupulosa.
- Evitar coincidir con el otro equipo en la llegada y salida de las instalaciones.
- Habilitar varios vestuarios para mantener las distancias de seguridad, y si no fuera posible, establecer turnos. Esto es extensible a la pareja de árbitros.
- Evitar compartir las botellas de agua, teniendo un uso individual exclusivo.
- Ser extremadamente escrupulosos con todas las atenciones sanitarias médicas y fisioterápicas pre, durante y post partido
- Tener todas las garantías sanitarias de todos los participantes incluyendo oficiales, árbitros y demás personas que participan en el desarrollo de un encuentro.
- Esto incluye la práctica de algún tipo de prueba con carácter previo al inicio de la competición, y durante el desarrollo de la misma en los términos y condiciones que aseguren un correcto estado de salud de los intervinientes