

CONCENTRACIONES EQUIPOS NACIONALES



Nos encontramos en la “nueva normalidad” y la reactivación de la vida deportiva es ya una realidad. Aunque las noticias cada día son más positivas, el riesgo cero no existe. No olvidemos que el virus continúa entre nosotros contagiando a personas cada día y provocando muertes. Además, la infección no distingue de clase social, edad, raza, sexo o hábitos deportivos. Deportistas jóvenes infectados lo han pasado muy mal y les ha costado mucho retomar un estado de salud óptimo.

Por ello no debemos bajar la guardia, por nosotros y por nuestros mayores.

Las medidas de prevención e higiene deben seguir siendo máximas, tanto se haga uso de instalaciones deportivas como si no. El lavado de manos frecuente, el uso de geles hidroalcohólicos, guantes y mascarillas deben formar parte de la “nueva normalidad”. Su uso es altamente recomendable y hasta obligatorio en muchas situaciones bien conocidas.

Es muy importante que en las horas que no tenemos entrenamientos las dediquemos al descanso y a regenerar nuestro sistema inmunitario, debemos ser también conscientes de que vamos a entrenar con compañeros en contacto y nuestro comportamiento fuera de los entrenamientos puede afectar a un contagio si no se toman las medidas adecuadas, debemos saber para que estamos en la concentración, estamos para entrenar, aprender y seguramente ser seleccionados para futuros eventos por lo que nuestro tiempo se debe centrar en la concentración durante las sesiones y durante los descansos.

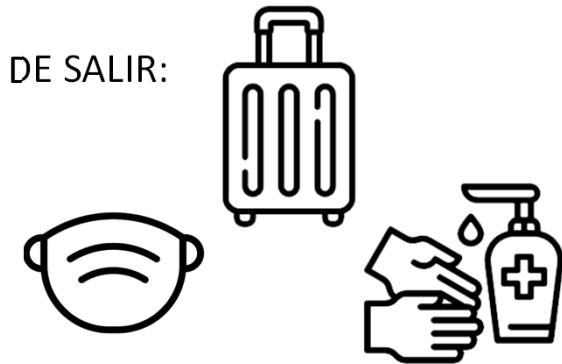
Esta guía establece una serie de protocolos para las Concentraciones del Equipo nacional que ayuden a extremar las precauciones en viajes, hoteles e instalaciones deportivas y entrenamientos. Estas recomendaciones serán constantemente revisadas y actualizadas en la línea que el conocimiento científico de la enfermedad y su transmisión vaya aumentando.

ANTES DE SALIR PARA LA CONCENTRACIÓN



HEMOS RECIBIDO LA CONVOCATORIA JUNTO CON UNA DECLARACIÓN RESPONSABLE, ANTES DE SALIR:

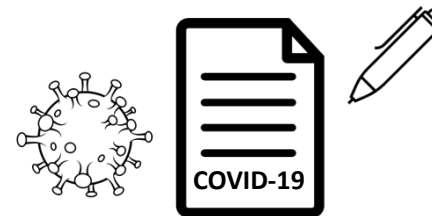
- Preparar nosotros mismos nuestro equipaje incluyendo mascarillas y gel desinfectante.



- Debemos cumplimentar la Declaración responsable y enviarla al organizador en el plazo indicado.



- Si has estado en contacto con algún paciente de COVID19 o has tenido algún síntoma deberás adjuntar una prueba oficial de COVID19 que te autorice a participar (si has sido convocado, la FELODA se hará cargo de los costes de esa prueba previa comunicación de presupuesto).



EN EL VIAJE



- Siempre que sea posible viajar en vehículo propio.



Si utilizas el transporte público:



- Es obligatorio el uso de mascarilla en todos los espacios públicos, al aire libre y cerrados y mantén distancia de seguridad de 1,5m.



- Utiliza gel hidroalcohólico disponible en el aeropuerto o estación e intenta llevar el tuyo propio



- Cuida tu equipaje y objetos personales. Evita contacto con superficies si es posible.



EN EL VIAJE



- Viaja con pantalón largo, zapatillas y calcetines. Si llevas manga corta mantén contigo la chaqueta.



- Recoge tú el equipaje de manera individual.



- Utiliza mascarilla durante el viaje. Si es de más de 6 horas cambia de mascarilla durante el trayecto.



- En el taxi usa mascarilla en todo momento y evita tocar superficies. Asegúrate de que el conductor la lleva puesta, lávate las manos con gel hidroalcohólico al entrar y antes de salir del vehículo.



EN EL HOTEL O ALOJAMIENTO



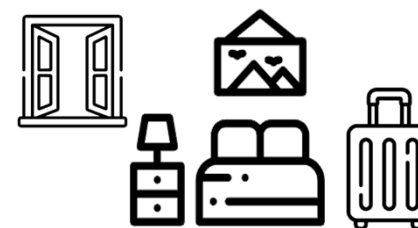
- Sigue todas las instrucciones por parte de la empresa hotelera Centro CAR o CTD



- Cuida tu equipaje y evita contacto con otro mobiliario.



- Mantén la habitación ventilada y ordenada con todos los objetos personales en mochilas, bolsa de aseo, no dejes objetos en las superficies.



- Evita el aire acondicionado cuando permanezcas en la habitación y ventila cuando estés dentro si la compartes.



EN LA INSTALACION DEPORTIVA



- Desplazamiento con mascarilla y cuando no se pueda mantener distancia de seguridad.



- Evitar los saludos cruzando manos, abrazos y besos.



- Se recomienda no usar vestuarios de instalación, mejor usar el alojamiento para ducharse.

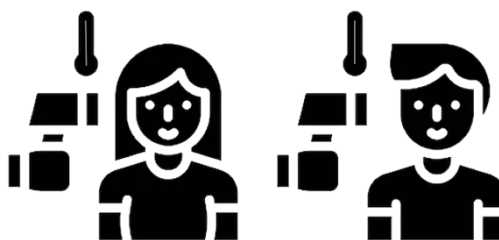


EN LA INSTALACION DEPORTIVA



ACCESO A LA INSTALACIÓN DE LUCHA:

- Toma de temperatura.



- Desinfección del calzado de calle con alfombrilla.



- Lavado de manos antes de entrar.

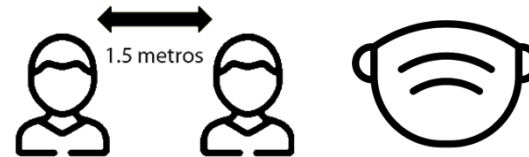


EN LA INSTALACION DEPORTIVA



EN LA SESIÓN Y EN EL TAPIZ:

- Técnicos: en todo momento distancia de seguridad y mascarilla



- Utilizar botas de lucha desinfectadas previamente.



- La ropa deportiva debe estar limpia en cada inicio de sesión.



EN LA INSTALACION DEPORTIVA



EN LA SESIÓN Y EN EL TAPIZ:

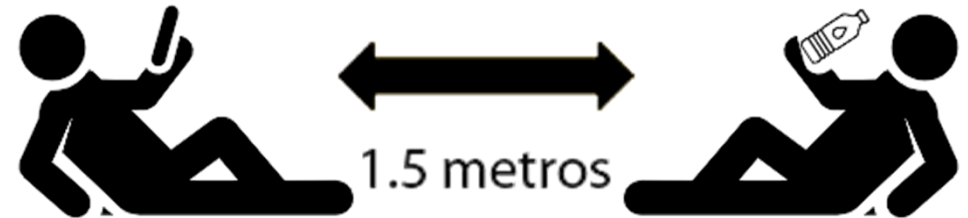
- En la medida de lo posible, no compartir material. Si se comparte, higienizarlo continuamente.



- Utilizar botella de agua individual sin compartir.



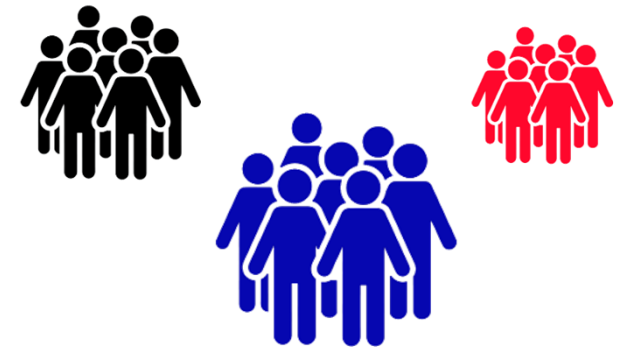
- En los descansos mantén la distancia de seguridad con el resto.



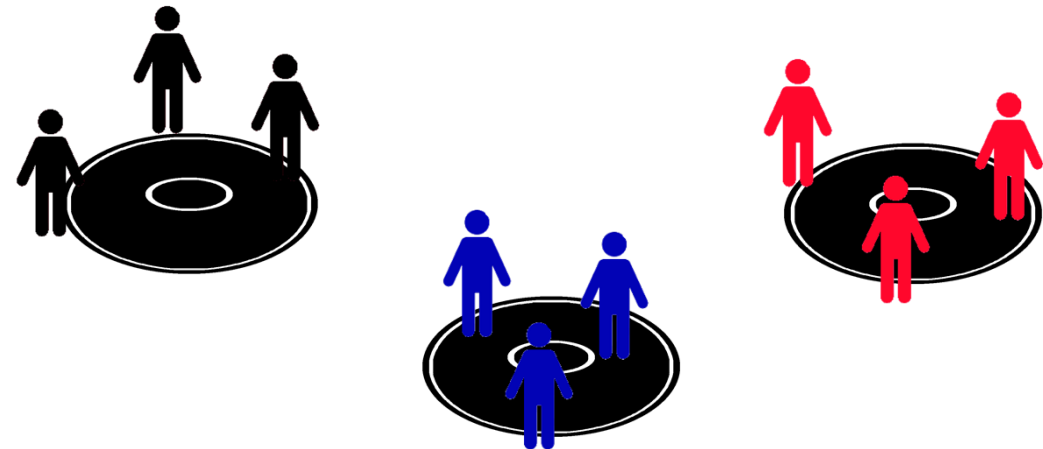
DESARROLLO DE LAS SESIONES



- Los entrenadores podrán separar por grupos la concentración para prever en caso de algún contacto. Estos grupos serán elegidos por edad, peso y nivel y mantendrán el distanciamiento con el resto de los grupos.



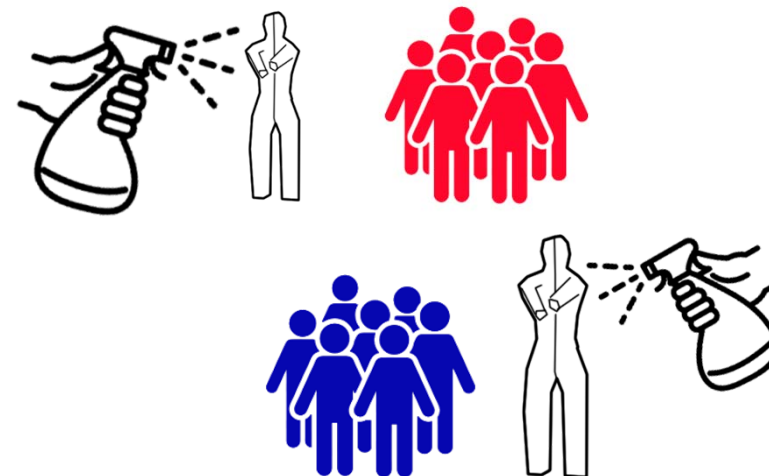
- Los grupos deberán respetar su espacio asignado (Tapiz).



DESARROLLO DE LAS SESIONES



- El material específico de cada grupo no debe compartirse con otro grupo y deberá desinfectarse al final de cada sesión.



- Se recomienda una buena hidratación durante las sesiones.



AL FINALIZAR LAS SESIONES



- Desinfectar material utilizado y tapices.



- Antes de abandonar la instalación cambiarse las botas de lucha, lavarse las manos y hacer uso de la mascarilla.



- Es recomendable lavar la ropa de entrenamiento después de cada entrenamiento.



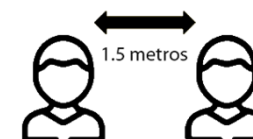
EN LOS COMEDORES



- Respetar las normas que indiquen al entrar al comedor.



- Desplazamiento con mascarilla y cuando no se pueda mantener distancia de seguridad.



- Uso de gel desinfectante o lavado de manos antes y después de comer.



- No compartir utensilios ni usar espacios que no estén limpios.



EL DESCANSO Y REGIMEN DISCIPLINARIO ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO



- No se puede abandonar el alojamiento o centro si no es con autorización de los entrenadores



- Descansar y regenerar, dormir de 8 a 10 horas



- Mantén una alimentación equilibrada y mantente hidratado



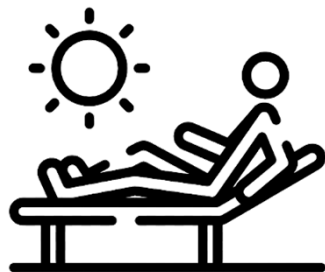
EL DESCANSO Y REGIMEN DISCIPLINARIO ENTRE SESIONES DE ENTRENAMIENTO



- Toma complementos vitamínicos autorizados



- Toma la luz solar



- En las reuniones de los deportistas en las horas de descanso, mantener las normas de distanciamiento o uso de la mascarilla.

