

DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTE

ENTRENAMIENTOS FEDERADOS

PROTOCOLO SANITARIO 2020-21

ACTUALIZADO A FECHA: 5/09/2020

FEDERACIÓN DE: RUGBY

DEPORTE: RUGBY

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL

2.1. SÍNTOMAS Y FORMAS DE CONTACTO

3. OBJETO Y METODOLOGÍA

4. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE RUGBY

A) Medidas de entrenamientos

5. PROCEDIMIENTO PARA DETECCIÓN, COMUNICACIÓN Y SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOGÍA COVID-19

6. GRUPOS DE RIESGO: ENTRENAMIENTO Y PERSONAS VULNERABLES

7. FORMAS DE CONTACTAR CON LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE RUGBY

ANEXO 1: CONTROLADOR DE SÍNTOMAS COVID-19

ANEXO 2: CLAUSULA DE ACEPTACIÓN RIESGOS COVID-19

ANEXO 3: ¿QUÉ SE PUEDE HACER EN LOS ENTRENAMIENTOS? ¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS NO ESTÁN PERMITIDOS?

ANEXO 4: CÓMO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

ANEXO 5: DECLARACIÓN RESPONSABLE SOBRE EL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN SANITARIA ANTE LA COVID-19

BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19 que estamos padeciendo, ha obligado a tomar decisiones inauditas en el mundo del deporte, y en nuestro deporte en particular, nunca vistas con anterioridad. La evolución favorable de la situación sanitaria que puso fin al estado de alarma, nos ha permitido albergar un optimismo de cara a la reanudación de las actividades deportivas en un escenario de “NUEVA NORMALIDAD”, recuperando la movilidad dentro del territorio nacional, con las implicaciones que ello conlleva para el mundo del deporte. Pero las incertidumbres provocadas por posibles repuntes, brotes y la adopción de nuevas restricciones nos acompañan de manera palpable y sostenida. De hecho, las normas jurídicas vigentes emanadas del Gobierno Central y de los Gobiernos de las diferentes CCAA, son cambiantes e imponen una serie de restricciones y limitaciones en beneficio del bien común colectivo, dado que el problema de salud pública existente dista de estar solucionado.

Por ello todo nuestro esfuerzo debe ir encaminado a conjugar, de manera efectiva, el restablecimiento de la actividad deportiva con el cumplimiento , bajo el criterio de prudencia, de las limitaciones impuestas, para no caer en situaciones dramáticas que se han vivido en otros deportes de contacto.

El presente “documento vivo”, está sujeto a las constantes actualizaciones que el Ministerio de Sanidad, el Gobierno de Aragón y las administraciones competentes emitan. Se actualizará con dicha normativa en todo momento. Cada club tendrá la responsabilidad de actualizar nuevas medidas, según su localización geográfica si así se lo dicta la normativa de su municipio, ciudad o pueblo y la instalación que use.

Es importante que todas las familias de los deportistas que practiquen rugby conozcan que no existe el riesgo cero. A su vez, se piensa que es necesario que nuestros deportistas puedan seguir practicando deporte gracias a los beneficios que conlleva su desarrollo personal (físico, mental,...) sabiendo que no podemos controlar quién está infectado y quién no, más allá de las recomendaciones que se establecen en este documento.

Todos deseamos la reanudación de la práctica deportiva del rugby, y para hacerlo posible, **todos debemos esforzarnos en un ejercicio de responsabilidad individual y colectiva.**

2. SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL

La situación actual de la Pandemia por COVID-19 en nuestro país, ha obligado a tomar decisiones en cuanto a la práctica de deporte. La evolución favorable de la situación sanitaria en incidencia de nuevos casos, nos permite albergar un optimismo de cara a la reanudación de las actividades deportivas en el escenario de la “NUEVA NORMALIDAD”. El final del estado de alarma el 21 de junio, ha permitido recuperar la movilidad dentro del territorio nacional con las implicaciones deportivas que ello supone.

Sin embargo, las normas jurídicas vigentes emanadas del Gobierno central y de los Gobiernos de las CCAA, imponen una serie de restricciones y limitaciones en beneficio del bien común colectivo, dado el problema de salud pública aún existente. Por ello, todo nuestro esfuerzo debe ir encaminado a conjugar la prudencia necesaria para no caer en situaciones dramáticas con el restablecimiento de nuestra actividad deportiva, eso sí, en el marco de la “Nueva Normalidad”, mientras perdure la situación de crisis sanitaria.

2.1. SÍNTOMAS Y FORMAS DE CONTAGIO

En términos generales, los síntomas mas habituales de la COVID-19 son:

- Fiebre
- Tos seca
- Dificultad respiratoria/fatiga

- La forma de contagio es por vía aérea a través de microgotas de saliva que normalmente expulsamos de forma imperceptible al hablar o respirar.

- También se produce la transmisión por contacto de esas secreciones con las manos (al tocarnos la cara, especialmente ojos, nariz y boca) y consecuentemente, por el contacto de manos infectadas con diversas superficies que otros puedan tocar después.

- En todo caso, se cree que estas microgotas de saliva con Coronavirus, no pueden recorrer largas distancias, por lo cual, las medidas de prevención más adecuadas en todas las recomendaciones son estas tres:

1) Mantener distancia social de seguridad de unos 2 metros. En ningún caso menos de 1'5 metros.

2) Uso de mascarillas en todo momento con tejido filtrante (quirúrgicas, o de “Tela No Tejida”/TNT), excepto en la práctica deportiva dentro del campo.

3) Higiene de manos frecuente y después de cada contacto no controlado. Idealmente con agua y jabón durante unos 20 segundos o, en su caso, con geles o soluciones higienizantes de base hidroalcohólica.

Siguiendo estas sencillas recomendaciones, reduciremos al mínimo la posibilidad de transmisión del Coronavirus.

3. OBJETO Y METODOLOGÍA

El Objeto de este Protocolo es cumplir con la Orden Sanitaria 474/2020 de 19 de junio que en su Anexo II, en el epígrafe c) del Punto 16, afirma:

“Para la realización de entrenamiento y competiciones establecidas en este apartado, las federaciones deportivas de Aragón deberán disponer de un protocolo de actuación para entrenamientos y competición, siendo de aplicación el de su federación estatal de referencia si lo hubiese, en el que se identifiquen las actuaciones preventivas y las situaciones potenciales de contagio, atendiendo a las directrices reconocidas por las autoridades sanitarias, y en el que se establezcan las medidas de tratamiento de riesgo de contagio adaptadas a cada situación particular. Dicho protocolo será de obligada observancia para el conjunto de los estamentos federativos y deberá publicarse en la página web de la federación deportiva.”

Para el desarrollo, aplicación y seguimiento de este protocolo, la Federación Aragonesa de Rugby mantendrá actualizado sobre cualquier protocolo o norma de rango superior que pueda modificar las medidas implementadas.

4. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS DE RUGBY

Desde la Federación Aragonesa de Rugby se va puntualizar una serie de normas que vienen desde las distintas normativas a nivel estatal, a nivel de la Comunidad Autónoma (CCAA) de Aragón y propuestas de la Federación Española de Rugby. Cada club tendrá la responsabilidad de ir adoptando nuevas medidas que se originarán por su localización geográfica o municipio a la que pertenezca y por la instalación deportiva que use.

- Cada club deberá designar un **Coordinador COVID-19** para poder mantener una comunicación constante con la Federación Aragonesa de Rugby. El club deberá informar a la Federación Aragonesa de Rugby el nombre de la persona designada y su email.

- Sus funciones deben de ser las siguientes:

- Estar actualizado en toda la información referente a la COVID-19 y difundirla a las personas necesarias de su Club.
- Ser responsable de la aplicación de las recomendaciones de este protocolo, así como de su cumplimiento.

Se deberá nombrar una Comisión COVID-19 formada por: el coordinador COVID-19, al menos un directivo y el director deportivo del Club quienes serán los responsables de la aplicación de este protocolo en relación a entrenamientos, instalaciones, día de partido, viajes,... El club debe de informar de las personas que van a ser los responsables de la aplicación y cumplimiento de este protocolo.

La comisión COVID-19 deberán realizar un módulo online sobre COVID-19 (<https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19-courses>).

Sigue vigente la ORDEN SAN/474/2020, de 19 de junio **que indica que la actividad deportiva deberá desarrollarse sin contacto físico hasta que las autoridades lo permitan** y la Orden SND/414/2020, de 16 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 2 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad en la que especifica que los **deportistas integrados en clubes participantes en ligas no profesionales podrán realizar entrenamientos de carácter básico, dirigidos a una modalidad deportiva específica, de manera individual** y cumpliendo con las correspondientes medidas de prevención e higiene.

Cuando deportistas, entrenadores, delegados, directivos, árbitros,... se saquen la licencia federativa para el curso 2020-2021 en el programa del Matchready tendrán que rellenar los datos y firmar la cláusula de aceptación de riesgos del COVID-19 dentro de la aplicación (anexo 2). No se podrá emitir la licencia federativa sin haber rellenado el documento de aceptación de los riesgos COVID-19. A su vez, el club deberá firmar una declaración responsable para los entrenamientos y competiciones que hagan durante la temporada 2020-2021 (anexo 5).

A) MEDIDAS EN EL ENTRENAMIENTO.

1. En el acceso a la instalación :

En el acceso de los jugadores y entrenadores a las instalaciones, el procedimiento será:

- Se deberá evitar todo saludo con contacto físico de manos o abrazos.
- Todo deportista tiene la **obligación de venir con mascarilla PERSONAL, IDENTIFICABLE** a los entrenamientos. Será necesario llevarla en los desplazamientos por la instalación, y podrá quitársela cuando realice la práctica deportiva.
- Se le controlará la **temperatura al deportista**: se medirá la temperatura de cada jugador en el acceso a la instalación y en el caso de que supere los 37'5°C, se le invitará a volverse a casa (si el deportista es menor de edad habrá que llamar a sus padres o tutores legales) y consultar con su médico de cabecera.
- **Higiene de manos** frecuente y después de cada contacto no controlado. Idealmente con agua y jabón durante unos 20 segundos o, en su caso, con geles o soluciones higienizantes de base hidroalcohólica.
- Se le preguntará las preguntas del **Controlador de Síntomas COVID-19** (Anexo 1). Si algún jugador, al hacerlo, como decimos, preferiblemente antes de salir de casa, responde afirmativamente a algún síntoma, deberá abstenerse de acudir al entrenamiento y contactar con su médico de cabecera. Si aún así viniera al entrenamiento y expone alguna respuesta afirmativa se le invitará a volverse a casa (si el deportista es menor de edad llamar a sus padres o tutores legales explicando la situación). El club tendrá preparada una sala para que el deportista espere la llegada de sus padres o tutores legales y a consultar con su médico de cabecera.
- Los deportistas y los educadores respetarán la **distancia de seguridad 1,5 metros** en todo momento, a no ser que ocurra algún hecho de fuerza mayor y se tenga que atender alguien. La persona que atienda al jugador o entrenador deberá llevar guantes y mascarilla.

- Se recomienda **no usar los vestuarios**: los **deportistas procurarán venir vestidos de casa** limitando en lo posible el uso del vestuario y las duchas cuyo uso no obstante, esta autorizado en el apartado e) del epígrafe 2 del Anexo I de la Orden Sanitaria 474/2020 de 19 de junio.

9. *“La ocupación máxima para el uso de los aseos, vestuarios, probadores, salas de lactancia o similares de clientes, visitantes o usuarios será de una persona para espacios de hasta cuatro metros cuadrados, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia; en cuyo caso, también se permitirá la utilización por su acompañante. Para aseos de más de cuatro metros cuadrados que cuenten con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima será del cincuenta por ciento del número de cabinas y urinarios que tenga la estancia, debiendo mantenerse durante su uso la distancia de seguridad interpersonal. Deberá reforzarse la limpieza y desinfección de los referidos espacios garantizando siempre su estado de salubridad e higiene.”*

- Así como en el apartado b) del epígrafe 15 “Instalaciones deportivas” del Anexo II de la misma Orden Sanitaria:

“Se podrán utilizar los vestuarios, duchas y baños, respetando las medidas generales de prevención e higiene indicadas por las autoridades sanitarias. Con el fin de facilitar la protección de la salud de los deportistas, se tendrá que garantizar la distancia mínima de seguridad y no se superará el cincuenta por ciento del aforo.”

- Si algún deportista no lleva a cabo las normas o medidas escritas anteriormente no podrá participar de los entrenamientos del club.

- Se recomienda **acudir al campo en vehículo privado, no compartido** por personas que no formen una misma unidad de convivencia.

- **Solo los jugadores y entrenadores** podrán acceder a las instalaciones y los familiares deberán esperar fuera evitando las aglomeraciones, manteniendo la distancia de seguridad y, en su caso, aguardando el tiempo necesario para que el jugador pueda entrar con garantías, cuando la localidad donde sea el entrenamiento este en fase 2. Si algún club determina una zona concreta para padres y la instalación lo permite con su protocolo y un aforo limitado, y se siguen las premisas dadas por la instalación y la Dirección General de Aragón en materias de sanidad, estará permitido que los padres o público accedan a la instalación.

2. En el campo y en la instalación:

- Los materiales que se usen, deberán de ser de uso individual o compartidos en grupos pequeños estables y habrán debido de ser higienizados con soluciones de lejía disuelta en agua en proporción 1:50, antes, durante y después de los entrenamientos.
- De acuerdo con los servicios de limpieza, se limpiarán con frecuencia y especial cuidado las superficies de contacto frecuente, como pomos, barandillas o grifos, teniendo en todo caso que evitar su uso en la medida de lo posible.
- **Se deberán realizar tareas de ventilación periódica de los espacios cerrados de acceso, pues se ha demostrado que con adecuada ventilación, la permanencia de microgótulas con Coronavirus es mucho menor. Durante el momento de mayor afluencia, se mantendrán abiertas las puertas para no tener que accionarlas dependiendo el control de acceso de una persona.**
- Las medidas para adaptar el centro a la nueva situación estarán acordes a las recomendaciones generales para instalaciones deportivas y especialmente, a las recogidas en el capítulo 15 del Anexo II de la Orden Sanitaria 474/2020 de 19 de junio. Este apartado recoge:

“En las instalaciones y centros deportivos, podrá realizarse actividad deportiva en grupos de hasta treinta personas, sin contacto físico, siempre que no se supere el aforo máximo permitido con carácter general y que se garantice una distancia interpersonal de seguridad o, en su defecto, la utilización de medidas alternativas de protección física, todo ello conforme a lo establecido en esta Orden.

Sin embargo, la Federación Española de Rugby considera los grupos sean de hasta 20 personas. Así que se reducirán los grupos burbujas (estables) hasta 20 deportistas en los entrenamientos .

Los jugadores sub 18 al ser menores de edad será recomendable que entrenen con un número de reducido de deportistas, se recomienda que no exceda de 15 deportistas y entrenadores.

A su vez, se recomienda a que se entrene con un número reducido de deportistas durante la temporada o hasta que remita definitivamente el virus para evitar situaciones dramáticas que se han vivido en otros deportes de contacto.

- *Cada instalación deportiva deberá publicar un protocolo básico sanitario de protección frente a la pandemia COVID-19 siguiendo la normativa vigente en esta materia, para conocimiento general de sus usuarios y que contemplará las distintas especificaciones en función de la tipología de instalaciones que deberá estar visible en cada uno de los accesos. Cada club tendrá que adecuar la presente normativa al protocolo que se imponga en la instalación en la que entrena.*
- Cada jugador llevará su propio bidón o botella de agua personal, bien identificada y que **EN NINGÚN CASO** podrá compartirse. Se podrán rellenar por los educadores o entrenadores en las fuentes con las adecuadas medidas higiénicas. No se beberá directamente de las fuentes en ningún caso.
- Sobre el **protector bucal**, deberá permanecer en el estuche en todo momento excepto para usarlo, que se aplicará directamente a la boca indicando al jugador que no lo exponga. Tras terminar la actividad que justifica su uso, higienización y guardarlo en el estuche nuevamente.
- Una vez realizado el entrenamiento, es recomendable que los deportistas **laven toda la ropa** en la lavadora, para evitar posibles contagios.
- Tras el uso de la instalación, se deberá proceder a desinfectar los partes susceptibles según su uso: pomo puerta, cerraduras, y cualquier balón, protección o dispositivo utilizado con un agente desinfectante antivírico.
- Los deportistas podrán quitarse la mascarilla para realizar el entrenamiento dentro del campo siempre que se mantenga la distancia de seguridad adecuada. Para todo lo que tenga que realizar los deportistas fuera del campo tendrán que llevar puesta la mascarilla. Si el deportista estuviera realizando una actividad de alta intensidad e hiperventilará esta distancia tendría que ser entre 4 y 5 metros. No obstante, recomendamos a los clubes máxima prudencia y vigilancia en esta cuestión. En los entrenamientos en la que te reúnes con los deportistas después de un ejercicio y en la vuelta a la calma (estiramientos) se recomienda que los deportistas usen la mascarilla.

5. PROCEDIMIENTO PARA DETECCIÓN, COMUNICACIÓN Y SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOGÍA COVID-19

1. Como se ha explicado antes cada deportista, entrenador/a, árbitro/a, delegado/a,... necesitará tener rellena y firmada la documentación de la Cláusula de Aceptación de Riesgos del COVID-19 junto con la licencia federativa. Se recuerda que el seguro es de accidentes deportivos. No se puede usar si es por contagio de COVID-19.
2. Cada uno de los miembros del club en tareas de responsabilidad de entrenamiento o manejo de actividades educativas y deportivas estará pendiente de la detección de síntomas sospechosos y, en caso de aparecer, en el aislamiento y comunicación inmediata a las autoridades pertinentes y a la Federación Aragonesa de Rugby.
3. A tal efecto, se hará un seguimiento de cada deportista comprometido con actividades concretas estables de tal modo que si se detecta su inasistencia inesperada o no comunicada, el club le intentará localizar telefónicamente para saber la causa de la inasistencia.
4. Asimismo se exhorta a los deportistas que, en el caso de necesidad de faltar a alguna actividad en la que se espera al deportista, esta incidencia se comunique a los responsables de la actividad.
5. El club que tenga caso de un deportista con un positivo, o posible caso de positivo avisará a cada miembro del grupo burbuja donde entrena el deportista contagiado o posible caso. Si alguno de los miembros es menor de edad, se avisará a los padres. El grupo burbuja tendrá que exponer la situación a su médico de cabecera y que les digan los pasos a seguir. Mientras no se hagan la prueba con la confirmación negativa o no tengan la aprobación oficial del médico de cabecera para poder seguir entrenando no podrán entrenarse.

6. GRUPOS DE RIESGO: ENTRENAMIENTO Y PERSONAS VULNERABLES

Los principales grupos vulnerables son los mayores de 60 años, y aquellas personas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, y embarazadas por el principio de precaución. Estas personas vulnerables **no deberían realizar entrenamiento deportivo sin consultar con su médico o con un médico del deporte.**

7. FORMAS DE CONTACTAR CON LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE RUGBY

2. Teléfonos

- Alejandro Cases Modrego, secretario en funciones de la Federación Aragonesa de Rugby
 - 608 03 18 88
- Merche Estallo, directora técnica en funciones de la Federación Aragonesa de Rugby
 - 629 82 88 46

3. Correo electrónico

- secretario.general@rugbyaragon.com
- directortecnico@rugbyaragon.com

ANEXO 1 : CONTROLADOR DE SÍNTOMAS COVID-19



Controlador de síntomas de COVID-19

Este formulario debe utilizarse para asegurar que usted no tiene síntomas de COVID-19 y posee un riesgo limitado para los demás.

¿Ha sido actualmente diagnosticado o cree que puede tener COVID-19?

Sí ☐

No ☐

¿Ha tenido alguno de estos síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días?

Temperatura alta (fiebre)

Sí ☐

No ☐

Tos nueva y continua

Sí ☐

No ☐

Nueva falta de aire o dificultad respiratoria inexplicable

Sí ☐

No ☐

¿Ha estado en contacto con algún caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en los últimos 14 días?

Sí ☐

No ☐

Si ha contestado SÍ a alguna de estas preguntas debe permanecer en su hogar e informar al responsable del club y a su médico de cabecera. Si estuviera en la instalación deportiva hay que seguir el protocolo que se ha citado antes en el punto

ANEXO 2: CLAUSULA DE ACEPTACIÓN DE RIESGOS COVID-19

(SE RELLENA CUANDO SE SOLICITE LA LICENCIA EN EL PROGRAMA MATCHREADY).

El que suscribe _____, con Nif/Nie/Pasaporte nº _____, como tutor o representante legal del menor _____, MANIFIESTA SU COMPROMISO de respetar y aplicar las medidas adoptadas por la Federación Aragonesa de Rugby y _____ (completar con nombre del Club) frente a la crisis sanitaria provocada por la COVID-19 y asume expresamente el cumplimiento de las recomendaciones y medidas establecidas para garantizar la seguridad sanitaria y evitar posibles contagios en la práctica deportiva durante toda la temporada 2020- 2021, y en particular MANIFIESTA que:

1. Que cada vez que vaya a entrenar tendrá presente que durante los últimos 14 días y en ese momento:
 - a) No ha sido diagnosticado de infección por coronavirus COVID-19
 - b) No ha tenido síntomas relacionados con la infección por coronavirus COVID-19, incluyendo temperatura corporal >37,5°, tos, disnea, astenia, somnolencia, mialgia, anorexia, diarrea, alteraciones del olfato (anosmia), alteraciones del gusto (ageusia), ni alteraciones dermatológicas.
 - c) No ha tenido, en los últimos 14 días, contactos de riesgo con personas diagnosticadas o con sospecha de infección por coronavirus COVID-19.
2. En caso de tener fiebre o presentar alguno de los síntomas compatibles con la COVID-19, se abstendrá de acceder a la instalación deportiva y no participará en ninguna actividad deportiva que se pueda desarrollar. Asimismo, informará de su estado a los responsables de la instalación y al coordinador de COVID-19 del club que organiza el entrenamiento
3. Que HA LEÍDO LOS PROTOCOLOS de prevención, higiene y seguridad dispuestos por la Federación Aragonesa de Rugby y por el club que organiza los entrenamientos, y acepta cumplir responsablemente en su totalidad las pautas que figuran. Acepta, igualmente, que en caso de incumplimiento de alguna de ellas pueda ser excluido de la actividad o de la instalación deportiva.
4. Que CONOCE la obligación de informar a los responsables de la actividad deportiva de la aparición de cualquier caso de COVID-19 en mi entorno familiar y de mantener un contacto estrecho con los mismos responsables ante cualquier incidencia.
5. Que, en cualquier caso, ASUME Y CONOCE la existencia de riesgos objetivos de contagio de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte.
6. Que, en caso de resultar contagiado por COVID-19, EXONERA EXPRESAMENTE a la Federación Aragonesa de Rugby y al _____ (club que corresponda) de cualquier responsabilidad civil, penal,... que pudiera derivarse de la aparición de posibles daños o perjuicios en su persona.

Y para que conste, a los efectos de que el deportista pueda acceder a la instalación y participar de las actividades deportivas organizadas por la entidad deportiva _____ firmo la presente declaración de responsabilidad y consiento explícitamente el tratamiento de los datos que hay en esta declaración.

En _____ (localidad), ____ de _____ de 202_ (fecha)

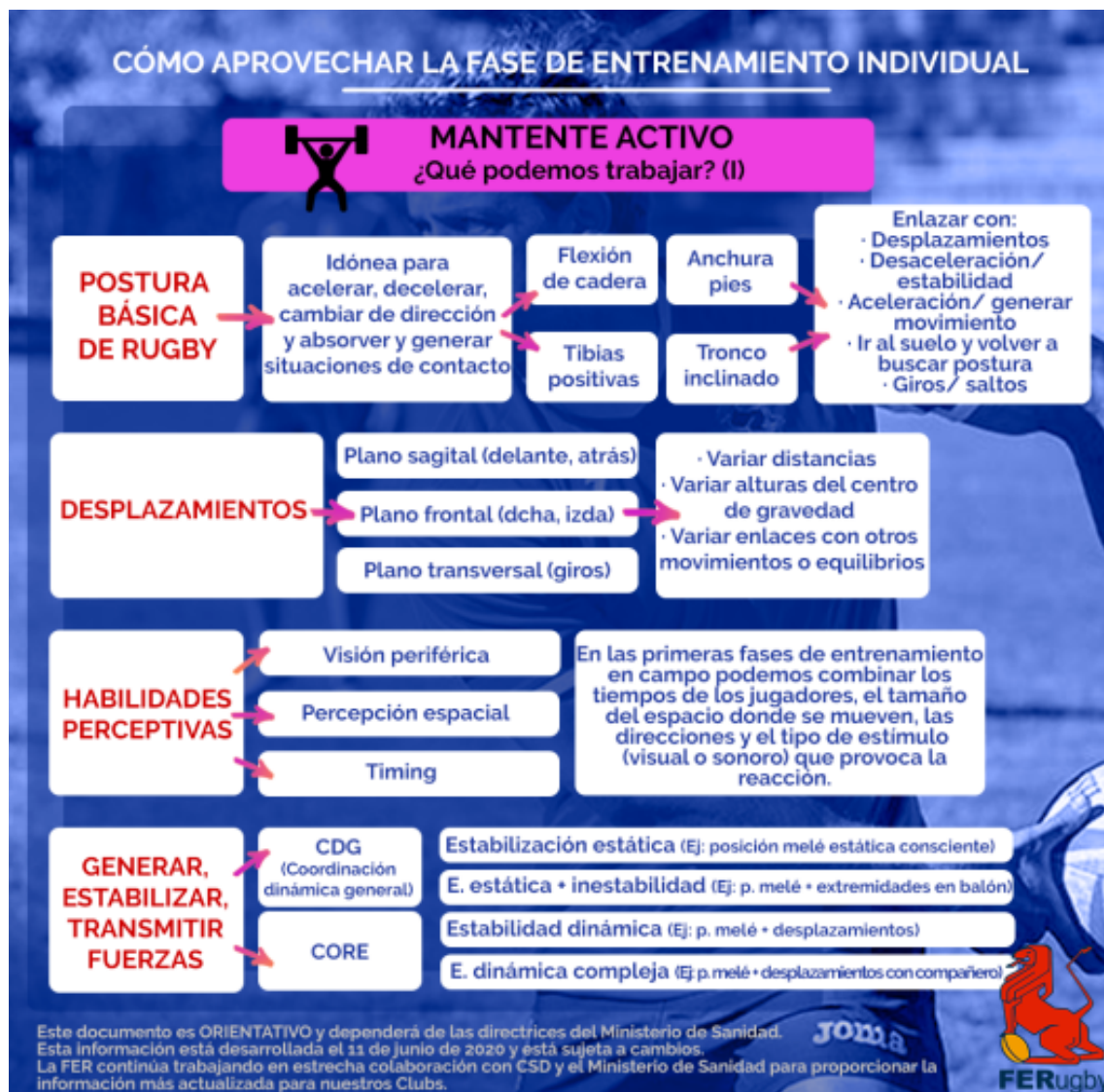
FIRMA:

ANEXO 3: ¿QUÉ SE PUEDE HACER EN LOS ENTRENAMIENTOS? ¿QUÉ TIPO DE EJERCICIOS NO ESTÁN PERMITIDOS?



De momento por las indicaciones que nos han dado con la normativa de Sanidad y las orientaciones de Dirección General de Aragón no se permiten ni Rugby Cinta, ni Rugby Touch, porque no guardan la distancia de seguridad aconsejable.

ANEXO 4: CÓMO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL.



CÓMO APROVECHAR LA FASE DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL



MANTENTE ACTIVO

¿Qué podemos trabajar? (II)

¿PARA QUÉ?

PATRONES DE MOVIMIENTO

Patrón sentadilla

No hay técnica perfecta universal. Buscar la técnica saludable

Melé, saltos, posición básica, placajes,

Box jump, Squat jump, Split jump, CMJ, Box/Sumo/ Front/Overhead/Globet/ Zercher/Pistol SQ, Zancada, Barra alta, Barra Baja

Patrón bisagra de cadera

Vigilar la técnica, buena alineación de la espalda.

Robo balones ruck, levantamientos, p. combate, aceleraciones

Peso muerto, Peso M RUM, Hip thrust, Hex DL, Sprinter DL, Good Morning, PM Sumo, Peso 1 PN, Bulgarian Split, Puente 1 PN, EXT Tronco, Step UPGDH Ext

Patrón empuje

Despegar primero el ombligo, empujar con las manos

Levantarnos del suelo, levantamientos

Flexiones, FL Dif apoyos, FL Dif Alturas, FL palmada, Press banca, Press lanzado, Press inclinado, Press hombro Push Press, Push Jerk, Split Jerk, Press Arnold, Press Pino, KB Snatch

Patrón tracción

Fundamental saber retraer las escápulas. Vigilar espalda/hombros

Maul, melé, placaje

Dominadas, dom en anillas remo invertido, trepar cuerda, cargada, variantes clean, variantes snatch, remo, remo a un BR, SHRUGH, Remo tumbado, Press arnold, Press pino, KB Snatch

MATERIALES

Básicos individuales

· Balón de rugby (ejercicios manejo)
· Pelota de tenis (reacción, manejo)
· Conos

Grupales

· Mini vallas, escaleras, picas, conos.
· Sólo los tocará el entrenador. Se limpiarán antes y después del entrenamiento.



La forma en la que el entrenador/a "referencie" las actividades propuestas con la intención de dicho movimiento en el juego es fundamental de cara a que el entrenamiento sea significativo para el jugador.

Este documento es ORIENTATIVO y dependerá de las directrices del Ministerio de Sanidad. Esta información está desarrollada el 11 de junio de 2020 y está sujeta a cambios. La FER continúa trabajando en estrecha colaboración con CSD y el Ministerio de Sanidad para proporcionar la información más actualizada para nuestros Clubs.

JOMA



FERrugby

ANEXO 5: DECLARACIÓN RESPONSABLE SOBRE EL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN SANITARIA ANTE LA COVID-19

D./D^a _____
Con DNI _____
y Domicilio: _____
en representación de la entidad _____ con C I F _____
como representante legal en calidad de _____
Teléfono/móvil: _____
Correo electrónico: _____

DECLARO RESPONSABLEMENTE:

1.- Que en relación con las ligas organizadas por la Federación Aragonesa de Rugby por del curso 2020-2021, esta entidad cumple con los requisitos sobre instalaciones para las actividades y competiciones deportivas reguladas en el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

2.- Que la entidad se compromete al cumplimiento de los protocolos de la Federación Aragonesa de Rugby y el protocolo de su club en las actividades y competiciones deportivas que desarrollen, de práctica colectiva, de las normas de aforo, desinfección, prevención y acondicionamiento, asegurando una distancia interpersonal mínima de 1,5 metros y el control para evitar las aglomeraciones. Así mismo la entidad a la que representa se compromete a actualizar en todo momento las medidas y cambios adoptados por el Ministerio de Sanidad priorizando las circunstancias sanitarias así como la necesidad de proteger tanto a los deportistas como a los ciudadanos asistentes a las actividades y competiciones deportivas.

En _____, a ____ de _____ de 202....

Firma y sello de la entidad deportiva:

D/Dña.:

Nombre y apellidos y firma

BIBLIOGRAFÍA

1. Orden SAN/474/2020 de 19 de junio. <http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VEROBJ&MLKOB=1118953060808&type=pdf>
2. ORDEN SAN/642/2020, de 24 de julio. <http://www.boa.aragon.es/cgi-bin/EBOA/BRSCGI?CMD=VERDOC&BASE=BOLE&PIECE=BOLE&DOCS=1-33&DOCR=32&SEC=FIRMA&RNG=200&SEPARADOR=&&PUBL=20200724>
3. PLAN DE TRANSICIÓN A UNA NUEVA NORMALIDAD, Gobierno de España, 28-04-2020
<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCoV-China/documentos/PlanTransicionNuevaNormalidad.pdf>
4. Documento “Organización de la detección, notificación y atención a posibles casos sospechosos de coronavirus en Aragón.” Publicada por el Gobierno de Aragón, (15/05/20)
https://www.aragon.es/documents/20127/1650151/20200515_Documento_Organizacion_Coronavirus_Aragon.pdf/6ee7719d-58b2-06bc-5804-aa9d34cd94d4?t=1589560865201
5. Documento “Sistema de Identificación, notificación y seguimiento de casos y contactos por COVID-19 en Aragón. Documento para el sistema asistencial”, Gobierno de Aragón (17/06/20)
<https://www.aragon.es/documents/20127/1650151/20200617+Sistema+de+identificaci%C3%B3n%2C+notificaci%C3%B3n+y+seguimiento+de+casos+y+contactos+de+COVID+19+en+Arag%C3%B3n.pdf/2ccdf87e-2619-f92b-da1d-ac969ffa40a8?t=1592561011092>
6. Guía “Retorno Seguro al Rugby en el contexto de la pandemia COVID-19” de World Rugby, 27-04-2020 <https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=219>
7. “GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL RUGBY ESPAÑOL DEBIDO A LA COVID-19” Federación Española de Rugby. Version 3, Junio 2020 <http://ferugby.es/wp-content/uploads/2020/04/Gu%C3%ADa-Recomendaciones-Vuelta-Competici%C3%B3n-Covid19-SDv3.pdf>
8. <http://ferugby.es/wp-content/uploads/2020/06/2020-06-26-RECOMENDACIONES-SEGURIDAD-SANITARIA-INTERFEDERACIONES-CSD.pdf>