

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN



29 de septiembre de 2021

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN
2. MANEJO EN LA COMUNIDAD DE LA COVID-19
3. FASES DE REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA
4. RECOMENDACIONES ESPECIFICAS EN EL RUGBY
 - A. DESIGNACIONES POR PARTE DE LOS CLUBES
 - B. JUGADORES, STAFF, DIRECTIVOS Y OTRO PERSONAL
 - C. CONTROL MÉDICO
 - D. INSTALACIONES DEPORTIVAS
 - E. VIAJES Y ESTANCIAS
 - F. DÍA DE PARTIDO

ANEXOS

1. COMO LAVARSE LAS MANOS
2. USO DE MASCARILLAS HIGIÉNICAS
3. DECLARACION DE AUSENCIA DE ENFERMEDAD ACTIVA
4. CLAÚSULA ACEPTACIÓN RIESGOS COVID-19
5. EXPLORACIÓN CARDIACA EN JUGADORES CON INFECCIÓN PREVIA POR COVID-19

1. INTRODUCCIÓN:

Esta Guía pretende servir de ayuda a los Clubes de Rugby españoles en relación a la pandemia COVID-19 y guiar un retorno seguro a las actividades del rugby. La primera parte del texto es una fuente de información para todos los involucrados en el juego, jugadores, staffs técnicos, árbitros, directivos y aficionados. En la segunda parte desarrollamos, según el cronograma proporcionado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, las distintas fases del retorno a la práctica del Rugby, así como recomendaciones para el retorno adecuado a la actividad deportiva. Dadas las circunstancias actuales este documento será actualizado de forma periódica ya que nos encontramos en una evolución de cambios permanentes y, por lo tanto, deberá ser consultado con frecuencia para actualizar la información expuesta.

¿Quién debería leer este documento?

Esta Guía está dirigida a la comunidad del rugby: jugadores, staffs técnicos, árbitros, directivos y aficionados: todos somos parte de la sociedad y la mayoría de las medidas necesarias para combatir la COVID-19 comienzan en la comunidad y en el hogar. La infección viral no diferencia personas o lugares. El cumplimiento estricto de las medidas en el trabajo y en las instalaciones del equipo puede arruinarse en el hogar o en situaciones sociales. Analizamos a continuación algunos de los detalles específicos que todos debemos cuidar en nuestra vida diaria.

¿Qué es la COVID-19?

Los coronavirus son una familia de virus que causan infección en los seres humanos y en una variedad de animales, incluyendo aves y mamíferos como camellos, gatos y murciélagos. Se trata de una enfermedad zoonótica, lo que significa que pueden transmitirse de los animales a los humanos. Los coronavirus que afectan al ser humano (HCoV) pueden producir cuadros clínicos que van desde el resfriado común con patrón estacional en invierno, hasta otros más graves como los producidos por los virus del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (por sus siglas en inglés, SARS) y del Síndrome Respiratorio de Oriente Próximo (MERS-CoV). En concreto, el SARS-CoV-1 en 2003 ocasionó más de 8.000 casos en 27 países y una letalidad de 10%. Desde entonces no se ha vuelto a detectar en humanos. Del año 2012 hasta ahora se han notificado más de 2.500 casos de MERS-CoV en 27 países (aunque la mayoría de los casos se han detectado en Arabia Saudí), con una letalidad cerca del 34%.

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una pandemia mundial actual causada por el síndrome respiratorio agudo severo por el Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Este virus parece ser altamente infeccioso y hasta el momento no tenemos un tratamiento efectivo para el mismo. La mayoría (~80%) de la gente infectada tiene síntomas leves y algunas personas no tienen ningún síntoma. Por ser un virus nuevo hay muchas cosas que no sabemos de él. Sin embargo, al igual que otras infecciones virales, sabemos que muchas personas infectadas contagian hasta 2 días antes de tener síntomas. Esto significa que es fácil propagar esta enfermedad antes de darse cuenta de que la tiene.

Mecanismo de transmisión animal-humano:

El modo en el que pudo transmitirse el virus de la fuente animal a los primeros casos humanos es desconocido. Todo apunta al contacto directo con los animales infectados o sus secreciones.

Mecanismo de transmisión humano-humano:

La vía de transmisión entre humanos se considera similar al descrito para otros coronavirus a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. El CoV-2 se ha detectado en la secreción nasofaríngea, incluyendo la saliva. No en el sudor, pero se considera que si alguien infectado tose cerca de un deportista que suda, este último es un transportador del virus y es sujeto susceptible de ser “tocado” por los demás. La permanencia de CoV-2 viable en superficies de cobre, cartón, acero inoxidable, y plástico ha sido de 4, 24, 48 y 72 horas, respectivamente cuando se mantiene a 21-23 °C y con 40% de humedad relativa. Las manifestaciones clínicas gastrointestinales, aunque presentes no son demasiado frecuentes en los casos de COVID-19 (24), lo que indicaría que esta vía de transmisión, en caso de existir, tendría un impacto menor en la evolución de la epidemia ***Inactivación del CoV-2:***

En condiciones experimentales, el CoV-2 se reduce a los 5 minutos de aplicar lejía casera en concentraciones de 1:49 y 1:99, etanol al 70% (alcohol sanitario), povidona yodada 7,5%, cloroxilenol 0,05%, clorhexidina 0,05%, cloruro de benzalconio 0,1%, y solución de jabón líquido en concentración de 1:49.)

Periodo de incubación:

El periodo de incubación medio es de 5-6 días, con un rango de 1 a 14 días. Actualmente se considera que la transmisión de la infección comienza 1-2 días antes del inicio de síntomas, lo que implica mucha facilidad para transmitir la enfermedad antes de conocer que se padece. Se desconoce si la intensidad de la transmisión a partir de personas asintomáticas será igual que a partir de personas con síntomas, aunque la carga viral detectada en un caso asintomático es similar a la de otros casos sintomáticos.

Duración de la enfermedad:

El tiempo medio desde el inicio de los síntomas hasta la recuperación es de 2 semanas cuando la enfermedad ha sido leve y 3-6 semanas cuando ha sido grave o crítica. El tiempo entre el inicio de síntomas hasta la instauración de síntomas graves como la hipoxemia es de 1 semana, y de 2-8 semanas hasta que se produce el desenlace fatal.

Tasa de Mortalidad:

Se desconoce la tasa de mortalidad exacta asociada con la infección por CoV-2 pero en general puede llegar a ser del 1-2% y es más alta en los grupos vulnerables. El CoV-2 probablemente siga siendo un virus potencialmente mortal en estas poblaciones sensibles hasta que se desarrolle una vacuna efectiva.

Afectación en personas jóvenes:

En base a los conocimientos actuales, las personas más jóvenes y saludables son menos propensas a desarrollar síntomas graves. Sin embargo, tener la infección, con o sin enfermedad significa que cualquiera puede propagar la enfermedad infectando a sus seres queridos, amigos, colegas y compañeros de equipo.

Generación de inmunidad:

Se han publicado ya antes de ser incluidos en revistas científicas, varios trabajos que describen la respuesta inmune en humanos. Además, se ha observado que durante los primeros 7 días tras inicio de síntomas la PCR, prueba que indica la presencia del virus en su forma infectiva, es positiva en el 100% de los pacientes y se va negativizando según pasan los días, de manera que el porcentaje de positivos era del 90% entre los días 8-14 y del 70% entre los días 15 y 29 tras inicio de síntomas.

Estacionalidad:

Se desconoce si la COVID-19 tendrá un patrón estacional al igual que ocurre con otros virus respiratorios como la gripe o los coronavirus causantes de los catarros comunes.

Información de las Resoluciones de la Consejería de Salud del Principado de Asturias:

- La Resolución de 10 de septiembre de 2021 de la Consejería de Salud por la que se establecen medidas urgentes en materia de eventos y actividades multitudinarias, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 establece:
 - La recomendación a la población general la vacunación frente al COVID 19, especialmente a las personas vulnerables, a las que trabajen con población vulnerable y a las que participen en actividades grupales fundamentalmente si se desarrollan en espacios interiores.
 - Se podrá practicar actividad física al aire libre, en instalaciones al aire libre o cerradas, de forma individual o en grupo, siendo el uso de mascarilla obligatorio cuando no pueda respetarse la distancia de seguridad, especialmente en deportes de contacto (oposición-combate), salvo en aquellos momentos en los que haya una exigencia de aporte de oxígeno adicional.
 - En los vestuarios se debe disponer de un espacio de 2,25 metros cuadrados para cada usuario y será obligatorio el uso de mascarilla. Toda ducha de carácter individual podrá ser utilizada siempre y cuando cuente con un sistema que permita la renovación de aire en este espacio; el uso de la mascarilla será obligatorio salvo en el momento exacto de la ducha. A estos efectos, se considera ducha individual aquella que está delimitada por barreras físicas, tales como muro, pared o mamparas, por sus cuatro lados, que permitan establecer dicho espacio como individual y de uso personal. En el supuesto de que la instalación no cuente con el tipo de duchas definido en el párrafo anterior, las duchas se podrán usar de forma alterna, dejando 1 libre entre dos que estén en uso e igualmente en este caso debe existir un sistema de renovación de aire y usarse la mascarilla obligatoriamente salvo en el momento exacto de la ducha.
 - La actividad de hostelería y restauración que se desarrolle en las instalaciones se ajustará a las condiciones específicas de esa actividad.
- En la circular de 20 de septiembre de 2021, de la dirección general de deporte añade:
 - Durante el transcurso de la competición el uso de mascarilla no será obligatoria, puesto que hay una exigencia de aporte de oxígeno adicional, en cualquier caso, siendo obligatorio su uso antes, después de la misma y en espacios comunes tales como banquillos, vestuarios, pasillos, mesas arbitrales, etc.
 - Las competiciones federadas y no federadas y eventos (no multitudinarios) podrán desarrollarse con público, manteniendo un asiento de distancia en la misma fila entre distintos grupos de convivencia estable. Si no hay asientos en interior, debe haber una distancia de 1,5 metros y de 1 metro en exterior, entre distintos grupos de convivencia.
 - El uso de los espacios comunes por parte de los asistentes es responsabilidad del organizador del evento o competición.

- Los entrenamientos se realizarán, preferentemente, sin público y en todo caso en las condiciones mencionadas anteriormente.
- Consumo de bebidas y comidas por el público, durante las actividades deportivas:
 - o Si son instalaciones donde se prestan servicios de hostelería y/o restauración, deben seguir el protocolo previsto para ese ámbito.
 - o En espacios al aire libre está permitido comer y beber y las distancias se establecen con los siguientes criterios:
 - Público de pie: Superficie de 2,25m² por persona.
 - Público sentado: Un asiento de distancia en la misma fila en caso de asientos fijos, o 1 metro de separación si no hay asientos fijos.
- En relación a la normativa común a todas las competiciones nacionales como actualización protocolo COVID FER para la temporada 2021-22 el 24 de septiembre de 2021 adopta:
 - En cuanto a las pruebas COVID (PCR o Test de Ag) necesarias para la participación en las competiciones por parte de sus participantes (jugadores, miembros de los equipos, árbitros y otros) NO SERÁ NECESARIA para las siguientes personas:
 - Vacunados con la pauta completa** (es decir que hayan recibido la doble dosis o una sola, dependiendo del fabricante o aquellos que hubieran padecido la enfermedad SARS-CoV-2 y tuvieran además solo una dosis por ser esa la correcta prescripción médica). En este caso deberán remitir su certificado COVID a secretaria@ferugby.es para poder gozar de dicha exención.
 - Para el resto de casos (No vacunados y aquellos que hayan pasado el COVID y tampoco estén vacunados), **SEGUIRÁ SIENDO NECESARIO** presentar un certificado (firmado por un médico) de haberse sometido a una prueba PCR o Test de Ag en las 72h anteriores a la celebración del encuentro en el que vayan a participar y remitirlo a secretaria@ferugby.es

2. MANEJO EN LA COMUNIDAD DE LA COVID-19

Antes de entrar en otras consideraciones se deben de conocer las diferentes definiciones que ayudarán a manejar cualquier situación que se pueda presentar durante esta situación

Definiciones

- **Persona infectada:**

Una persona infectada es una persona que ha tenido una prueba de PCR (de laboratorio) positiva que confirma la presencia del CoV-2.

- **Persona sospechosa de infección:**

Una persona potencialmente infectada es una persona que:

- o tiene síntomas o signos que sugieren la COVID-19
- o está esperando resultados de su test después de un contacto cercano.

- **Contacto estrecho o cercano:**

Un contacto cercano es alguien que ha:

- o tenido contacto con una persona infectada (habiendo sido el contacto a menos de 2 metros y por un tiempo mayor de 15 minutos)
- o proporcionada atención directa a una persona infectada sin usar equipo de protección personal individual adecuado;
- o permaneció en el mismo ambiente cerrado que una persona infectada (incluso compartiendo un lugar de trabajo, aula u hogar, estando en la misma reunión) por cualquier cantidad de tiempo;
- o viajó en cercana proximidad (es decir, dentro de 2 m de separación) de una persona infectada en cualquier tipo de transporte.
- o Jugadores o miembros del staff que han estado en un entrenamiento con contacto con algún jugador infectado.
- o Jugadores que han estado disputando un partido con algún jugador infectado.
- o La definición de contacto estrecho implica que la persona haya estado en el mismo lugar que un caso a una distancia menor de 2 metros y durante más de 15 minutos, en un avión, pasajeros situados en un radio de dos asientos alrededor de un caso

- **Cuarentena:**

Es la restricción de actividades o la separación de personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas a una persona infectada o a la enfermedad. El objetivo es ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad, que puede producirse antes de que la persona desarrolle síntomas o sepa si está infectada por el virus aún sin tener síntomas, siendo necesario realizar la vigilancia de los síntomas durante la misma.

- **Aislamiento:**

Es la separación de personas enfermas o infectadas de otras para prevenir la propagación de la infección o la contaminación.

- **Otra información para las personas:**

Las personas implicadas deben abstenerse de acudir en caso de presentar síntomas compatibles con la infección Covid-19, si se encuentran en aislamiento por haberse confirmado el diagnóstico, aunque estén asintomáticos, o en cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con una persona diagnosticada o con síntomas compatibles por la infección Covid-19.

Las personas con condiciones físicas que les hacen vulnerables al COVID-19 (mayores de 60 años, enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, diabetes, cáncer, etc.) deben valorar su asistencia, no recomendándose, pudiendo acudir siempre que su condición clínica esté estable y lo permita, y manteniendo rigurosas medidas de protección según indicación de su profesional sanitario de referencia o Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

el procedimiento de actuación ante la posibilidad de que alguna persona inicie síntomas compatibles con la infección COVID-19 durante la competición podría incluir, a modo de ejemplo, colocación de mascarilla quirúrgica, abandono de la competición, aislamiento en una sala si es posible, contacto con los servicios sanitarios o valoración por el personal sanitario propio, notificación a Salud Pública etc.).

¿Cuáles son los síntomas de la infección COVID-19?

Los síntomas más comunes de la enfermedad Covid-19 son:



En algunos casos también puede haber dolor torácico, odinofagia, síncope, cansancio, disminución del olfato y gusto, diarrea o vómitos y lesiones en la piel (eritema, vesículas) con o sin prurito o urticaria.

¿Qué puede hacer para estar a salvo?

Medidas generales de prevención:

- Higiene de manos frecuente (Anexo 1): Lavado con agua y jabón o desinfección con soluciones alcohólicas. Después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado. Usar pañuelos desechables y tirarlos tras su uso.
Si se presentan síntomas respiratorios, deben abstenerse de acudir y contactar con su Centro de Salud
- Evitar tocarse los ojos, la nariz, y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.



- Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo.
- Las uñas deben de llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de adornos como anillos, pulseras, relojes.
- Evitar el uso de lentillas, utilizar gafas.
- Se recomienda retirar el maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en el caso de ser contaminados.
- Mantener una distancia social de seguridad dado la transmisión por gota. La distancia mínima recomendada es 1,5 metro, aunque algunos estudios sugieren que sea de 1,8 metros como mínimo.
- Ventilar las estancias de trabajo diariamente. Tantas veces como turnos existan.
- Para mantener reuniones con diferentes personas se plantea la posibilidad de establecerlas mediante videoconferencia.
- Otras medidas incluyen: el uso de gafas en la medida de lo posible, el uso de botellas de agua individuales y personalizadas, la recomendación de no compartir material, ropa, bebidas, alimentos, etc. y de evitar saludos que impliquen contacto físico o próximo con otras personas etc.
- Además de informar mediante cartelería, sería recomendable que las medidas informativas fuesen recordadas en las instalaciones deportivas mediante señalizaciones, megafonía etc.

Examen clínico y pruebas diagnósticas:

a) En la actualidad están disponibles diferentes pruebas para el diagnóstico de la infección por COVID-19, que pueden resumirse en tres grupos:

- **Detección de RNA mediante RT-PCR en tiempo real:** PCR (testeo utilizado para confirmar la presencia del virus CoV-2): si se sospecha que una persona tiene una infección aguda COVID-19, se puede hacer una prueba con un hisopo realizando, preferiblemente, un frotis nasofaríngeo.

La muestra se usa para cultivar el virus y confirmar si la persona está infectada o no. Se debe tener en cuenta que:

- o Este test no es perfecto, hay casos que se pierden (falso negativo)

- o Un test positivo significa que la persona debe aislarse en su casa
- o Los “contactos cercanos” de una persona infectada (definida arriba) desde 2 días antes de que la persona infectada se vuelva sintomática, también deben ser testados.
- **Detección de anticuerpos totales (Ab) y detección anticuerpos IgM o IgG:** Este mide la presencia de anticuerpos (proteínas producidas por el cuerpo para combatir el virus) en la sangre de las personas que han estado expuestas al virus o tienen una infección reciente. Estas pruebas pueden identificar a una persona que:
 - o tiene una infección aguda
 - o ha estado expuesta y puede ser inmune
 - o aún no ha estado expuesta y tiene todavía riesgo de infección

No se considera necesario proporcionar evidencia escrita de test o inmunización.

Confirmación de caso positivo

- o En caso de confirmarse un caso, deben colaborar y seguir las recomendaciones de Salud Pública.
- o Si detectaran dos o más casos con síntomas similares y compatibles con la infección Covid-19, la persona encargada deberá notificarlo al centro de salud correspondiente o al sistema de información que determine el servicio de Vigilancia Epidemiológica.

Recomendaciones Específicas

- **Comité o coordinador responsable COVID-19**
 - Entre sus funciones debe incluirse la valoración del riesgo de cada una de las competiciones a celebrar y la solicitud del permiso correspondiente a la Consejería de Salud en caso de ser preciso.
- **Medidas para evitar aglomeraciones**
 - Sería recomendable incluir un apartado de medidas que se adoptarán para evitar aglomeraciones a las entradas/salidas (control de accesos, circuitos, señalizaciones, horarios escalonados, control de aforos etc.),

- **Asistencia de público**

Como ya se ha señalado, en caso de actividades con asistencia de público deben adoptarse las medidas que establece la normativa vigente:

- En caso de instalaciones con asientos, el público debe permanecer sentado, manteniendo un asiento de distancia en la misma fila entre distintos grupos de convivencia estable. Utilizando en todo momento mascarilla.
- En caso de instalaciones sin asientos, el público debe haber una distancia de 1 m entre distintos grupos de convivencia. Utilizando en todo momento mascarilla.
- Se puede consumir bebidas y comidas siempre que se cumpla:
 - Si son instalaciones donde se prestan servicios de hostelería y/o restauración, deben seguir el protocolo previsto para ese ámbito.
 - Si el público está de pie, tiene que haber una distancia de 2,25m² por persona.
 - Si el público está sentado: Un asiento en la misma fila en caso de asientos fijos, o 1m de separación si no hay asientos fijos.
- **Como ya se ha mencionado, en caso de no poder controlar la asistencia de público o tratarse de eventos con consideración de multitudinarios, deberá solicitarse autorización a la Consejería de Salud.**
- **Actos sociales y entrega de premios**
 - Los actos sociales y entregas de premios se restringirán a los mínimos imprescindibles. En todo caso, el público deberá cumplir lo dispuesto en el apartado anterior. Dichos actos deben organizarse de tal manera que se eviten las aglomeraciones.
 - Deberán recogerse recomendaciones específicas en relación a no efectuar saludos, ni choques de manos ni intercambio de objetos o materiales, evitando el contacto físico en la entrega de premios.

Uso de mascarillas (Anexo 2):

Mascarilla médica o también conocida como mascarilla quirúrgica: es un producto sanitario que cubre la boca, la nariz y el mentón, asegurando una barrera que limita la transmisión de un agente infeccioso entre el personal sanitario y el paciente. El personal sanitario las utiliza para reducir y/o controlar la propagación de las gotas respiratorias. Estas mascarillas también pueden ser indicadas en población general. En el siguiente enlace se puede consultar mayor información sobre las mascarillas

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf

El uso correcto de mascarilla de acuerdo a la normativa vigente (Real Decreto-Ley 21/2020, Resoluciones 19 de junio y 14 de julio de 2020 de la Consejería de Salud del Principado de Asturias).

Riesgos del uso de mascarillas

- Auto-contaminación. Puede ocurrir al tocar y reutilizar la mascarilla contaminada.
- Dificultad para respirar, que depende del tipo de mascarilla.
- Falsa sensación de seguridad, lo que lleva a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.

Las mascarillas no deben llevarse al cuello, tampoco se recomienda sacarla o guardarla en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde. El uso de mascarilla debe ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene descritas a continuación:

- Antes de ponerse una mascarilla hay que lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- Cubrir la boca y la nariz con la mascarilla y evitar que haya huecos entre la cara y la mascarilla.
- Evitar tocar la mascarilla con las manos mientras se lleva puesta y si se hace lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda y evitar reutilizar las mascarillas de un solo uso. Las mascarillas quirúrgicas son de un solo uso.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
- Quitarse la mascarilla por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, desecharla en un cubo cerrado y lavarse las manos con agua y jabón o con una solución con base alcohólica.
- En el caso de mascarillas higiénicas reutilizables, éstas se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.
- La distancia de seguridad y el lavado de manos con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas son de enorme importancia.

Limpieza y desinfección de las superficies y espacios (vestuarios, consultas de fisioterapia y médico, salas de reuniones, zonas comunes,...):

- Es importante asegurar una correcta limpieza de todas las superficies y de los espacios.
- El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección de las instalaciones deportivas. Existe evidencia de que los coronavirus se inactivan en contacto con una solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1%, etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%, en un minuto. Es importante que no quede humedad en la superficie cercana al paciente. Para la limpieza de superficies se pueden emplear toallitas con desinfectante.
- Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin (ver Productos virucidas autorizados en España) y para la limpieza de las superficies se utilizará material textil desechable. El listado de productos autorizados se puede consultar en siguiente enlace: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActualnCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf
- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- El material de limpieza utilizado desechable, se introducirá en un contenedor de residuos tipo III con tapa.
- Las medidas de limpieza y desinfección cumplirán con lo establecido en la normativa (Resolución 19 de junio de 2020). La desinfección de las instalaciones debe realizarse un mínimo 2 veces al día, una de ellas al finalizar la jornada. El personal que la realice debe llevar el EPI adecuado al nivel del riesgo, y tras cada limpieza los materiales empleados y los equipos de protección utilizados deben desecharse de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- La limpieza de los aseos debe garantizar la higiene y salubridad de los mismos.
- En los aseos debe haber disponibilidad de jabón, o en su defecto de geles hidroalcohólicos o desinfectantes para manos con actividad virucida aprobados por el Ministerio de Sanidad, y toallas de papel desechable. Asimismo, deberán contar con papelera con tapa y, a ser posible, pedal.

- En relación a los materiales que son compartidos durante entrenamientos, debe insistirse en la desinfección de los mismos (antes, después).

3. RECOMENDACIONES ESPECIFICAS EN EL RUGBY:

A. *DESIGNACIONES POR PARTE DE LOS CLUBES*

Cada Club deberá designar un **Coordinador COVID-19** que debe tener conocimientos operativos y clínicos sobre la COVID-19, o facilidad en el acceso a estos.

El Club debe de informar a la Federación Española de Rugby y a la Comisión Médica Nacional de Rugby el nombre de la persona designada.

En el caso de las actividades autonómicas los Clubes informarán a la Federación de Rugby del Principado de Asturias al responsable de COVID. responsablecovid@rugbyasturias.org y secretaria@rugbyasturias.org

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 y estancias. El club debe de informar de las personas que van a ser los responsables de la aplicación y cumplimiento de este protocolo.

B. *JUGADORES, STAFF, DIRECTIVOS Y OTRO PERSONAL*

Antes del comienzo de los entrenamientos deberán cada jugador, miembro del staff o cualquier persona de apoyo confirmar por escrito la aceptación de riesgos COVID-19 (Clausula aceptación riesgos COVID19, Anexo 4) y entregar al Coordinador COVID-19 o personal del club designada.

Antes de cada actividad cada jugador, miembros del Staff o cualquier otro personal de apoyo deberán confirmar por escrito (Declaración de enfermedad, Anexo 3) y entregar al Coordinador COVID-19 o a la persona designada al efecto que:

- Hasta su mejor y leal saber y entender está actualmente libre de COVID-19;
- No ha tenido ningún síntoma (temperatura alta o fiebre, tos o disnea, diarrea, perdida de gusto o olfato, vómitos, dolor de cabeza) relacionada con la COVID-19 en los 14 días anteriores;
- No ha estado en contacto con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en los 14 días anteriores; Esta declaración debe de ser remitida a la Comisión Médica Nacional y guardada por el Club.

Con posterioridad, al acudir a cada entrenamiento se debe:

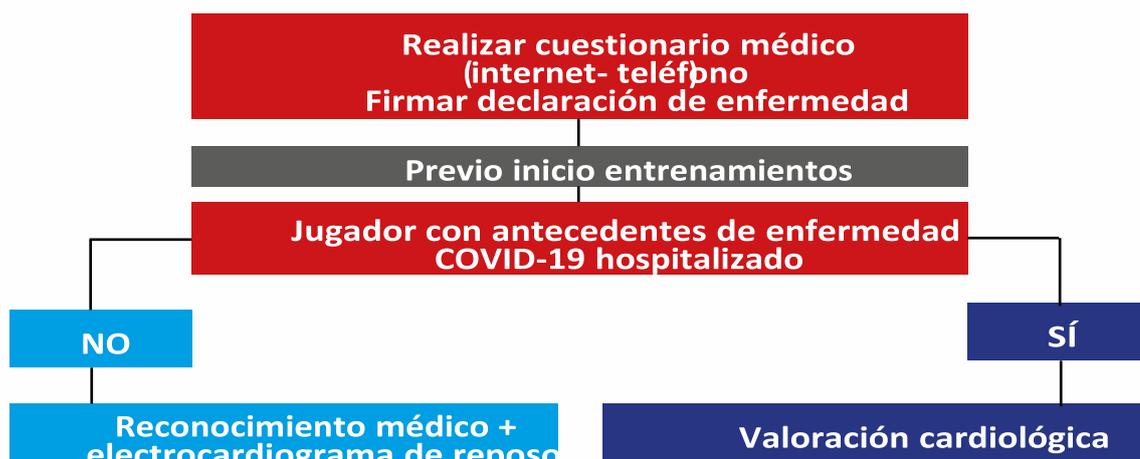
- Asegurarse de realizar toda la higiene de manos y protección respiratoria (mascarilla quirúrgica).
- Cumplir con todas las instrucciones del Club y del Coordinador COVID19 con respecto a tests y asistencia a instalaciones.
- Utilizar recipientes personalizados de líquidos para hidratación y evitar suplementos comunes.

C. CONTROL MÉDICO

El objeto de estas recomendaciones es **asegurar la salud de jugadores, staff y todo el personal cercano al jugador y evitar posteriores contagios**. El entrenamiento debe iniciarse sin patologías asociadas para que los jugadores puedan expresar su máximo rendimiento cuando sea requerido. Hay que señalar que dichas recomendaciones tendrán necesariamente que ser adaptadas a la información sobre la COVID-19 de las investigaciones científicas en curso.

Reconocimiento Médico que debe ser realizado a todos los jugadores antes de iniciar los entrenamientos:

- Anamnesis y exploración física: es preciso realizar una completa historia clínica orientada a los signos y síntomas de la enfermedad, fiebre, tos, disnea, mialgias, pérdida del sentido del gusto y olfato, diarrea, cansancio, así como, contactos de riesgo. Realización de exploración física básica con la toma de temperatura y pulsioximetría.
- Realización de electrocardiograma de reposo a todos los jugadores.
- Solo en los jugadores con sospecha de infección o con contactos cercanos se realizará test PCR o anticuerpos, en el resto de los jugadores no se recomienda.
- En caso de jugadores que han cursado la enfermedad por infección por COVID-19 y han sido hospitalizados, deberán tener una evaluación cardiológica previo al inicio de los entrenamientos (ANEXO 5).



Algoritmo Reconocimiento Médico Previo Inicio de los entrenamientos.

Todo jugador que es catalogado como infectado deberá realizar un reconocimiento médico antes del regreso a la actividad física. Esta valoración médica deberá incluir la realización de electrocardiograma de reposo en todos los jugadores y aquellos que requirieron hospitalización deberán tener una valoración cardiológica previa la reincorporación a la práctica deportiva (Anexo 5).

Antes de pasar a la fase de competición los jugadores deberán repetir una valoración médica. El personal de Staff (entrenadores) que estén presente durante los entrenamientos deben pasar una evaluación médica, previo al inicio de estos.

La realización de Test PCR y anticuerpos se recomienda su realización a personas sospechosas de la infección o contactos cercanos (BOE núm. 126, de 6 de mayo de 2020).

La interpretación de los test de PCR y anticuerpos se detallan a continuación.

PCR	IgM	IgG	Interpretación Clínica			Interpretación Deportiva
-	-	-	Sano	No contagia		APTO para entrenar o jugar
-	-	-	DEBIDO A PERIODO DE VENTANA EN LOS PRIMEROS DIAS, PUEDE ESTAR CONTAGIADO. LA PRESENCIA DE SÍNTOMAS MARCARÁ LA DECISIÓN.			
+	-	-	Fase Inicial de la Enfermedad	Enfermo	Posible Contagio	NO APTO para entrenar o jugar
+	+	-	Fase Temprana de la Enfermedad	Enfermo	Posible Contagio	NO APTO para entrenar o jugar
+	+	+	Fase Activa de la Enfermedad	Enfermo	Posible Contagio	NO APTO para entrenar o jugar
+	-	+	Fase Avanzada de la Enfermedad	Enfermo	Posible contagio	NO APTO para entrenar o jugar
-	+	-	Estadio Temprano	Enfermo	Posible Contagio	NO APTO para entrenar o jugar
-	+	+	Enfermedad en Evolución	Enfermo	Posible Contagio	NO APTO para entrenar o jugar
-	-	+	Infección Pasada			APTO para entrenar o jugar, previo reconocimiento médico

Esquema de interpretación Test PCR y Anticuerpos Adaptado del documento de la SEI (14-04-2020).

D. *INSTALACIONES DEPORTIVAS*

Antes de que las personas vuelvan a trabajar normalmente en las instalaciones de un Club (incluidas las sedes de los Partidos) el Club (en general) y su Coordinador COVID-19 y Comisión COVID-19 (en forma específica) deben garantizar:

- Que el Club cumple con todas sus obligaciones legales bajo la legislación relevante de salud y seguridad con respecto a las instalaciones (que debe continuar cumpliendo mientras se utilicen las instalaciones)
- Que las instalaciones deben ser “limpiadas a fondo” de acuerdo con las últimas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la autoridad de salud pública pertinente.
- Garantizar que las instalaciones tengan:
 - o Cuando sea razonablemente posible entradas y salidas separadas y claramente marcadas.
 - o Señalización adecuada (incluidos carteles) advirtiendo los peligros de la COVID-19 y la necesidad de observar las recomendaciones pertinentes.
 - o Garantizar que las instalaciones se “limpien a fondo” al menos una vez cada 24 horas.
 - o Asegurar que áreas y equipamiento específicos que entren en contacto directo frecuente con personas (por ejemplo, pomos de las puertas, barras de puertas, teclados de puertas, sillas, apoyabrazos, superficies de las mesas, interruptores de luz, pasamanos, mecanismos de descarga de inodoros, canillas de agua, botones de ascensores, camillas y superficies de tratamiento médico, equipamientos de gimnasios, todo el equipamiento de rugby, máquinas de scrum, balones de rugby, teclados, mouses, monitores de pantalla táctil, tabletas y trackpads) se limpien a fondo con mayor frecuencia, cuando sea razonablemente posible después de cada contacto.
 - o Garantizar cuando sea posible que las puertas queden abiertas para limitar el uso de pomos, barras y teclados de puertas.
 - o Garantizar que los departamentos médicos del Club brinden un servicio basado en turnos y que las camillas de tratamiento médico estén ubicadas lo más separado posible;
 - o Siempre que sea posible, garantizar que la duración del entrenamiento en el gimnasio y en el campo se mantenga al mínimo y, cuando sea posible, limitar las sesiones de entrenamiento en el campo a una vez al día.
 - o Proporcionar instalaciones anti-doping adecuadas, de acuerdo con las instrucciones de la Federación de ese Club permitiendo un enfoque por turnos y un distanciamiento social cuando se realice la recolección de muestras.
 - o Cuando un Club permita que cualquiera de sus instalaciones sea utilizado por otro Club (por ejemplo, cuando el Club local organiza el ‘Reconocimiento del terreno’ del Club visitante el día antes de un Partido o las instalaciones son compartidas por numerosas partes interesadas) el Club local debe:
 - Asegurarse de que las instalaciones sean limpiadas a fondo inmediatamente antes e inmediatamente después de que las haya usado el otro Club
 - Cuando sea razonablemente posible, restringir al otro Club al uso a un solo sitio o instalación.

E. VIAJES Y ESTANCIAS

Antes de viajar a cualquier Partido:

1. El Gerente COVID-19 del Club o el Jefe Operativo deben:

- Disminuir, la cantidad de personas que viajan a aquellos que se consideran esenciales (determinado por el Club).
- En lo posible, minimizar la duración del viaje y la estancia.
- Si se viaja en autobús, hacer arreglos formales para que el autobús haya sido limpiado a fondo antes y después de cada tramo del viaje durante toda la duración del viaje
- Si pasan la noche en un hotel:
 - Organizar la instalación de puntos de desinfección de manos (con productos/equipamiento adecuado) en lugares adecuados del hotel durante la duración de la estancia.
 - Confirmar que todas las habitaciones se 'limpien a fondo' antes de la llegada, durante la estancia y a la salida.
 - Se recomienda que todos los miembros del equipo tengan habitaciones individuales.
 - Cuando sea razonablemente posible, organizar que todo el grupo de viaje tenga alojamiento en el mismo piso del hotel.
 - Cuando sea razonablemente posible, organizar que el grupo de viaje se reúna en salas privadas para las comidas y reuniones del equipo.

2. Cada persona que tenga la intención de viajar al Partido como representante del Club (incluidos los Jugadores) debe confirmar por escrito (Declaración de enfermedad, Anexo 3) al Coordinador COVID-19 o al miembro de la Comisión designado, que:

- Está, según su leal saber y entender, en ese momento libre de COVID-19
- No ha tenido ningún síntoma relacionado con el COVID-19 en los 7 días anteriores.
- No ha estado en contacto con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en los 14 días anteriores.
- El personal médico del Club ha tomado todas las medidas de prevención de infecciones al revisar pacientes con sospecha o confirmación de COVID-19 en los 14 días anteriores.

3. Cuando esté disponible, proporcione evidencia escrita de cualquier test o inmunización de COVID-19 relevante que haya sido validada y recomendada por la autoridad de Salud Pública del país (ya sea PCR, test de antígenos, test de anticuerpos, inmunización u otro).

4. Al viajar a un partido de visitante cada persona que viaje como representante del Club debe:

- Cumplir en todo momento que corresponda todas las medidas de protección apropiadas.
- Es recomendable tener desinfectantes de manos individuales.
- Evaluar continuamente si tiene o no alguno de los síntomas del COVID-19 y si así fuera, esa persona debe, notificar al médico del Club o persona designada en la expedición.

F. DIA DE PARTIDO

Las medidas a adoptar en cualquier estadio donde se celebren partidos dependen en gran medida de si los espectadores tienen permitido asistir o no, en caso de que haya espectadores se deberán seguir las normas y recomendaciones dictadas por las autoridades sanitarias.

1. Sede del Partido:

Antes de que se celebre un Partido en un lugar designado por el Club local debe:

- Asegurarse de que el lugar haya sido “limpiado a fondo” antes del Día del Partido.
- Comprobar que quienes entran al campo son los definidos como esenciales y solo acreditar a estos asistentes.
- Que todos los asistentes, como condición previa para obtener el permiso para ingresar al campo han mandado por escrito (Declaración de enfermedad) al Coordinador COVID-19 o al designado por la Comisión COVID-19 que han remitido el escrito de comprobación de estar libre de sintomatología.
- Que todos los asistentes cumplen con las medidas de higiene establecidas.
- Después de que se haya celebrado cada Partido en una sede designada por el Club local, el Club local debe asegurarse de que el lugar sea ‘limpiado a fondo’ inmediatamente después del Partido.

2. Personal esencial del partido:

PERSONAS	NÚMERO
Equipo local (jugadores)	23
Equipo visitante (jugadores)	23
Médico equipo local	1
Médico equipo visitante	1
Fisioterapeuta equipo local	1
Fisioterapeuta equipo visitante	1
Entrenadores locales	2
Entrenadores visitantes	2
Delegado equipo local	1
Delegado equipo visitante	1
Delegado de campo	1
Árbitro	1
Árbitros asistentes	2
4º árbitro	1
Comisión COVID-19	3
Recoge pelotas	6
Personal de seguridad	4
Personal de control de entradas y marcador	4
Retransmisión Streaming ó	5
Retransmisión TV	12
TOTAL	83-90

Se debe seguir, en todo caso, el protocolo de Medios de Comunicación que el CSD está preparando para cuando la liga comience.

ANEXOS

ANEXO 1

¿Cómo lavarse las manos?

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



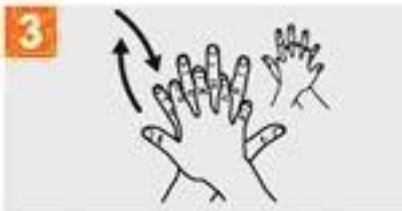
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



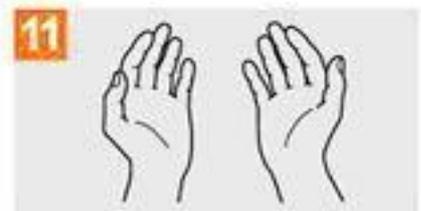
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

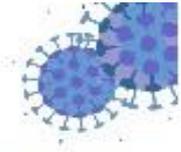
UNIONAZIONE SPANOLA PARA UNA ASTURIA MAS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

ANEXO 2

Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación	Mantén 2 metros de distancia entre personas	Lávate las manos frecuentemente y méticelas correctamente	Evita tocarte ojos, nariz y boca	Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar	Usa pañuelos desechables	Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle

El uso de mascarillas en transporte público es obligatorio desde el 4 de mayo de 2020

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

- Lávate las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. **No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.**
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

6 de mayo, 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgcb

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS



ANEXO 3



FEDERACIÓN DE RUGBY DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE ENFERMEDAD ACTIVA

D.....

DNI/NIE/Nº pasaporte.....

Declara

No haber sido diagnosticado de infección por coronavirus COVID-19.

No haber tenido en la última semana, síntomas relacionados con la infección por coronavirus COVID-19, incluyendo temperatura corporal $>37,5^{\circ}\text{C}$, tos, disnea, astenia, somnolencia, mialgia, anorexia, diarrea, alteraciones del olfato (anosmia), alteraciones del gusto (ageusia), ni alteraciones dermatológicas.

No haber tenido, en los últimos 14 días, contactos de riesgo con personas diagnosticadas o con sospecha de infección por coronavirus COVID-19.

Firma del interesado y fecha

C/ Dindurra 20, 1ª - 33202 - GIJÓN - ASTURIAS
www.rugbyasturias.org - secretaria@rugbyasturias.org

1

Link de descarga:

<https://www.rugbyasturias.org/upload/descargas/20200915PLANTILAAUSENCIAENFERMEDAD5095.pdf>

ANEXO 4



FEDERACIÓN DE RUGBY DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CLAUSULA ACEPTACION RIESGOS COVID19

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 _____ (completar con nombre de Federación o de Club, según corresponda) 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, y en particular MANIFIESTA que:

1.- CONOCE los protocolos y guías elaboradas por _____ (completar con Federación Española de Rugby, FFAA de Rugby o Club, según corresponda) en relación con las medidas a adoptar respecto a la participación en entrenamientos y competiciones a fin de evitar contagios por COVID-19.

2.- SE COMPROMETE a cumplir todas las instrucciones y recomendaciones incorporadas en las guías y protocolos, así como las impartidas por las autoridades federativas en relación con los entrenamientos y competiciones en los que participe.

3.- SE COMPROMETE a informar, de manera inmediata, tanto a su Club como a los organismos federativos competentes en el supuesto de padecer signos o síntomas o estar en aislamiento, cuarentena o haber tenido contacto estrecho con un caso posible que pudieran sospechar del contagio de la COVID-19, o confirmado absteniéndose, en ese caso, de acudir o participar en entrenamientos o competiciones hasta recibir la autorización sanitaria.

4.- ACEPTA someterse a los test, pruebas analíticas o exámenes médicos que sean considerados necesarios para descartar el contagio de la COVID-19.

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 y en caso de ser persona vulnerable al COVID-19, o convivir con persona vulnerable, a acudir libremente conociendo y aceptando los riesgos potencialmente graves (incluso mortales) derivados de una posible infección.

6.- Que, en caso de resultar contagiado por COVID-19, EXONERA EXPRESAMENTE a _____ (completar con Federación Española de Rugby, Federación de Rugby del Principado de Asturias o Club, según corresponda) de cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de la aparición de posibles daños o perjuicios en su persona.

7.- Que ASUME, en el supuesto de mostrar una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las recomendaciones contenidas en los protocolos y guías sanitarias o hacer caso omiso de las instrucciones emanadas del personal de organización en relación con las medidas de seguridad para evitar contagios por COVID-19, podrá ser excluido/a o descalificado/a del evento por parte de la autoridad deportiva.

Gijón, a _____ de septiembre de 2020

Firmado:

Nombre y apellidos del tutor o representante legal si el interesado es menor de edad.

Link de descarga:

<https://www.rugbyasturias.org/upload/descargas/20200915CLAUSULAACEPTACIONRIESGOS5198.pdf>

ANEXO 5

Exploración cardiaca en jugadores con infección previa por COVID-19

Escenario clínico	Recomendaciones de valoración
Jugador con infección asintomática previa confirmado por anticuerpos contra COVID-19.	Historia y exploración dirigidas a detectar hallazgos emergentes en la era COVID-19. Recomendable realizar ECG.
Jugadores con antecedentes de enfermedad leve (no hospitalizada) relacionada con COVID-19 confirmada o sospechada	Historia y exploración dirigidas a detectar hallazgos emergentes en la era COVID-19. Recomendable realizar ECG. Si se ha modificado respecto a uno anterior, realizar ecocardiograma, prueba de esfuerzo y consultar cardiólogo del deporte.
Jugadores con antecedentes de enfermedad moderada o grave (hospitalizados) relacionada con COVID-19 confirmada o sospechada	Es necesaria una evaluación integral antes de reincorporarse al rugby, junto con un cardiólogo deportivo, con evaluación de biomarcadores de sangre (es decir, troponina cardiaca de alta sensibilidad, péptido natriurético), ECG, ecocardiografía, prueba de esfuerzo y holter de ECG.
Jugadores con antecedentes de infección por COVID-19 (independientemente de la gravedad) y con afectación miocárdica según uno o más de los siguientes signos: cambios en el ECG, elevación de Troponina cardiaca de alta sensibilidad o péptido natriurético, arritmia o insuficiencia cardíaca.	Es necesaria una evaluación exhaustiva antes de regresar al rugby, junto con un cardiólogo deportivo, con evaluación de biomarcadores de sangre (es decir, troponina cardiaca de alta sensibilidad, péptido natriurético), ECG, ecocardiografía, prueba de esfuerzo, holter de ECG y resonancia magnética cardíaca.

Adaptado de la GUÍA DE REINCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN. SEMED-CDCOM (Mayo, 2020)

Este documento ha sido elaborado por el **Grupo de Trabajo de la FER para la vuelta a la competición del rugby debido a la COVID-19.**

Ha sido adoptado y adaptado por la Federación de Rugby del Principado de Asturias con las recomendaciones de la Consejería de Salud del Principado de Asturias y adaptaciones a las normativas autonómicas.

Este grupo está formado por representantes de las distintas áreas del rugby español (Preparadores físicos, clubes nacionales competiciones masculinas y femeninas, ANCRDH, instalaciones, árbitros, selecciones nacionales, áreas de Desarrollo y Alto Rendimiento y Asesoría Jurídica de FER).

La parte médica del documento está redactado por la Comisión Médica de la FER, bajo la coordinación de Cristian Solís Mencía y Alberto Gómez de Diego. En la redacción del resto de recomendaciones han intervenido Mar Álvarez, el Departamento de Competición de la FER, el Departamento de Coordinación Técnica de Alto Rendimiento de la FER y el Departamento de Desarrollo de la FER.

La Comisión Médica de la FER está formada por:

ALBERTO GÓMEZ DE DIEGO, Médico especialista en Medicina Familiar, Comunitaria y Urgenciólogo. Vicepresidente Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

ÁNGEL DE LANUZA, Fisioterapeuta. Miembro Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

CRISTIAN SOLÍS MENCIA, Doctor en Medicina, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Miembro Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

JACOBO SALVAT, Médico especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología . Miembro Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

JOSÉ CARLOS SALÓ CUENCA, Médico especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología. Presidente Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

MIKEL ARAMBERRI GUTIERREZ, Médico especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología. Miembro Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.

ROBERTO MURIAS, Fisioterapeuta. Miembro Comisión Médica Nacional. Servicios Médicos FER.
y en esta tarea ha contado con la participación de:

FRANCHEK DROBNIC. Doctor en Medicina, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Experto externo de la Comisión Médica de FER.

LUIS MENDÍA. Médico especialista en Anestesiología y Reanimación. Experto externo de la Comisión Médica de FER y Gerente de Educación Médica de World Rugby.

MAR ÁLVAREZ PORTILLO, Master en Alto Rendimiento, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Preparadora Física Selección Española de Rugby.

CÉSAR ARCHILLA. Director de Desarrollo de la FER.

JOSÉ MANUEL PARDAL.- Director Técnico del Comité Nacional de Árbitros y Director de Competiciones de la FER.

ÁNGELA DEL PAN.- Coordinadora Técnica de Alto Rendimiento de la FER

Para cualquier duda o consulta respecto a este documento por favor diríjase a: secretaria@ferugby.es

Si la consulta es estrictamente de ámbito médico-sanitario entonces diríjase a: comision.medica@ferugby.es

Si la consulta es estrictamente de ámbito autonómico entonces diríjase a: secretaria@rugbyasturias.org

BIBLIOGRAFÍA

- Falvey É, Mathema P, Horgan M, Raftery M. Retorno seguro al rugby en el contexto de la pandemia COVID-19. World Rugby. (<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=219>)
- Mathema P, Readhead C, Davies S, Monaghan A, Wessels C, Zietsman C, Duthie M, Crous C. Guinness PRO14. Lineamientos y recomendaciones de procedimientos operativos: Retorno al entrenamiento y a las competiciones después de la finalización o atenuación de las restricciones gubernamentales COVID-19. World Rugby. 28 abril 2020. (<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=223>)
- Phelan D, Kim JH, Chung EH. A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection. JAMA cardiology. 2020.
- Ministerio de Sanidad. Interpretación de las pruebas diagnósticas frente a SARS-CoV-2. Versión 02/24 abril 2020. (https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/INTERPRETACION_DE_LAS_PRUEBAS.pdf)
- Ministerio de Sanidad. Orden SND/388/2020, de 3 de mayo de 2020. Boletín oficial del estado Núm. 123. Sec. I. Pág. 31118.
- Ministerio de Cultura y Deporte. Resolución de 4 de mayo de 2020. Boletín oficial del estado Núm. 126. Sec. I. Pág. 31359.
- Sociedad Española de Inmunología (SEI). ANTICUERPOS ANTI-SARS-CoV-2 ACTUALIZACIÓN SEI Versión 02/ 14 abril 2020 (<https://www.inmunologia.org/Upload/Documents/1/5/2/1529.pdf>)
- Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) y Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM). GUÍA DE REINCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN. Versión 01/Mayo 2020.
- Baggish AL, Drezner JA, MD, Kim JH, Martinez MW, Prutkin JM. The resurgence of sport in the wake of COVID-19: cardiac considerations in competitive athletes. Blog BJSM, April 23, 2020. (<https://blogs.bmj.com/bjsm/2020/04/24/the-resurgence-of-sport-in-the-wake-of-covid-19-cardiac-considerations-in-competitive-athletes/>).
- Ministerio de Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes. Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales. 03.05.20.
- Ministerio de Consumo. ¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?. (https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf).
- Ministerio de Sanidad. Plan para la transición a una nueva normalidad. 28 de abril de 2020.
- European Society of Cardiology. ESC Guidance for the Diagnosis and Management of CV Disease during the COVID-19 Pandemic. 21 April 2020.
- Hughes D, Saw R, Kanthi N, Perera P, Mooney M, Walleit A, Cooke J, Coatsworth N, Broderick C. The Australian Institute of Sport framework for rebooting Sport in a COVID-19 environment. Journal of Science and Medicine in Sport xxx (2020) xxx-xxx.
- New Zealand Rugby. New Zealand Rugby COVID-19 Return to Community Rugby Guidelines. 24 April 2020.

- Sport New Zealand. Sport and recreation activities at Alert levels 1-4 (<https://sportnz.cwp.govt.nz/assets/Uploads/Play-Recreation-and-Sport-Detailed-Level-1-4-Table.pdf>)
- Nieß AM, Bloch W, Friedmann-Bette B, Grim C, Halle M, Hirschmüller A, Kopp C, Meyer T, Niebauer J, Reinsberger C, Röcker K, Scharhag J, Scherr J, Schneider C, Steinacker JM, Urhausen A, Wolfarth B, Mayer F. Position stand: return to sport in the current Coronavirus pandemic (SARS-CoV-2 / COVID-19). Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: E1-E4.
- Ministerio de Sanidad. Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de covid-19. 20 de abril. 2020. Ministerio de Sanidad. Documento técnico. Prevención y control de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19. Versión 14 de abril de 2020.
- Ministerio de Sanidad. Documento técnico. Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19. Versión del 6 de abril de 2020.
- Sethuraman N, Jeremiah SS, Ryo A. Interpreting Diagnostic Tests for SARS-CoV-2 Interpreting Diagnostic Tests for SARS-CoV-2. JAMA. 2020. doi:10.1001/jama.2020.8259.
- Grupo de trabajo sobre COVID-19 de la Real Federación Española de Fútbol. RECOMENDACIONES PARA EVITAR LOS RIESGOS SOBRE LA SALUD EN LA VUELTA A LA COMPETICIÓN EN EL FÚTBOL. 28 de marzo de 2020.
- Asociación Española de Médicos de Baloncesto (AEMB). Medidas preventivas antes de reiniciar los Entrenamientos. 27 de abril de 2020.



Responsable COVID FRPA

responsablecovid@rugbyasturias.org

secretaria@rugbyasturias.org