



FEDERACIÓN BOLIVIANA DE RUGBY

PROGRAMA DE RETORNO A LA PRACTICA DEL RUGBY





Programa de Retorno al Rugby

El retorno a la actividad deportiva debe realizarse de acuerdo con las recomendaciones del Ministerio de Salud y las determinaciones del Gobierno Nacional, los objetivos de este plan deben permitir la actividad física y lúdica evitando los riesgos de exposición al virus y privilegiando las medidas de protección colectiva para todos los deportistas a partir de los 5 años.

La **Federación Boliviana de Rugby** ha determinado, en acuerdo con todas sus asociaciones departamentales, el retorno a la competencia nacional, 45 días después de levantada la cuarentena y cuando las autoridades sanitarias determinen que es posible retomar la actividad deportiva. Esos 45 días serán considerados como periodo de pretemporada a fin de recuperar el estado físico y el acondicionamiento de cada club.

Este programa ha sido elaborado por el Comité Directivo, la Comisión Médica y en total concordancia con las directivas emanadas por World Rugby (<https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19>)



Implementación

Para permitir la correcta aplicación de este programa, la FBR ha designado a la Comisión Médica como la responsable de coordinar los protocolos de seguridad con todos los clubes, asociaciones y comisiones, así como de mantener informada a la FBR de cualquier situación. Se designará un Gerente de COVID por departamento y/o asociación para validar los planes y hacerse cargo de los clubes de cada región. También se designará un Gerente COVID en cada club, con el apoyo de su directiva, para ser el interlocutor ante la FBR y la Comisión Médica. Su tarea es definir el plan de tráfico y circulación, los puntos de higiene y desinfección (distribuidor Gel hidro-alcohólico, pañuelos, papeleras, ...) y coordinar con el Gerente Regional de Covid, todas las recomendaciones que los entrenadores deben seguir en cada entrenamiento, con un control estricto de participantes en cada actividad.



Protocolo

Se han definido cuatro fases:

- **Higiene**
- **Transporte**
- **Infraestructura**
- **Organización de la formación**

En estas cuatro áreas del protocolo se deben respetar las reglas de la base de desconfinamiento:

- Lavarse las manos regularmente con agua y jabón y/o una solución hidroalcohólica (SHA) y séquese las manos con un dispositivo desechable de papel
- Evitar tocarse la cara y especialmente la nariz, los ojos y la boca
- Usar un pañuelo desechable para sonarse la nariz, toser, estornudar o escupir y tirarlo de inmediato
- No escupir en el suelo
- Toser o estornudar en el interior del codo o en un pañuelo desechable
- Implementar medidas de distancia física como no darse la mano o besarse para saludar o abrazarse, mantener una distancia física de al menos 1 metro cuando se detenga, 5 m al caminar, 10 m en carrera
- Desinfectar regularmente los objetos manejados
- Cada jugador debe tener su botella o recipiente marcado con su nombre y debe usar un barbijo en situaciones públicas en general.



1. HIGIENE

En cada sesión de entrenamiento, el club debe establecer una lista de participantes en el entrenamiento, pero antes de ir a su sesión de entrenamiento, CADA JUGADOR DEBE REALIZAR UNA AUTOEVALUACIÓN DIARIA:

- ¿Tengo alguno de los siguientes síntomas? Síntomas de enfermedad respiratoria aguda (tos, dolor de garganta, dificultad para respirar) o fiebre mayor de 38 grados O pérdida repentina de sabor u olfato,
- En caso afirmativo: seguir los consejos de las autoridades sanitarias locales, quedarse en casa y consultar a su médico y notificar a su club.
- Cada club debe, en caso de sospecha de una persona infectada: notificar a los miembros del grupo de entrenamiento para que permanezcan confinados y proporcionar la lista del grupo y los datos de contacto de las personas al médico tratante.
- La seguridad de los deportistas siempre ha sido uno de los objetivos prioritarios de la FBR. El objetivo de este protocolo de recuperación es volver a poner gradualmente a los jugadores en el deporte permitiéndoles reconstruir de manera segura su potencial atlético y psicoemocional.



2. TRANSPORTE

Alentar a todos los participantes a trasladarse a sus sesiones de entrenamiento y a otras actividades en bicicleta o en un vehículo particular, evitando en lo posible el uso de transporte público.

3. INFRAESTRUCTURA

Los clubes deberán cooperar con las autoridades locales y los municipios con respecto al uso de las instalaciones deportivas, así como al cumplimiento de las normas de higiene implementadas por la autoridad deportiva local para la infraestructura que utilicen.

- Hasta nuevo aviso, no se pueden utilizar todas las instalaciones fuera del campo de juego.
- Los vestuarios, duchas, comedores, snacks y otras áreas comunes deben permanecer cerrados o deben evitarse.
- Se recomienda llegar en uniforme listo para la práctica.
- Todos los alimentos o bebidas deben ser traídos por los jugadores, deben mantenerlos separados y marcados con su nombre.
- Deben establecerse puntos de distribución para gel hidroalcohólico y papel desechable y botes de basura.
- Se debe establecer un plan de circulación si se cruzan varios grupos (evite usar las puertas de entrada y salida).
- Los balones y todo material utilizado deben desinfectarse antes y después de cada sesión.



4. ORGANIZACIÓN DE PRÁCTICAS Y ENTRENAMIENTOS.

Cada jugador, entrenador, padre y dirigente del club debe asumir sus responsabilidades desempeñando su papel en la implementación de este programa, mostrando solidaridad para garantizar la salud y la seguridad de todos los involucrados. El protocolo incluye 6 fases progresivas. La Comisión Médica decidirá, de acuerdo con las decisiones de las autoridades de salud, la transición de una fase de a otra en cada región del país.

Cada sesión de entrenamiento se desarrollará de manera más precisa e ilustrada con ejemplos en video, imágenes o fotografías para facilitar la comunicación antes de pasar a la acción.

Diagnóstico de **Fase 0** - Cada jugador, antes de comenzar el entrenamiento en el club y antes de partir, cada jugador debe, además de la autoevaluación diaria, responder preguntas sobre su estado de salud.

Fase 1 - Actividades individuales sin balón. El regreso al campo se realizará gradualmente con sesiones de entrenamiento en grupos pequeños, máximo 10 personas, sin contacto y con una duración de 45 minutos a menos del 80% de la frecuencia cardíaca máximo. Trabajaremos durante esta fase en actividades y ejercicios individuales.

Fase 2 - Actividades individuales con balón. Al igual que en la Fase 1, las sesiones de entrenamiento se realizarán en grupos pequeños, máximo 10 personas, sin contacto y con una duración de 45 minutos a menos del 80% de la frecuencia cardíaca máxima. La pelota se introduce con la técnica de manipulación de pies / manos en actividades y ejercicios individuales.



Fase 3 - Situaciones con pases. Como en las Fases 1 y 2, las sesiones de entrenamiento se realizarán en grupos pequeños, 10 personas como máximo, sin contacto y con una duración de 45 minutos a menos del 80% de la frecuencia cardíaca máximo. Los entrenamientos colectivos y los juegos de pases sin contacto serán el núcleo de esta fase.

Fase 4 - Situaciones con juego táctil. Las sesiones de entrenamiento se realizarán con grupos más grandes. Durante una hora a una hora y media como máximo, presentamos situaciones de oposición a través de cursos colectivos y juegos para tocar.

Fase 5 - Situaciones de contacto. Como en la Fase 4, las sesiones de entrenamiento serán con grupos más grandes. En el programa, entrenamientos colectivos, situaciones de entrenamiento y juegos con contacto.

Fase 6 - Partidos amistosos. como en las Fases 4 y 5, las sesiones de entrenamiento serán con grupos más grandes. Para esta última fase, entrenamiento colectivo, situaciones de entrenamiento y juegos con contacto. Pueden realizarse encuentros de tiempo reducido con otro club local, siempre y cuando la Comisión considere que ambos grupos han mantenido el protocolo y han superado las fases de manera progresiva.



La competencia nacional se retomará al cabo del periodo de pretemporada y según las determinaciones de las autoridades sanitarias. El calendario se ajustará a partir de las fechas que permita la salida del confinamiento y de las posibilidades de movilidad interdepartamental.

La competencia internacional se restablecerá de acuerdo a las disposiciones y modificación del calendario de Sudamérica Rugby, las condiciones de cada país y de las condiciones de transporte.

El entrenamiento individual, tanto en gimnasio como al aire libre debe respetar las mismas consignas de seguridad y distanciamiento. La Comisión Médica proporcionará a cada club una guía de alimentación y prevención.



Referencias:

<https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19>

<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=219>

<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=223>

<https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=224>

<https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19-courses>

Contactos:

Juan Carlos Anaya

+591 72725856

Gonzalo Mancilla

+591 76809503