



Médicos

Retorno seguro al rugby en el contexto de la pandemia COVID-19

27 de abril de 2020

Éanna Falvey, Prav
Mathema, Mary Horgan,
Martin Raftery



INTRODUCCIÓN

Este material ha sido desarrollado por World Rugby para contribuir con la comunidad del rugby durante la pandemia COVID-19 y guiar un retorno seguro a las actividades del rugby. La primera sección brinda información a todos los involucrados en el juego, incluidos jugadores, entrenadores, personal de apoyo y administrativo. La segunda sección proporciona un marco alrededor del cual las Uniones pueden desarrollar políticas y lineamientos, para el retorno a la actividad adecuado a su entorno local. Este es un documento vivo que se actualizará periódicamente ya que esta situación de rápida evolución está en cambio permanente y, por lo tanto, deberá ser consultado con frecuencia para informarse de los cambios y desarrollos.

¿Quién debería leer este documento?

Este documento está destinado a la comunidad del rugby. Jugadores, entrenadores, personal de apoyo, dirigentes: todos somos parte de la sociedad y la mayoría de las medidas necesarias para combatir el 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. Analizaremos algunos de los detalles específicos que todos debemos cuidar en nuestra vida diaria.

Las uniones deben usar este marco de referencia para crear políticas para el retorno a la actividad en su jurisdicción. Al hacerlo, las uniones deben estar seguras de cumplir las leyes locales (incluida la legislación relacionada con la salud y la seguridad, el empleo y la legislación específica del COVID-19) y las políticas implementadas por el gobierno o las autoridades locales. Las uniones deben monitorear las modificaciones a esa legislación y a esas políticas y modificar sus políticas según corresponda para garantizar que la comunidad del rugby en su jurisdicción aplique las mejores prácticas y cumpla los requisitos locales.

¿Qué se incluye en este documento?

1. Información para todos los miembros de la comunidad del rugby
 - [¿Qué es el COVID-19?](#)
 - [Manejo en la comunidad](#)
 - definiciones
 - síntomas
 - ¿qué ocurre si usted está en contacto con una persona infectada?
 - ¿qué puede hacer para estar a salvo?
 - medidas gubernamentales para manejar el COVID-19
 - el rol del testeo
 - el rol de las máscaras
 - los riesgos en el rugby
 - el riesgo personal
 - retorno en etapas al rugby
 - Lineamientos y apoyo
2. [Información para jugadores y entrenadores](#)
 - 10 reglas de relación para un manejo seguro del COVID-19
 - Retorno seguro al uso de las instalaciones y el entrenamiento
 - PST (Restricciones de Reuniones Públicas, Distanciamiento Social, Restricciones de Viajes y Transporte)



- Retorno en etapas
 - Entrenamiento individual y en grupos pequeños.
 - Entrenamiento del plantel completo
 - Retorno a los partidos competitivos
 - Viaje a los partidos
- 3. [Información para dirigentes: Cómo manejar el Retorno a la Actividad](#)
 - Cómo preparar anticipadamente el retorno a la actividad
 - Designación del Gerente COVID-19 y Jefes Operativos COVID-19
 - Documentos y políticas
 - Seguro
 - Protección de datos
 - Manejo y limpieza de instalaciones
 - Cómo preparar el retorno a la actividad y el entrenamiento
 - PST (Restricciones de Reuniones Públicas, Distanciamiento Social, Restricciones de Viajes y Transporte)
 - Retorno en etapas
 - Entrenamiento individual y en grupos pequeños.
 - Entrenamiento del plantel completo
 - Plan de mantenimiento continuo
 - Cómo preparar el retorno a los partidos competitivos
 - Cómo preparar los viajes a los partidos competitivos
 - Preparación del estadio para el día del partido
- 4. [Apéndices](#)
 1. Período de reacondicionamiento físico
 2. Ejemplo de Declaración personal online
 3. Mínimo de Participantes para organizar un partido
- 5. Recursos adicionales disponibles también online:
 - Módulo World Rugby para jugadores, entrenadores y personal de apoyo
 - Módulo World Rugby para dirigentes
 - Lineamientos COVID-19 de la OMS
 - [Orientación al público](#)
 - [Higiene](#)
 - [Orientación sobre EPP](#)
 - [Úselas](#)
 - [Video demostrativo del lavado de manos](#)
 - [Cuarentena](#)
 - [Evaluación de riesgos de reuniones masivas](#)
 - [Herramienta de la OMS de evaluación de riesgos de reuniones masivas](#)
 - [Orientación sobre preparación de cubiertas de tela para la cara de los CDC](#)

COVID-19

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una pandemia mundial actual causada por el síndrome respiratorio agudo severo 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.

Mientras que la mayoría de los que se vuelven sintomáticos se pueden controlar en el hogar, entre el 15 y el 20% de los que contraen el virus no se sienten bien y pueden requerir hospitalización. Un pequeño grupo (5%) requiere cuidados intensivos algunos de los cuales requieren soporte respiratorio a través de respiradores. Es más probable que estos pacientes sean hombres, mayores (>60) y que tengan afecciones subyacentes tales como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, enfermedad pulmonar crónica o diabetes.

Se desconoce la tasa de mortalidad exacta asociada con la infección por COVID-19 pero en general puede llegar a ser del 1-2% y es más alta en los grupos vulnerables. El COVID-19 probablemente siga siendo un virus potencialmente mortal hasta que se desarrolle una vacuna efectiva, pero es poco probable que la vacuna esté disponible en varios meses o años.

En base a los conocimientos actuales, las personas más jóvenes y saludables parecen ser menos propensas a desarrollar síntomas graves. Sin embargo, cualquiera puede propagar la enfermedad infectando a sus seres queridos, amigos, colegas y compañeros de equipo.

Los gobiernos y autoridades sanitarias de todo el mundo han establecido requisitos de distanciamiento social en reuniones públicas, medidas de cuarentena y viajes limitados hacia y desde otros países para frenar la propagación de la enfermedad y permitir que los sistemas de atención de la salud hagan frente a las crecientes demandas potenciales asociadas con el manejo de la enfermedad. La comunidad del rugby tiene la responsabilidad de apoyar estos esfuerzos.

Este documento apunta a ayudar a los jugadores, entrenadores, personal de apoyo y dirigentes de rugby a vivir de manera segura durante esta crisis y, cuando se reduzcan las restricciones, conducir un retorno seguro a la actividad cumpliendo con las normas y en forma segura.

Tenga en cuenta que este documento refleja la información e investigación recopilada hasta el momento de distribución de este documento. La pandemia COVID-19 y las respuestas de la comunidad sanitaria y gobiernos a la misma siguen siendo fluidas y cuando cambien los datos y las recomendaciones este documento será actualizado para reflejar este proceso.

**NOTA para Uniones y Clubes: este documento está alineado con los lineamientos y recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ciertas medidas descritas (por ejemplo, Distancia recomendada para mantener la distancia social) pueden diferir de los lineamientos de gobiernos locales. Al desarrollar políticas de la Unión y de los Clubes usando este marco o recreando este documento, asegúrese de que todas las medidas cumplan con las leyes, lineamientos y políticas de la jurisdicción local.*



Manejo en la comunidad del COVID-19

Definiciones

Persona infectada

Una persona infectada es una persona que ha tenido una prueba de PCR (de laboratorio) positiva que confirma la presencia del COVID-19.

Persona potencialmente infectada

Una persona potencialmente infectada es una persona que:

- tiene síntomas o signos que sugieren el COVID-19
- está esperando resultados de su test después de un contacto cercano (ver abajo)

Contacto cercano

Un contacto cercano es alguien que ha:

- tenido contacto con una **persona infectada** (habiendo sido el contacto dentro de 1 metro y por >15 minutos);
- proporcionó atención directa a una **persona infectada** sin usar equipo de protección personal adecuado;
- permaneció en el mismo ambiente cerrado que una **persona infectada** (incluso compartiendo un lugar de trabajo, aula u hogar o estando en la misma reunión) por cualquier cantidad de tiempo;
- viajó en cercana proximidad (es decir, dentro de 1 m de separación) de una **persona infectada** en cualquier tipo de transporte.

El COVID-19 muy probablemente se transmita de persona a persona a través de:

- contacto con gotículas cuando una **persona infectada** habla en voz alta, se ríe, tose o estornuda
- contacto directo con una **persona infectada** mientras es contagiosa (ambas personas están lo suficientemente cerca como para transferir la enfermedad)
- tocar objetos o superficies contaminadas por gotículas tosidadas o estornudadas por una **persona infectada**

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 de la cuarentena es monitorear sus síntomas y garantizar la detección temprana de casos y prevenir una propagación adicional de la enfermedad.

Aislamiento

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

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

- Si no se encuentra bien y tiene temperatura debe comunicarse con el médico de su equipo o por teléfono con el consultorio del médico de atención primaria y seguir los lineamientos locales de salud pública. Los síntomas comunes del COVID-19 incluyen:
 - Fiebre
 - Tos
 - Dolor de garganta
 - Cansancio
 - Falta de aliento
- Aunque estos son síntomas comunes pueden ser signos de que se ha infectado y es fundamental que no infecte a sus compañeros de equipo, colegas o al público en general.

¿Qué ocurre si he estado contacto con una **persona infectada**?

- La OMS actualmente recomienda que los contactos cercanos (ver definición arriba) de una **persona infectada** se pongan en cuarentena durante 14 días desde la última vez que estuvieron expuestos a la persona infectada (1).
- Si piensa que alguna de estas medidas pueda relacionarse con usted debe comunicarse con el médico de su equipo o por teléfono con el consultorio del médico de atención primaria y seguir los lineamientos locales de salud pública.
- Si usted ha sido un contacto cercano debe aislarse en su hogar y es posible que le realicen tests para excluir la infección.
- Los lineamientos más importantes y los de la cuarentena pueden variar de país a país y usted debe asegurarse seguir las instrucciones del médico de su equipo, el médico de atención primaria o el Gerente COVID-19.

¿Qué puede hacer para estar a salvo?

- Lavar sus manos con frecuencia (2)
 - Lave sus manos regular y cuidadosamente con un desinfectante para manos a base de alcohol o lávelas con agua y jabón (durante 20 segundos). Lavarse las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol mata los virus que pueden estar en sus manos. [Este es un link](#) para recibir consejos sobre el lavado de manos seguro.
- Mantener el distanciamiento social
 - Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y los demás, especialmente de cualquier persona que esté tosiendo o estornudando (tenga en cuenta que la distancia exacta especificada para la separación social varía entre países). Cuando alguien tose o estornuda salen de la nariz o boca pequeñas gotas de líquido que pueden contener virus. Si está demasiado cerca, puede aspirar las gotículas, incluido el virus COVID-19, si la persona que tosió tiene la enfermedad.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca
 - Las manos tocan muchas superficies y la transferencia desde la superficie a la mano puede propagar el virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a sus ojos, nariz o boca. A partir de ahí, el virus puede ingresar a su cuerpo y enfermarlo.
- Practicar la higiene respiratoria
 - Asegúrese de que usted y las personas alrededor sigan una buena higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o un pañuelo cuando tosa o



estornude. Si usa pañuelos desechables, debe descartarlos inmediatamente y lavarse las manos. Al seguir una buena higiene respiratoria protege a las personas que lo rodean de todos los virus como el resfrío, la gripe y el COVID-19.

- Si tiene fiebre, tos y dificultades respiratorias procure la atención médica enseguida
 - Si no se siente bien quédese en casa. Si tiene fiebre, tos y dificultades para respirar, procure atención médica y hágalo temprano. Siga las directivas de su autoridad sanitaria local. Las autoridades nacionales y locales tendrán las últimas informaciones sobre la situación en su zona. Llamar tempranamente permitirá que su proveedor de atención médica lo dirija rápidamente al centro de salud apropiado. Esto también lo protegerá y ayudará a evitar la propagación de virus y de otras infecciones.

Medidas gubernamentales para manejar el brote de COVID-19

- Hay tres tipos principales de medidas utilizadas para reducir la transmisión del virus (ver tabla 1). Para clarificar, las restricciones combinadas de reunión Pública, las medidas de distanciamiento Social y las restricciones de viajes y Transporte se denominarán medidas "PST".

Medidas PST	Ejemplo
reuniones Públicas	Limitación de reuniones públicas a diferentes tamaños de grupos: <500, <250, <50, <20, <5, <2
distanciamiento Social	Directivas de distanciamiento social (separación de 1-2 metros), aislamiento a todo contacto cercano, cierre de escuelas, cierre de tiendas y servicios no esenciales, prohibición de movimientos no esenciales, suspensión de producción no esencial, cierre de espacios públicos y parques, regulación de ejercicios y actividades al aire libre
viajes y Transporte	Cierre de fronteras, restricciones de viajes internos, cuarentena obligatoria después de la entrada al país

- Estas medidas PST apuntan a reducir la propagación del virus y se han implementado de diferente manera en todo el mundo.
- La atenuación de cada medida PST apoyará la reintroducción de diferentes actividades del rugby facilitando el retorno seguro al juego equilibrando asimismo el riesgo de una mayor propagación del COVID-19.

El rol de exámenes y testeos

- Examen clínico diario: completando un cuestionario de síntomas y testeos de temperatura se identificará el 60% de los casos sintomáticos.
 - Su club debe organizar un protocolo de informe de síntomas preferiblemente completado antes de salir de casa. Se adjunta un ejemplo de este documento (apéndice 1) que sería mejor que se remita a través de un portal online como "google docs" o similar.
 - Controles de temperatura al ingresar a las instalaciones. El control de temperatura debe hacerse con la persona aislada (para evitar la propagación de la enfermedad) y los dispositivos disponibles son de calidad variable.

- Los jugadores o personal no jugador con temperatura o algún síntoma **no** deben asistir al entrenamiento ni a las instalaciones. Deben contactar al médico de su equipo o al médico de atención primaria para definir el mejor curso de acción.
- Testeo PCR (testeo utilizado para confirmar la presencia del virus COVID-19): si se sospecha que una persona tiene una infección aguda de COVID-19, se puede hacer una prueba con un hisopo en la nariz y la garganta. La muestra se usa para cultivar el virus y confirmar si la persona está infectada o no. Se debe tener en cuenta que:
 - Este test no es perfecto, hay casos que se pierden (falso negativo)
 - Un test positivo significa que la persona debe aislarse en su casa
 - Los **'contactos cercanos'** de **una persona infectada** (definida arriba) desde 2 días antes de que la persona infectada se vuelva sintomática, también deben ser testeados.
- Test de anticuerpos: esta es una prueba que incluye un pinchazo. Este test está en desarrollo y apunta a medir 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. Se basa en la hipótesis de que la presencia de anticuerpos indica que la persona ha tenido la infección en el pasado, pero se están realizando investigaciones científicas para determinar si la presencia de anticuerpos asegura que la persona es inmune y, de ser así, cuánto dura esa inmunidad. Estas pruebas están actualmente en proceso de validación científica.

Estos tests pueden identificar a una persona que:

 - ha estado expuesta y puede ser inmune, pero esto debe determinarse mediante investigación científica
 - aún no ha estado expuesta y tiene un mayor riesgo de infección
- Todos estos tests están sujetos a validación científica y disponibilidad local, y su rol en el plan COVID-19 de sus autoridades sanitarias locales será diferente. Su club se guiará por estas políticas locales. La fiabilidad de estos tests aún está bajo investigación.
- En el futuro, los testeos regulares (posiblemente tanto de PCR como el test de anticuerpos) probablemente formarán parte de los entrenamientos grupales, los partidos y los viajes. Las evidencias que respaldan el uso de los testeos están creciendo rápidamente y serán actualizadas en este documento a medida que lo hagan.

El rol de las máscaras

- Los lineamientos para el uso de máscaras en público varían significativamente entre países (3). Las primeras recomendaciones fueron no usar máscaras pero muchos países están cambiando para apoyar su uso, especialmente a medida que aumentó la oferta. Además las máscaras caseras (de tela) son cada vez más aceptadas (4,5).
- Las máscaras quirúrgicas o N95 pueden impedir contraer y propagar la enfermedad. Pero las máscaras de esta calidad son escasas y deben reservarse para los profesionales de la salud.
- Las máscaras caseras de tela ayudan a impedir la propagación de gotículas por hablar en voz alta, reír, toser y estornudar. También evitan que los usuarios se toquen la cara, evitando la propagación por contacto con superficies.
 - La máscara de tela está diseñada para proteger a otras personas si usted está infectado.
 - Usted debe continuar manteniendo el distanciamiento social recomendado. La máscara de tela no es un sustituto del distanciamiento social.



- Estudios recientes han propuesto que muchas infecciones ocurren cuando la persona que transmite el virus es asintomática (no tiene síntomas). Cada vez hay más evidencias científicas de que el uso rutinario de máscaras cuando está afuera es un paso útil y eficaz que demuestra que usted y su Club están haciendo todo lo posible para impedir la propagación de la enfermedad.

Los riesgos en el Rugby

- El rugby es un deporte de contacto. Para entrenar plenamente y jugar partidos se requiere un contacto físico cercano e intermitente. Este tipo de contacto hará que todos los jugadores entrenen y jueguen cerca de los contactos. Por lo tanto, si un compañero o un jugador oponente en un partido reciente desarrolla una infección es probable que todos sus compañeros sean contactos cercanos y requieran aislamiento y testeos.
- Al inicial el retorno a los entrenamientos hacerlo en grupos más pequeños ayudará a atenuar este riesgo.
- Cuando las medidas PST se reduzcan lo suficiente para permitir el entrenamiento del plantel completo el riesgo se manejará limitando el acceso de personas ajenas al equipo a las instalaciones de entrenamiento. Solo los miembros esenciales del plantel y del cuerpo de entrenadores asistirán al entrenamiento.

Los riesgos personales

- El ejercicio regular es beneficioso para su sistema inmunológico. El ejercicio prolongado de alta intensidad puede debilitar el sistema inmunitario, particularmente cuando la persona no está acostumbrada a ese nivel de actividad. Por lo tanto, en los deportistas existe una susceptibilidad potencialmente mayor a la infección por COVID-19. Este riesgo es probablemente pequeño y aplicando un enfoque práctico mediante el cual los jugadores no excedan la carga de entrenamiento normal, ellos no deberían tener un riesgo mayor que la población que no hace ejercicios.
- Aquellos que padecen enfermedades subyacentes tales como enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, diabetes y algunas formas de cáncer, parecen estar afectadas más gravemente por el COVID-19. También lo son los adultos mayores (>60) y los que son muy obesos (IMC 40+).
 - Los deportistas sin condiciones subyacentes no forman parte del grupo vulnerable.
 - Los jugadores que han sufrido una infección por COVID-19 deben autoaislarse durante 7 días y no realizar ningún tipo de ejercicio durante 14 días o hasta que desaparezcan los síntomas (1).
 - La información de China e Italia muestra que hasta el 20% de los hospitalizados tienen afecciones cardíacas: se cree que probablemente sea miocarditis (inflamación del músculo cardíaco). Es posible que se requiera un examen cardiológico especializado después de una hospitalización prolongada (6–8).
 - Si comenzar a hacer ejercicios después de la infección por COVID-19 le genera preocupación, usted debe hablar con el médico de su equipo o con el médico de atención primaria.

Retorno en etapas al Rugby

- Volver a jugar al rugby depende de que su gobierno reduzca las medidas PST.

- La atenuación de las medidas PST será gradual y dependerá de circunstancias locales como la capacidad de atención médica, la gravedad del pico de infección y los niveles de inmunidad.
- Es posible que la reducción de las medidas PST provoque el aumento de casos de infección lo que a su vez requerirá una reintroducción adicional de medidas PST.
- Para ayudar a cada Unión a manejar su retorno al rugby, World Rugby ha reunido datos de medidas PST de 78 Uniones miembro de todo el mundo. **Utilizando estos datos, se alienta a que cada Unión discuta con representantes del Gobierno (antes de la atenuación de cualquier medida PST) el vínculo de cada medida PST con diferentes niveles de entrenamiento y de práctica del rugby. El objetivo es guiar a las Uniones, Clubes y Competiciones en la vuelta al rugby competitivo dentro de los lineamientos gubernamentales.**
- En las secciones que siguen describiremos una estructura para un retorno por etapas al entrenamiento y partidos de rugby, pero los principios básicos de higiene y distanciamiento social seguirán siendo enormemente importantes.
- Su Unión y Club implementará políticas específicas basadas en el marco definido en las secciones que siguen. Para obtener más detalles, continúe leyendo el resto del documento que pone el foco en las medidas que las Uniones y Clubes deberán implementar para permitir el retorno al entrenamiento y a los partidos de forma de minimizar los riesgos. El resto de este documento contiene una sección diseñada para jugadores, entrenadores y personal y una sección para dirigentes.

Lineamientos y apoyo

Hay módulos adicionales para dirigentes que se pueden acceder desde aquí:

- Módulo World Rugby para jugadores, entrenadores y personal de apoyo
- Módulo World Rugby para dirigentes
- Lineamientos de la OMS sobre COVID-19
 - [Orientación al público](#)
 - [Higiene](#)
 - [Orientación sobre EPP](#)
 - [Úselas](#)
 - [Video demostrativo del lavado de manos](#)
 - [Cuarentena](#)
 - [Evaluación de riesgos de reuniones masivas](#)
 - [Herramienta de la OMS de evaluación de riesgos de reuniones masivas](#)
- [Orientación sobre preparación de cubiertas de tela para la cara de los CDC](#)



INFORMACIÓN PARA JUGADORES, ENTRENADORES Y PERSONAL

REGLAS DE RELACIÓN

Hasta que se desarrolle una vacuna para el COVID-19 el entorno del equipo será bastante diferente. Cada persona involucrada en un equipo de rugby o partido tendrá la responsabilidad de evitar la propagación del COVID-19.

La higiene personal, el autoaislamiento con los síntomas descritos arriba, el distanciamiento social, el tamaño de los grupos y las restricciones para viajes son los medios más eficaces para evitar la propagación. En el entorno del equipo usted deberá ser aún más cuidadoso para evitar la exposición y el contagio. A continuación se detallan sus responsabilidades que seguirán siendo relevantes hasta que se desarrolle una vacuna.

Sus 10 Reglas de relación para el manejo seguro del COVID-19 son:

- 1. Educación:** infórmese bien de las medidas implementadas por su Club.
 - Este documento está apoyado por un módulo online que su Club le pedirá que realice.
 - Por el bien de su propia seguridad y la de sus colegas, deberá seguir estos lineamientos.
 - Una vez completada podrá descargar la confirmación de su realización y presentarla en su Club.

- 2. Examen diario:** hasta nuevo aviso será necesario que:
 - Complete un cuestionario de síntomas de COVID-19 antes de salir de su casa (apéndice 1). Esto requerirá que identifique si ha tenido fiebre o fiebre alta durante la noche o si ha comenzado a tener tos, falta de aliento, dolor de garganta o si no se siente bien. Si fuera así, deberá permanecer en su casa, contacte al médico de su equipo o al médico de atención primaria.
 - Controle su temperatura antes de ingresar a las instalaciones. Si su temperatura es superior a 37,5°C, será enviado a casa y se le recomendará que se comunique con el médico de su equipo o con el médico de atención primaria.

- 3. Adhesión a las reglas de higiene**
 - El lavado de manos más frecuente, la desinfección regular de zonas y superficies muy utilizadas y el uso de guantes pueden reducir el riesgo de infección. En algunas situaciones, como en el gimnasio o durante las reuniones, se debe considerar el uso de máscaras faciales.
 - En su casa, también debe desinfectar o lavarse las manos durante 20 segundos con jabón (o usar un desinfectante para manos) cuando salga y cuando vuelva a su casa.
 - Evite tocar superficies sometidas a mucho contacto como manijas de puertas, teclados de computadoras públicas, etc.
 - Use desinfectantes de manos que deben estar disponibles en la entrada y en todas las salas de su Club
 - Evite escupir
 - Use la curva de su codo o un pañuelo desechable (siempre deseche los pañuelos usados) cuando tosa o estornude
 - No comparta botellas de agua ni use botellas de agua del equipo
 - No use suplementos nutricionales de otros

- 4. Observe las reglas de distanciamiento social:** oficina, gimnasio, enfermería/ campo de entrenamiento (cuando se realicen entrenamientos sin contacto)
 - Una distancia de por lo menos 1 metro entre las personas presentes ayuda a reducir significativamente la probabilidad de transmisión del virus. Debido al movimiento inherente a los deportes, la distancia debe llevarse a una distancia lo más amplia posible.
 - Las instalaciones de la oficina, gimnasio y enfermería deben organizarse para facilitar por lo menos 1m de separación entre las personas. La ventilación contribuye a dispersar las gotículas respiratorias. Siempre que sea posible, mantenga las zonas comunes bien ventiladas.

- 5. Reduzca el contacto corporal al mínimo**
 - Se debe evitar por completo dar la mano, aplaudir, abrazar y festejar o llorar grupalmente. Hasta que se reduzcan las medidas PST se debe evitar el contacto físico (incluidos los partidos competitivos) por lo que inicialmente solo se pueden realizar entrenamientos individuales.

- 6. Cambiarse y ducharse en casa**

El uso del vestuario y las duchas en los salones deportivos y clubes debe ser suspendido hasta nuevo aviso de su Club.

- 7. Suspensión temporal de viajes compartidos en automóvil**
 - Si bien hay vigentes medidas de distanciamiento social se debe evitar la organización de viajes compartidos hacia y desde entrenamientos y competiciones a menos que viaje con un compañero de vivienda. El uso de minivans tampoco es apropiado. Su Club aplicará políticas específicas para viajar a partidos cuando el rugby competitivo se reinicie.

- 8. Absténgase de eventos tales como reuniones generales y celebraciones**
 - Para cumplir con las reglas de distanciamiento no se deben realizar eventos sociales.
 - Mientras se mantenga el distanciamiento social las reuniones del equipo deben realizarse al aire libre o en espacios que permitan 1 persona cada 4m².
 - Otras opciones incluyen recursos para reuniones digitales/online

- 9. Reducir el tamaño de los grupos de entrenamiento**
 - Aún con las restricciones de distanciamiento social y reunión pública los equipos deberán entrenar en grupos pequeños en línea con las medidas gubernamentales vigentes en el momento (por ejemplo, grupos de <5, <10). Cuando entrenen grupos pequeños, las sesiones deben ser escalonadas sin superposición entre los grupos. Los grupos pequeños limitan el riesgo de infección y si se produce una infección la cantidad de personas que se deberán poner en cuarentena será limitado.

- 10. Cuando sea posible las actividades al aire libre son más seguras**
 - Al aire libre los deportes y ejercicios facilitan el cumplimiento de las reglas de distanciamiento y reducen el riesgo de infección a través del intercambio permanente de aire.

Una vez leído este documento si tuviera alguna pregunta solicite una aclaración. Su Club/Unión puede tener un Gerente COVID-19 designado o un profesional médico capacitado que puede ayudarlo. Si no estuvieran disponibles las autoridades sanitarias locales pueden proporcionarle la información que necesite. Es importante que usted comprenda todos los riesgos asociados con el retorno al rugby. Su Club implementará diferentes medidas de seguridad en las instalaciones para contribuir a este proceso.



RETORNO SEGURO AL USO DE INSTALACIONES DE RUGBY, ENTRENAMIENTO Y PARTIDOS

La vida familiar, salir de compras e ir a un café se han visto significativamente afectadas por las medidas PST. Asimismo, el modo en que usted accede a las instalaciones del Club, el retorno al entrenamiento y, en última instancia, la vuelta de los partidos, será muy diferente de lo que está acostumbrado. Esta sección incluye consejos sobre cómo tendrá que alterar sus comportamientos cuando asista a entrenamientos del Club (incluido el gimnasio), áreas médicas, de rehabilitación y de reunión (instalaciones del equipo) bajo las restricciones PST.

Una persona infectada puede contaminar cualquier superficie: ya sea por contacto directo o por propagación de gotículas. El riesgo se puede minimizar adoptando las medidas que siguen. Estas medidas se recomiendan para su club y para usted mismo:

- Usar desinfectantes de manos regularmente
 - En las instalaciones de entrenamiento y partidos los desinfectantes de manos deben estar disponibles en la entrada/salida y en todas las dependencias.
 - En su casa usted también debe desinfectar o lavarse las manos durante 20 segundos con jabón cada vez que salga y vuelva a su casa.
- Evite tocar superficies sometidas a mucho contacto como manijas de puertas, teclados de computadoras públicas, etc.

Evite el uso de zonas comunes como vestuarios, duchas y comedores comunes: en muchos casos, estos servicios permanecerán cerrados. En las primeras etapas del retorno al entrenamiento, cuando las medidas PST están vigentes, evite el uso de instalaciones comunes, cuando sea posible.

Este documento está alineado con los lineamientos de la OMS que recomiendan que las instalaciones se limpien todos los días después de su uso. Es posible que los clubes no estén en condiciones de realizar esa limpieza diariamente, lo que significa que las instalaciones del Club no estarán disponibles hasta que la limpieza pueda ser realizada totalmente.

Sus acciones hablarán mucho más fuerte que sus palabras y afectarán su salud, la de su familia, colegas y amigos. Para los entrenadores, la tentación de avanzar más allá de las medidas permitidas será un problema. La sección que sigue debe ser leída y entendida por todos los que planifican y conducen sesiones de rugby bajo las medidas PST.

RETORNO AL ENTRENAMIENTO

Cuando los jugadores hayan estado entrenando individualmente una reducción en las medidas PST brindará una oportunidad para comenzar un plan de retorno a la actividad. Las Figuras 1 y 2 ofrecen un ejemplo de cómo las reducciones en diferentes medidas PST pueden impactar primero en el Retorno al Entrenamiento de Rugby (Figura 1) y después en el Retorno a los Partidos (Figura 2). Como se dijo antes cada gobierno atenuará las medidas PST en diferentes momentos y su Unión y su Club se adaptarán a la reducción en las PST y el retorno a la actividad. Cada gobierno y autoridad sanitaria local supervisará estrechamente el impacto de la atenuación de las medidas PST en la aparición de casos nuevos ya que esto brindará información sobre si, y cuando, alguna PST deberá ser restablecida.

Como ejemplo, en la Figura 1, se sugiere que una vez que se vuelvan a abrir las escuelas y los negocios no esenciales y las Reuniones Grupales <10 sean permitidas comenzará el **Entrenamiento en Grupos Pequeños**. Además, cuando se permitan Reuniones Grupales <50, esto indicaría el comienzo del **Entrenamiento sin contacto de todo el Plantel**. El entrenamiento con contacto de todo el plantel requiere una reducción de las medidas de distanciamiento social personal o una exención específica del gobierno. Una vez que se permita el contacto en el entrenamiento, todos los participantes del entrenamiento se convierten en contactos ‘cercaños’ entre ellos (como se describe en la página 2). Esto tiene implicaciones para el aislamiento o la cuarentena en el caso en que un miembro del plantel se infecte con COVID-19.

Durante este proceso las Uniones y los Clubes deberán demostrar la capacidad de hacer exámenes exhaustivos (temperatura y verificación de síntomas), testeo (PCR y test de anticuerpos) y seguimiento de contactos, en línea con los lineamientos del gobierno local.



Figura 1: Retorno al entrenamiento de rugby usando medidas PST como marco

La Figura 2 ofrece una guía que va del entrenamiento a la reanudación de todas las Competiciones y Torneos de Rugby incluidos los Partidos Internacionales con espectadores.

Acompañamiento a la reducción de medidas PST y retorno a los partidos de Rugby



Figura 2: Reducción de medidas PST acompañadas de un retorno en etapas al juego



Reanudación de actividades

La duración e intensidad de los ejercicios implementados variará entre los diferentes países. Las decisiones respecto de eso deben tomarse de acuerdo con las prácticas locales y deben ser acordadas entre preparadores físicos, personal médico, personal de entrenadores y jugadores y representantes de los jugadores a nivel de la Unión y del Club.

Después de un período de más de cuatro semanas sin entrenamientos de rugby podría haber un riesgo significativo de lesiones si no se observa un período de reacondicionamiento antes de la competición.

Se recomienda que cada territorio establezca un período de tiempo suficiente para reacondicionar a los jugadores y así minimizar el riesgo de lesiones.

Las Uniones y los Clubes deben acordar los componentes individuales de la preparación de un equipo y la finalización del retorno al entrenamiento después de un retorno ordenado por el gobierno al entrenamiento grupal comunitario. Parte de esto será realizado por los jugadores en forma individual cuando corresponda durante el aislamiento.

ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL Y EN GRUPOS PEQUEÑOS: Los datos actuales sugieren que la reducción en las medidas PST ocurrirá en etapas de acuerdo con el sistema de salud y la capacidad de testeos de cada país. Probablemente las primeras medidas de atenuación se centren en la reapertura de escuelas y negocios no esenciales. Estos cambios podrían permitir a grupos limitados que se reúnan (por ejemplo, <10). Debido al mayor riesgo de infección, todas las medidas PST restantes deben observarse estrictamente. La preparación física, trabajo de destrezas y algunos elementos de la práctica sin contacto de formaciones fijas pueden realizarse de manera segura en un grupo pequeño, sin contacto.

Todos los jugadores y el personal deben seguir observando cuidadosamente las '10 reglas de relación' descritas anteriormente. La aplicación de estas medidas significa que al regresar a las instalaciones del Club todos los jugadores y el personal deberán cambiar significativamente su rutina diaria y sus prácticas de trabajo. Se seguirán observando las medidas de exámenes diarios, higiene y distanciamiento social (se incluye un ejemplo de cuestionario de examen de síntomas online en el apéndice 1). En algún momento las medidas PST impactarán en el comportamiento en el entorno del equipo de diferentes maneras.

1. Cuando se está físicamente activo el riesgo de transmisión interpersonal puede aumentar y se recomienda observar una distancia de por lo menos 1,5m entre las personas para reducir significativamente la probabilidad de transmisión del virus. Debido al movimiento inherente a los deportes la separación debe mantenerse a una distancia generosa.
2. El saludo personal y el reconocimiento físico (apretón de manos o abrazo) siempre han sido una parte integral de la comunidad constituida por un equipo de rugby. Sin embargo, este tipo de acciones no son consistentes con el distanciamiento social requerido y deben ser activamente evitadas.
3. Cuando sea posible, todos los jugadores y el personal deben usar máscaras faciales para evitar la posible propagación de jugadores infectados asintomáticos. Cuando esto no sea posible, el entrenamiento se debe realizar al aire libre para limitar la posible transmisión de pulverizaciones y gotículas. Se pueden encontrar consejos sobre la preparación de máscaras de tela [aquí](#) (4). Cuando el entrenamiento se deba realizar en interiores (por ejemplo, durante el entrenamiento con pesas) se deben emplear medidas de distanciamiento social.

4. Los planteles deben dividirse en grupos permitidos por los ministerios de salud locales y nacionales (por ejemplo, <10). Los entrenamientos debe planificarse en etapas para evitar la superposición de grupos.
5. Siempre que sea posible, a cada grupo se le debe asignar un preparador físico específico que solo supervisará a ese grupo sin entrar en contacto físico con el resto del plantel. Esto limitaría el contacto cercano del personal con los jugadores reduciendo el impacto potencial de un caso positivo en la disponibilidad de personal.
6. Los jugadores deben evitar ducharse y comer en los lugares de entrenamiento y viajar solos hacia y desde el entrenamiento a menos que ya estén viviendo con otro en la misma vivienda.
7. Las reuniones con el personal de entrenadores deben realizarse en forma digital, al aire libre o si se realizan en interiores: en espacios que permitan una persona por cada 4m² y todos los jugadores y el personal deben usar máscaras faciales cuando sea posible.
8. Cuando sea posible debe evitarse el uso compartido de equipamiento. Cuando sea necesario hacerlo (por ejemplo en el gimnasio) el equipamiento debe ser desinfectado entre cada grupo.
9. El equipamiento personal como por ejemplo las botellas de agua deben estar claramente marcados y no ser compartidos.
10. No use suplementos nutricionales de otros.

ENTRENAMIENTO DEL PLANTEL COMPLETO: se puede anticipar una mayor reducción en las medidas PST si las atenuaciones anteriores no generan respuestas adversas en las tasas de casos. Un paso siguiente favorable es la atenuación de las restricciones de reuniones de multitudes. Si se autorizan medidas para permitir reuniones públicas de hasta 50 personas es posible que los miembros del plantel entrenen juntos.

1. El examen diario, las medidas de higiene, el distanciamiento social y la atención adecuada seguirán siendo la manera más importante de mantener seguros a los jugadores y al personal.
2. Si se ha producido una introducción exitosa de sesiones de entrenamiento individuales y en grupos pequeños, el mayor nivel de interacción grupal sería un paso necesario para volver a la actividad normal del plantel.
3. Cuando se puedan volver a realizar las sesiones con el plantel completo los esfuerzos para mantener las medidas de distanciamiento social descritas anteriormente deben continuar en todas partes fuera del campo. Esto limitará la exposición al menor tiempo posible.
4. El rugby es un deporte de contacto y el entrenamiento completo requerirá altos niveles de contacto físico intermitente. El entrenamiento con contacto pleno requiere una reducción en las medidas de aislamiento social. Si un jugador o un miembro del personal se convierten en persona infectada todos los otros jugadores y miembros del personal serían contactos cercanos que requerirán testeos y cuarentena. El entrenamiento con contacto pleno debe planificarse después de consultar a las autoridades sanitarias locales.



PREPARACIÓN PARA PARTIDOS COMPETITIVOS

Cuando las medidas PST gubernamentales se hayan atenuado lo suficiente para permitir el entrenamiento con contacto pleno se debe completar un período específico de acondicionamiento y práctica del plantel para garantizar que los jugadores estén lo suficientemente preparados físicamente para partidos competitivos.

1. Esto queda a discreción de cada Club, pero se recomienda firmemente un acuerdo entre la Unión, los Clubes, competiciones, personal de entrenadores y preparación física, jugadores y organismos de representación de jugadores.
2. La duración de la vigencia de las medidas PST tendrá, a su vez, una relación directa con la naturaleza y la duración de este período. El período de entrenamiento probablemente sea una versión modificada de una pretemporada normal.
3. En circunstancias normales, el período de preparación de pretemporada termina con partidos 'de preparación'.
4. Esto probablemente requerirá una reducción de otras medidas PST, específicamente: expansión de reuniones públicas permitidas a 250 o menos, viajes no esenciales permitidos entre ciudades y provincias.
5. Por lo general, se trataría de equipos locales jugando entre ellos con limitaciones estrictas a la cantidad de personal no jugador y personal del día del partido.

TRANSPORTE A PARTIDOS COMPETITIVOS

Viajar para jugar contra el equipo oponente expone al equipo a los riesgos asociados con el transporte y, posiblemente, estadios en hoteles. Estos constituyen un riesgo mayor que la exposición a otros jugadores bien examinados y al tanto de los asuntos de higiene. El modo de transporte es importante: cuando sea posible los jugadores deben viajar individualmente en automóvil.

Todos los jugadores y el personal deben asegurarse antes de salir de casa no tener síntomas ni temperatura. El que tenga dudas debe comunicarse con el médico del equipo o el Gerente COVID-19.

Cuando viaje, asegúrese:

1. Continuar observando los métodos de higiene y desinfección de manos que se usan en el hogar y en las instalaciones del Club;
2. Usar desinfectantes de manos individuales y toallitas desechables de un solo uso cuando sea necesario;
3. Esté atento a cualquier cambio en sus síntomas e informe de inmediato cualquier posible signo de COVID-19;
4. Si un jugador o miembro del personal se vuelve sintomático mientras está fuera debe comunicarse con el médico del equipo o el Gerente COVID-19. Dado que los diferentes países tienen diferentes medidas PST y el manejo de la cuarentena puede diferir, la conducción del equipo escuchará los consejos, asesoramiento e instrucciones pertinentes de las autoridades sanitarias locales y/o gubernamentales de ese territorio, incluido cómo viajar de regreso a la sede del Club.

INFORMACIÓN PARA DIRIGENTES: CÓMO MANEJAR EL RETORNO A LA ACTIVIDAD

Esta sección está destinada a dirigentes y funcionarios que crearán y/o implementarán políticas para preparar a los Clubes para el retorno de los jugadores dentro de las medidas PST vigentes. Se recomienda enfáticamente a las Uniones y Clubes confeccionar políticas escritas y procedimientos operativos. Dichas políticas y procedimientos deben cumplir los lineamientos de la OMS y las leyes locales y las políticas específicas del COVID-19 emitidas por las autoridades gubernamentales y locales. Este documento marco está acompañado por varios documentos de apoyo de la OMS útiles para garantizar la seguridad de los jugadores y del personal (3,9–11). También se adjunta un documento operativo (apéndice 2) que proporciona una plantilla para una estrategia alineada con la OMS para manejar un retorno al entrenamiento, los partidos y las competiciones.

Las Uniones y Clubes deben ser conscientes de los riesgos involucrados en el hecho de permitir que los jugadores retornen a entrenar y a jugar. La [Evaluación de riesgos de reuniones masivas de la OMS](#)(9) y [La herramienta de medición](#)(10) para federaciones deportivas son medidas útiles para la organización para recibir un equipo y, en última instancia, un partido.

CÓMO PREPARAR ANTICIPADAMENTE AL RETORNO A LA ACTIVIDAD

DESIGNACIONES:

Cada Unión debe designar un Gerente COVID-19. El gerente debe tener conocimientos operativos sobre el COVID-19. Siempre que se pueda, es preferible el conocimiento clínico del COVID-19, pero si no fuera posible, el Gerente COVID-19 debe tener acceso a asesoramiento clínico apropiado. El gerente coordinará los esfuerzos dentro de su Unión para un enfoque gradual al entrenamiento y partidos. Él coordinará con clubes y competiciones proporcionando información y apoyo estratégico.

1. El gerente contactará las agencias sanitarias locales y gubernamentales para la presentación de:
 - Una estrategia de retorno al entrenamiento y partidos basado en la reducción secuencial de las medidas PST. Esta estrategia estará alineada con los lineamientos de la OMS y con la Herramienta de Evaluación de Riesgos en Reuniones Masivas de la OMS;
 - Evidencia de que todos los jugadores, entrenadores y personal de apoyo han recibido capacitación adecuada en medidas de seguridad personal y de mitigación de emergencias (incluidas las que específicamente se enumeran en la Herramienta de Evaluación de Riesgos de la OMS);
 - Una estrategia de comunicación clara entre Uniones, Clubes, competiciones y con funcionarios gubernamentales nacionales e internacionales, el público general y los medios;
 - Una estrategia de mensajes de salud pública en las plataformas de la Unión, el Club y la Competición.
2. Cada Unión debe ayudar a los Clubes y competiciones a identificar y designar uno o más Jefes Operativos COVID-19 para implementar los lineamientos en este documento (y todos los demás lineamientos, consejos e instrucciones relevantes respecto del COVID-19) relacionados con otros



elementos, como instalaciones de entrenamiento particulares, sedes del Día del Partido y viajes del equipo.

DOCUMENTOS Y POLÍTICAS

Cada Unión y Club debe crear políticas para retornar a la actividad y jugar. Al hacerlo, las Uniones deben asegurarse cumplir con las leyes locales (incluidas las de salud y seguridad, empleo, protección de datos y la legislación específica del COVID-19) y todas las políticas implementadas por las autoridades gubernamentales o locales. Las Uniones deben monitorear los cambios a dicha legislación y políticas y modificar sus propias políticas según sea necesario para garantizar que la comunidad del rugby en su jurisdicción aplique las mejores prácticas y cumpla con los requerimientos locales. Una plantilla de documento operativo está disponible aquí ([apéndice 2](#)) y puede ser útil para Uniones y Clubes.

Todas las Uniones deben garantizar que sus políticas requieran confirmación por escrito, de jugadores y personal, de que comprenden los riesgos involucrados en el retorno al entrenamiento y a los partidos.

SEGURO

Cada Unión y cada Club debe asegurarse haberse puesto en contacto con sus aseguradores antes de permitir el retorno a la actividad o a los partidos para garantizar que esas actividades estén aseguradas adecuadamente y que se consideren los pasos adicionales requeridos por el asegurador.

MANEJO DE DATOS

Las Uniones deben asegurarse de haber resuelto adecuadamente los requerimientos de protección de datos de las leyes locales (por ejemplo, GDPR) en relación con la recopilación de datos e información específica para manejar el retorno a la actividad/partido. Por ejemplo, sería necesario considerar la recopilación y almacenamiento de información relevante para el seguimiento de contactos o el intercambio de información médica de un jugador o miembro del personal con compañeros de equipo, equipos oponentes o los medios.

PREPARACIÓN DE INSTALACIONES

Esta sección incluye consejos sobre la preparación de las zonas de entrenamiento, rehabilitación y reunión del Club (las instalaciones del equipo) para su uso bajo las restricciones PST.

Una persona infectada puede contaminar cualquier superficie ya sea por contacto directo o por propagación de gotículas. El riesgo puede minimizarse adoptando las medidas que siguen.

Este documento está alineado con los lineamientos de la OMS que recomiendan que las instalaciones se limpien todos los días después de su uso. Es posible que los clubes no estén en condiciones de realizar esa limpieza diaria, lo que significa que las instalaciones del Club no estarán disponibles hasta que se pueda completar la limpieza.

El retorno temprano al entrenamiento y a las instalaciones de entrenamiento estará subordinado a restricciones significativas mientras existan medidas PST. Los dirigentes deberán presupuestar programas de limpieza significativos, medidas de higiene, requisitos de localización de contactos y, en las etapas iniciales, el requerimiento de manejar el entrenamiento en grupos pequeños (1,2,11).

1. **Antes del retorno de los jugadores, entrenadores y personal de apoyo**, los dirigentes deberán comunicarse con el Gerente COVID-19 para garantizar que:
 - Todas las medidas implementadas están alineadas con la OMS o las políticas relevantes de las autoridades públicas;
 - Las instalaciones deben ser 'limpiadas a fondo' de acuerdo con los últimos lineamientos de la OMS o las autoridades sanitarias pertinentes (11).
 - Las instalaciones han sido adecuadas para cumplir con los standards de higiene incluyendo: zonas separadas de entrada y salida con estaciones de lavado/desinfección de manos, desinfectantes de manos diseminados por todas las instalaciones, stock apropiado de PPE apropiado y que se muestre la señalización de información de salud pública apropiada.
 - Se ha implementado un sistema apropiado para registrar todos los datos de personas que ingresan y salen de las instalaciones. Estos datos facilitarán el seguimiento de contactos y deben incluir:
 - a. Fecha b. Lugar c. Nombre d. Número de teléfono e. Dirección de correo electrónico de los participantes
 - permiso para retener todos los datos durante 1 mes de acuerdo con los lineamientos locales de protección de datos.
 - Hay una zona de aislamiento dedicada para el control de una persona que se sienta mal en las instalaciones.

2. **Plan de mantenimiento continuo:** cuando las personas hayan retornado a las instalaciones del equipo, se debe acordar un plan de mantenimiento entre su jefe COVID-19, las autoridades sanitarias locales para cumplir con las medidas PST y los lineamientos de higiene de la OMS. Estas medidas deben mantenerse hasta que en conjunto se acuerde que ya no son necesarias. El plan debe incluir:
 - Limpieza exhaustiva de las instalaciones después de cada día de uso.
 - Cuando sea posible el equipamiento muy usado y las superficies de alto contacto deben ser limpiados con mayor frecuencia
 - El uso de vestuarios y duchas debe suspenderse hasta nuevo aviso del Club. La atenuación de estas restricciones será determinada por la política de medidas PST de las autoridades sanitarias locales.
 - Las puertas deben estar abiertas y trabadas para que no sea necesario usar las manijas.
 - Tener vigente un plan claro de aislamiento para manejar la posibilidad de que una persona se sienta mal. Esto debería incluir:
 - Aislamiento en una habitación predeterminada
 - Notificar a las autoridades sanitarias locales y manejar a la persona adecuadamente
 - Proporcionar los detalles de contactos cercanos para el seguimiento de contactos
 - Organizar la limpieza a fondo de la zona de aislamiento después de su uso.
 - Si se confirma que una persona en las instalaciones es una persona infectada o una persona potencialmente infectada, las instalaciones deben limpiarse a fondo según lo indicado por la OMS o las autoridades sanitarias pertinentes. No hay ningún requisito para cerrar la instalación a menos que sea necesario hacerlo para la limpieza. Se recomienda que el Gerente COVID-19 contacte al gobierno local y a las autoridades sanitarias para decidir las acciones apropiadas.

CÓMO DEBEN RETORNAR LAS ORGANIZACIONES A JUGAR PARTIDOS COMPETITIVOS La planificación anticipada de esos eventos entre el Gerente COVID-19 de la Unión, los funcionarios de salud



pública locales y gubernamentales, el Club y los representantes de los jugadores incluirían la evaluación de riesgos para estos eventos, incluyendo los arreglos de viajes, estadios en los que se celebrarían los partidos y cualquier otra información relevante.

Hemos delineado un plan gradual de retorno a la disputa de partidos que corre paralelo a la reducción de las medidas PST. Cuando se haya reducido el distanciamiento social para permitir el contacto cercano y las reuniones públicas de hasta 250 personas, será posible la disputa de partidos, pero los espectadores no podrán asistir.

El Gerente COVID-19 de la Unión y las partes pertinentes nuevamente tendrían que evaluar formalmente los riesgos de esta progresión en viajes y riesgos y también tendrían que considerar:

Viajes a partidos: es probable que inicialmente sean en distancias cortas, y cuando sea posible, se deberá evitar pernoctar. El Gerente COVID-19 del Club o los Líderes Operativos pertinentes deben:

1. Minimizar la cantidad de personas que asistan a aquellos que se consideran esenciales solamente (generalmente acordados entre el Club y la Unión). El número mínimo recomendado de participantes para disputar un partido se puede encontrar en el apéndice 3;
2. Cuando sea razonablemente posible minimizar la duración del viaje y la estadía. Es preferible viajar en automóviles individuales (a menos que haya viajantes que estén viviendo en el mismo hogar) pero si se hace el viaje hacia y desde el Partido en autobús, hacer arreglos formales para que el autobús haya sido limpiado a fondo antes y después de cada tramo realizado para toda la duración del viaje.
3. Si se requiere una estadía en hotel;
 - hacer arreglos para que se instalen puntos de desinfección de manos (con productos/equipamiento adecuado) en lugares adecuados del hotel por toda la duración de la estadía;
 - hacer arreglos para que todas las habitaciones se 'limpien a fondo' antes de la llegada y a la salida;
 - cuando sea posible, hacer arreglos para que todos los miembros del equipo tengan habitaciones individuales, organice que todo el grupo de viaje tenga alojamiento en el mismo piso del hotel y que todo el grupo de viaje se reúna en salones privados para comidas y reuniones del equipo;
 - hacer arreglos para que la preparación y entrega de alimentos observe las medidas de prevención y control de infecciones, por ejemplo, escalonando los horarios de las comidas y limitando el uso del servicio de comidas comunitarias tipo buffet.

Viaje a partidos internacionales: si los Clubes dentro de una Unión han organizado con éxito partidos locales y hay una reducción adicional de las medidas PST, se pueden analizar viajes limitados al extranjero para partidos con las autoridades sanitarias locales y gubernamentales, las competiciones, las Uniones anfitrionas y los representantes de los jugadores.

Prácticamente, los equipos de ambos países deberían necesitar reducción de medidas de control fronterizo para permitir la entrada de los equipos y jugadores visitantes designados, lo que requiere una reducción de restricciones fronterizas y de cuarentena. Un ejemplo sería viajar a países cercanos con control de fronteras y medidas de cuarentena similares.

Los partidos competitivos a mayor distancia de viaje, incluido un viaje transcontinental, probablemente se realizarían entre países en los que las restricciones de viaje y cuarentena se encuentran en diferentes

etapas. En estas circunstancias, las restricciones pueden incluir una medida organizada de cuarentena del equipo a su llegada al país.

1. asegurar que el Club tiene claro y posee un seguro adecuado para cubrir las implicaciones financieras y de otro tipo de los Jugadores u otro personal que se enferme y necesite ser repatriado;
2. garantizar anticipadamente que la Unión, los Clubes, las competiciones y los departamentos de salud pública de ambos países hayan acordado las medidas requeridas para el caso de que un jugador o miembro del personal se sienta mal durante el viaje o el partido. Para que quede claro, la política local o de la aerolínea puede impedir el viaje y se deben realizar arreglos alternativos;
3. cuando se tome un vuelo hacia y desde el Partido, cuando sea razonablemente posible, hacer los arreglos para usar una vía rápida para migraciones y seguridad y una sala de espera separada para su uso antes de la partida en cada tramo.

PREPARACIÓN DEL ESTADIO PARA EL DÍA DEL PARTIDO

Las operaciones prácticas de cualquier estadio que sea sede de partidos dependerán en gran medida de si los espectadores tienen permitido asistir o no.

Cuando las medidas PST se reduzcan aún más para permitir reuniones de 500 o más personas una Unión, Club y competición pueden analizar la asistencia limitada de público con las autoridades sanitarias locales y gubernamentales. Las grandes multitudes tradicionales son poco probables mientras no haya una vacuna para COVID-19 eficaz y de libre acceso.

Esta sección está escrita suponiendo que los partidos se realizarán inicialmente 'a puerta cerrada'. No se permitirán multitudes y con los planteles que van a disputar el partido viajará el personal mínimo. El Apéndice 3 describe la cantidad mínima de personas necesarias para organizar un partido. El riesgo de infección y brote puede reducirse aún más si el personal de transmisión y televisión (si hubiera) permanece aislado de los jugadores y el personal no jugador.

1. Antes de que un Partido se celebre en una sede designada el Gerente COVID-19 de la Unión y las partes pertinentes deberán aclarar nuevamente la idoneidad de la sede y evaluar formalmente los riesgos de organizar un partido en esta sede. También deberán:
 - asegurarse de que el grupo del equipo se desplace directamente al vestuario y de allí al campo. Las zonas de la sede en uso deben limpiarse a fondo inmediatamente antes del Día del Partido;
 - asegurarse de que existan controles apropiados sobre quién entra y sale de la sede y un sistema apropiado para registrar quién entra y sale de la sede (los controles y el sistema normalmente vigentes cuando no se disputan partidos podrían necesitar mejoras si el número de posibles asistentes el Día del Partido es significativo);
 - asegurar un plan detallado de acreditación y operaciones con los datos de contacto de todo el personal que será recopilado por el Gerente COVID-19 o el Jefe Operativo designado 48 horas antes del partido;
 - asegurar que en la sede haya un stock adecuado de Equipo de Protección Personal (EPP) apropiado (para uso de todos los médicos, incluidos los Médicos del Club visitante) y un método adecuado para desechar ese equipamiento de manera segura;
 - considerar cuidadosamente qué asistentes al Partido se definen como esenciales y solo acreditar a estos asistentes;
 - comunicar a todos aquellos que probablemente asistan al partido (incluidos los correspondientes Encargados de los Clubes, Entrenadores de los Clubes, Médicos de los Clubes, Jugadores, otros representantes de los Clubes y miembros del personal, Oficiales del Partido, personal Médico del Día del Partido, representantes de los Socios Comerciales y



representantes del Socio de la Transmisión) detalles relevantes de los procedimientos que se implementarán el Día del Partido, incluyendo:

- detalles de la ubicación de los puntos de desinfección de manos y/o lavado/secado de manos en la sede;
- detalles de los controles de quién puede entrar y salir de la sede;
- detalles de las áreas de aislamiento dedicadas para uso de cualquier persona que presente síntomas de COVID-19;
- que todos los asistentes deben dar, como condición previa para obtener el permiso de ingreso a la sede, confirmación por escrito al Gerente COVID-19 o al Jefe Operativo designado que:
 - i. hasta lo mejor que saben están actualmente libres de COVID-19;
 - ii. no han tenido ningún síntoma relacionado con el COVID-19 en los 14 días inmediatamente anteriores;
 - iii. no han estado en contacto con una persona infectada o potencialmente infectada en los 14 días inmediatamente anteriores;
 - iv. el personal médico del Club ha tomado todas las medidas de prevención de infecciones con el uso del Equipo de Protección Personal (EPP) apropiado al examinar a una persona infectada o potencialmente infectada en los 14 días inmediatamente anteriores; y
 - v. cuando esté disponible, proporcionarán evidencia escrita de cualquier test de COVID-19 relevante o inmunización de la persona (ya sea test de hisopo, test de antígeno, test de anticuerpos, inmunización u otro).
- Todos los asistentes deben practicar apropiadas técnicas respiratorias y de higiene/desinfección de manos trayendo sus propios desinfectantes de manos personales y toallitas desechables de un solo uso; e
- Implementar un sistema adecuado para que los asistentes (incluidos los jugadores) que posteriormente presenten síntomas de COVID-19 notifiquen al Gerente COVID-19 del Club local y/o a los Jefes Operativos COVID-19 pertinentes y luego se tomen las medidas apropiadas con respecto al contacto seguimiento y tests COVID-19 cuando estén disponibles.

REFERENCIAS

1. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19). 19/03/2020 [Internet]. (i):1–4. Available from: [https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-(covid-19))
2. WHO Global Infection Prevention and Control Network. WHO: Novel Coronavirus (2019-nCoV) advice for the public [Internet]. Novel Coronavirus (2019-nCoV) advice for the public. 2020. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
3. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19) and considerations during severe shortages. 06/04/2020 [Internet]. 2020;(i):1–28. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf
4. Centers for Disease Control and Prevention. Recommendation Regarding the Use of Cloth Face Coverings, Especially in Areas of Significant Community-Based Transmission [Internet]. 03/04/2020. 2020. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>
5. Cheng VCC, Wong SC, Chuang VW., So SY., Chen JH. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *J Infect.* 2020;(pii):SO163-4453(20)30235-8.
6. Lippi G, Lavie CJ, Sanchis-Gomar F. Cardiac troponin I in patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19): Evidence from a meta-analysis. *Progress in Cardiovascular Diseases.* 2020.
7. Li J-W, Han T-W, Woodward M, Anderson C, Zhou H, Chen Y-D, et al. The impact of 2019 novel corona virus on heart injury : A systemic review and Meta-analysis. *Prog Cardiovasc Dis.* 2020;
8. Bonow RO, Fonarow GC, O’Gara PT, Yancy CW. Association of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) with Myocardial Injury and Mortality. *JAMA Cardiology.* 2020.
9. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19. 14/04/2020 [Internet]. 2020;(i):1–4. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf
10. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Mass gathering overall risk score: addendum for sporting events. 15/04/2020 [Internet]. 2020;(i). Available from: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-covid-ra-sports-addendum.xlsx?sfvrsn=75c5cde4_2
11. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Infection prevention and control during health care when COVID-19 is suspected. 19/03/2020 [Internet]. 2020;(i):1–5. Available from: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1272420/retrieve>



APÉNDICES

APÉNDICE 1

Ejemplo de autodeclaración online: es importante tener en cuenta que cada Organización o Competición debe considerar las leyes de protección de datos dentro de su propio territorio

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

***Obligatorio**

Fecha *

DD

MM

AAAA

Nombre *

Email de contacto *

Celular de contacto **

¿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 aliento inexplicable *

- Sí
 No

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

- Sí
 No
 Puede ser

Si ha contestado Sí a alguna de estas preguntas usted debe permanecer en su hogar e informar a su encargado y al médico. Debe cumplir los lineamientos actuales de Salud Pública de su territorio.

Tenga en cuenta que la pregunta que sigue es solo para personal médico

¿Se han llevado a cabo todas las medidas de prevención de infecciones con el uso del Equipo de Protección Personal adecuado al revisar pacientes con COVID-19 confirmado o sospechoso en los últimos 14 días?

- Sí
- No
- No aplica



APÉNDICE 2

Plantilla de documento operativo que se puede utilizar para concretar el retorno al juego, amablemente proporcionada por el Sr. Prav Mathema, el Sr. Clint Readhead y equipo.

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

APÉNDICE 3

Participantes mínimos requeridos para la disputa de un partido

Personal	Número
Jugadores del equipo local	15
Jugadores del equipo visitante	15
Sustitutos y personal del banco del equipo local	11
Sustitutos y personal del banco del equipo visitante	11
Jugadores que viajan de reserva del equipo local	3
Jugadores que viajan de reserva del equipo visitante	3
Médico ambulatorio del equipo local	1
Médico ambulatorio del equipo visitante	1
Fisioterapeuta ambulatorio del equipo local	1
Fisioterapeuta ambulatorio del equipo visitante	1
Área técnica del equipo local (aguateros)	2
Área técnica del equipo visitante (aguateros)	2
Cabina de entrenadores del equipo local	5
Cabina de entrenadores del equipo visitante	5
Médico del Día del Partido	1
Jefe de Atención inmediata	1
Revisor de video de la enfermería	1
Paramédicos	6
Otros especialistas médicos	2
Operador de video de la enfermería	1
Personal de seguridad	4
Árbitro	1
Árbitros Asistentes	2
Árbitros 4º y 5º, controlador de tiempo, estadísticas y comunicaciones	7
Oficial de Televisión del Partido	1
Comisionado de citaciones	1
Equipo de alcanza pelotas y supervisor	7
Gerente del Partido	1
Director del Partido	1
Administrativo	10
Equipo de cámaras (cameramen, cámaras en el touch y gerente de piso)	20
Comentaristas	6



Retorno seguro al rugby en el contexto de la pandemia COVID-19



Camión de transmisión de exteriores	15
Operaciones del estadio	8
Anunciadores de Pantalla gigante y locutor	2
TOTAL	167