

# PLAN DE RETORNO A LA COMPETICIÓN

INICIO

COVID-19 FEDERACIÓN RUGBY COMUNIDAD VALENCIANA  
#QUÉDATEENCASA 1

Comisión COVID-19 Club  
Coordinador Club COVID-19 2

Diagnóstico del jugador 3

¿Ha sido diagnosticado o cree que puede tener COVID-19? 4

¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas en los últimos 14 días? 5

Temperatura alta (fiebre)  Sí  No 6

Tos nueva y continua  Sí  No 7

Nueva falta de aliento inexplicable  Sí  No 8

¿Diarrea?  Sí  No 9

Congestión nasal  Sí  No 10

Fase 0

## ¡PREPARATE!

18 BICICLETA, PATINES, VEHÍCULOS PRIVADOS  
TRANSPORTE

17 RECOMENDACIONES BUENAS PRÁCTICAS PARA LA INCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

16 Entrenamiento individual sin pelota

15 No hay síntomas aparentes de COVID-19  
No hay Test positivo al COVID-19 durante los últimos dos meses  
No hay antecedentes de problemas cardíacos o de otros problemas de salud preexistentes  
AVANZA HACIA LOS ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES SIN PELOTA

14 Si has contestado **SÍ** a alguna de estas preguntas debes permanecer en casa e informar al médico.  
REGRESA A LA CASILLA DE SALIDA

13 ¿Ha estado en contacto con algún caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en los últimos 14 días?  
 Sí  No  Puede ser

12 Malestar general  Sí  No

11 Dolor de garganta  Sí  No

Fase I « Fase 0

## ¡MUÉVETE!

19 Evita los Transportes Públicos  
TRANSPORTE

20 INSTALACIONES Esta permitido el uso de instalaciones al aire libre para practica deportiva de manera individual sin contacto (Terreno de juego)

21 INSTALACIONES Habrá un único punto de entrada al recinto Control de acceso y recorridos planificados Con cita previa y aforo limitado al 30% distanciamiento mínimo de 2 m.

22 INSTALACIONES Los vestuarios, las duchas, la sede social, el gimnasio y demás instalaciones permanecerán cerradas

23 BUENAS PRÁCTICAS EN LOS ENTRENAMIENTOS

24 Llega cambiado y listo para entrenar

25 Trae tu bebida y tu comida, marca con tu nombre la botella y guardala bien separada de las demás. No comparta suplementos nutricionales de otros evitar por completo dar la mano y abrazar

26 Utiliza regularmente Gel hidroalcohólico Pañuelos desechables y las papeleras preparadas por la instalación

Fase I

## ¡SE PRECAVIDO!

33 GRUPOS REDUCIDOS SIN CONTACTO

32 AVANZA HACIA LOS ENTRENAMIENTOS DE CONJUNTO CON PELOTA SIN CONTACTO

31 CUMPLE LAS NORMAS SE PACIENTE DESCANSA SE PRECAVIDO EVITA CONTAGIOS DISMINUYE EL RIESGO DE LESIÓN CONFIÁ EN LOS PROFESIONALES CUIDA TU ALIMENTACIÓN

30 ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL CON PELOTA. Sesiones de entrenamiento con pequeños grupos, 10 personas máximo por Turno, los grupos estarán formados siempre por los mismos integrantes Sin contacto de una duración de 45' a menos del 80 % de la FCmax. Introducimos la pelota con técnicas de manipulación Pie/Manos con circuitos y ejercicios individuales. No podrán compartir ningún material de uso individual.

29 CUMPLE LAS NORMAS SE PACIENTE DESCANSA SE PRECAVIDO AVANZA HACIA LOS ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES CON PELOTA

28 ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL SIN PELOTA. El retorno al campo se hará progresivamente. Sesiones de entrenamiento con pequeños grupos, 10 personas máximo por Turno, los grupos estarán formados siempre por los mismos integrantes Sin contacto de una duración de 45' a menos del 80 % de la FCmax. Trabajaremos durante esa fase con recorridos y ejercicio individual. Complimenta y remite al C.C.C19 el cuestionario de control síntomas

27 No se podrá compartir ningún material y sera desinfectado antes y después de cada sesión.

Fase III « Entrenamiento Básico

Fase II « Fase I

Entrenamiento Básico

## ¡CUMPLE LAS NORMAS!

34 ENTRENADORES Realizar un módulo online sobre COVID-19

35 ENTRENADOR No caigas en la tentación de avanzar más allá de las medidas permitidas Se un ejemplo para tus jugadores Las acciones hablan mucho más fuerte que las palabras

36 ENTRENAMIENTO CONJUNTO CON PELOTA SIN CONTACTO. Sesiones de entrenamiento con pequeños grupos, 10 personas máximo por Turno, los grupos estarán formados siempre por los mismos integrantes Sin contacto de una duración de 45' a menos del 80 % de la FCmax. Introducimos circuitos colectivos y juegos de pases sin contacto

37 Desinfecta todo el material antes y después de cada sesión y guardalo bajo llave al acabar cada sesión de entrenamiento.

38 AVANZA HACIA LOS ENTRENAMIENTOS CON SITUACIONES DE CONTACTO SOLO CUANDO LAS AUTORIDADES LO PERMITAN

39 SITUACIONES CON JUEGOS A TOCAR Las sesiones se podrán hacer con grupos más grandes. MÁXIMO 14 Durante 1 hora a 1 hora 30 máximo introducimos situaciones de oposición con circuitos colectivos y juegos a tocar.

40

Fase ?

REGRESO A LA COMPETICIÓN 50

49 META

48 Valoración Médica del jugador completa

47 AVANZA HACIA LA COMPETICIÓN SOLO CUANDO LAS AUTORIDADES LO PERMITAN

46

45 AVANZA HACIA LOS PARTIDOS AMISTOSOS SOLO CUANDO LAS AUTORIDADES LO PERMITAN

44

43 SITUACIONES CON CONTACTO Las sesiones se podrán hacer con grupos más grandes. MÁXIMO 14 Durante 1 hora a 1 hora 30 máximo introducimos situaciones de oposición con circuitos colectivos y juegos con contacto 1v1 2v1...

42 Utiliza regularmente Gel hidroalcohólico Pañuelos desechables y las papeleras preparadas por la instalación

41

Entrenamiento Total

Fase ? « Fase ?

Entrenamiento Pre-competición

## ¡YA FALTA POCO!