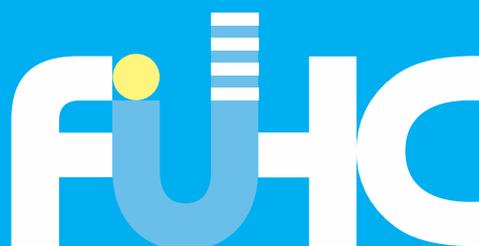

**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EL
REGRESO A LOS ENTRENAMIENTOS
ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA**

FASE DOS



PROTOCOLO DE ACTUACION PARA EL REGRESO A LOS ENTRENAMIENTOS ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA - FASE DOS

1. El presente documento tiene como objetivo establecer una serie de recomendaciones tendientes a disminuir la probabilidad de contagio por Coronavirus SARS-Cov-2 y/o desarrollar la enfermedad (COVID-19) durante el reintegro progresivo a los entrenamientos de los equipos deportivos de hockey sobre césped de la República Oriental del Uruguay.
2. Un protocolo refiere a un conjunto de normas y/o pautas que sirven para guiar una conducta o acción que se realiza con un fin determinado. Estas pautas son una serie de acciones preventivas destinadas a evitar la propagación o contagio del COVID-19 en nuestro ámbito deportivo. Se basan en conductas de higiene y cuidado personal; que deberán mantenerse en el tiempo para facilitar la reactivación de las actividades deportivas respetando las pautas establecidas por el Gobierno Nacional.
3. El siguiente documento es un plan de acción, para ser utilizado como base mínima de estándares de trabajo, y posibilitar la reintroducción de la actividad deportiva de manera cautelosa y metódica, basada en la mejor evidencia disponible priorizando la salud y seguridad de los atletas así como la comunidad toda.
4. Tal como se estableció por parte Secretaria Nacional de Deporte, la finalidad de este protocolo es el regreso a los entrenamientos sobre la base de respetar cuatro aspectos fundamentales:
 - a. Mantener el distanciamiento físico sostenido en todo momento.
 - b. Contar con elementos de protección (mascarillas o tapabocas); y de higiene personal (lavado de manos, alcohol en gel)
 - c. Cuidado del ambiente y desinfección de los espacios a utilizar de manera frecuente.
 - d. Proteger a las personas que sufren patologías previas o tienen factores de riesgo para adquirir la enfermedad o ser casos potencialmente graves de la misma.

5. Los entrenamientos a los que hacemos referencia son procesos planificados, que organizan las cargas de trabajo progresivamente de forma creciente destinadas a estimular los procesos fisiológicos del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover la práctica del hockey a nivel nacional.
6. La reanudación de las actividades deportivas y recreativas aporta muchos beneficios para la salud física y mental de las personas, promueve valores sociales y culturales; pero en estos momento de crisis sanitaria por la COVID-19; el reinicio de las mismas no debe comprometer la salud de las personas o significar riesgos para la comunidad.
7. Este documento está dirigido a la comunidad del hockey: jugadores, entrenadores, oficiales, staff, administradores y voluntarios de toda la República Oriental del Uruguay. 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.
8. Este documento ha sido elaborado por la Federación Uruguaya de Hockey, tomando en consideración los protocolos de la Secretaria Nacional de Deporte, del Ministerio de Salud Pública, de la Federación Internacional de Hockey (FIH) y las recomendaciones del Centro Médico Deportivo, para ayudar a todos en la familia del hockey durante la pandemia del COVID-19 y para guiar un regreso seguro al hockey para toda nuestra comunidad. Es responsabilidad de todos contribuir a un regreso exitoso al deporte.
9. Se trata de una situación dinámica que nos obliga a trabajar comunicados entre todos constantemente, teniendo la responsabilidad de cuidar de cada uno de nosotros, así como de todos los demás en todo momento.

FASE DOS:

LOS ENTRENAMIENTOS DE HOCKEY CON PALO Y BOCHA DE FORMA INDIVIDUAL

Este protocolo se suma al protocolo de la primera fase del regreso a los entrenamientos por parte de todas las Instituciones afiliadas a la FUHC. El protocolo de la fase uno seguirá vigente en todo su esplendor salvo en cuanto la fase dos nos permite la utilización de forma individual de palo y bocha y además nos habilita el inicio de las categorías Sub 18, Sub 16 y Sub 14 en esta fase que comienza el día 17 de junio.

Las actividades de la fase dos continuarán realizándose estrictamente al aire libre; en canchas de césped o sintético artificial. En esta etapa no se habilitará el uso de gimnasios ni el uso de vestuarios.

CATEGORÍAS HABILITADAS

Las categorías habilitadas son: Primera, Reserva, Intermedia, Sub 18, Sub 16 y Sub 14 y continuará el monitoreo permanente para la adopción de medidas en virtud de la evolución de la situación.

Se realizará un seguimiento de la situación y se trabajará para planificar los pasos a seguir para las siguientes fases. La implementación de las mismas, no solo dependerá de la situación propia de la FUHC; si no también de las recomendaciones que pudieran surgir del Poder Ejecutivo o el Ministerio de Salud en el marco del manejo de la emergencia sanitaria.

COMO ENTRENAR

- 1) El lema de esta primera fase será que los equipos puedan entrenar individualmente a sus jugadores al aire libre, respetando el distanciamiento físico sostenido, evitando cualquier contacto entre los participantes. Solo se permitirán ejercicios físicos o de entrenamiento que puedan realizarse de forma individual.
- 2) Se debe tener en cuenta el riesgo especial definido para personas con mayor posibilidad de contagio, tales como personas mayores de 65 años de edad, que

padezcan enfermedades prevalentes (cardiovasculares, respiratorias, diabetes, inmunodeprimidos, entre otras) Se recomienda que las personas que pertenezcan a esta población específica no participen de las actividades en esta fase.

- 3) Las personas más jóvenes parecen ser, según los conocimientos actuales; menos propensos a desarrollar síntomas graves. Sin embargo, cualquiera puede propagar la enfermedad infectando a sus seres queridos, amigos, colegas y compañeros de equipo, por lo que debemos encarar esta fase con compromiso individual y mucha responsabilidad con la sociedad toda.
- 4) Los entrenamientos se habilitarán para un determinado grupo de personas por cancha al aire libre, respetando el distanciamiento físico. El número de participantes por turno de entrenamiento dependerá de la infraestructura de cada institución deportiva. Cada sesión de entrenamiento en esta fase no podrá superar los 45 minutos por grupo.
- 5) Un sistema de entrenamiento en carrera (intermitente) y que trabajen a lo largo de la cancha con una línea imaginaria que se trazará entre ambos arcos; debe contemplar una distancia lateral no menor de 10 (diez) metros entre cada deportista, En este planteo de ejercicio cada jugador mantendrá la distancia lateral; y se realizarán los trabajos con la utilización de bochas y palos, y priorizando no disminuir el distanciamiento físico sostenible durante el desarrollo de todo el entrenamiento. En ningún momento se realizarán ejercicios de contacto, ni los jugadores cambiarán de zona durante el entrenamiento,
- 6) En un entrenamiento de componente estático; se podrá dividir la cancha en espacios de 5 metros por 5 metros (25 metros cuadrados). De esta manera se podrán hacer trabajos físicos de coordinación, trabajos de fuerza, de zona media, neurocognitivos o propioceptivos. La utilización de palos y bochas será de estricto uso individual y cada deportista debe utilizar sus materiales y deberán ser higienizados al terminar cada grupo y previo al inicio de actividades del otro grupo. Debe dejarse un tiempo de espera entre grupos para permitir la higiene adecuada de los materiales utilizados.
- 7) Todos estos sistemas se rigen por el convencimiento que en esta segunda etapa cada

jugador entrenará en una porción de la cancha especialmente habilitada para él o ella, manteniendo siempre el distanciamiento físico entre jugadores y cuerpo técnico.

IMPORTANTE:

Recordamos que el protocolo fase uno sigue vigente en todos sus capítulos salvo las adiciones que se agregan en el capítulo “COMO ENTRENAR” que corresponden a las nuevas disposiciones para la segunda fase..

FUHC

