



**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA
LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS
DE LOS EQUIPOS DE LALIGA**

01 de abril de 2020

Borrador

COVID-19



No es fútbol. Es LaLiga.

1. INTRODUCCIÓN

SITUACIÓN GENERAL

El pasado 14 de marzo, el Gobierno de España decretó el estado de alarma ante la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19¹, anunciándose la prolongación del mismo el 22 de marzo por un mínimo de dos semanas más a contar desde la finalización del primer estado de alarma. Ante estas circunstancias, y en consecuencia con las medidas establecidas en el Real Decreto 664/1997 de 12 de mayo², LaLiga, que había determinado el aplazamiento de al menos dos jornadas, acordó en la Comisión de Seguimiento prevista en el vigente Convenio de Coordinación RFEF-LaLiga, la suspensión de las competiciones profesionales de fútbol hasta que las autoridades competentes del Gobierno de España y de la Administración General del Estado consideren que se pueden reanudar y ello no suponga ningún riesgo para la salud.

Como consecuencia de la pandemia mundial provocada por el Covid-19, se han producido más de 102.000 casos de contagio acumulados en España, a fecha de 01 de abril.

El Gobierno de España ha informado desde el principio de esta crisis del procedimiento de actuación para la prevención del contagio, además de indicar qué protocolos de actuación deben seguir los servicios de prevención de riesgos laborales frente la exposición del COVID -19³.

SITUACIÓN DEPORTIVA

El deporte en general, y el fútbol en particular, también se han visto perjudicados tanto en el ámbito financiero como en el puramente deportivo, donde varios clubes de nuestra competición han sufrido en sus plantillas

¹ [Real Decreto 463/2020](#), de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19;

² [Real Decreto 664/1997](#), de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

³ [Procedimiento de actuación](#) para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (sars-cov-2)

varios casos de contagio que, si bien han dado positivo, se encuentran en estado asintomático y evolucionando positivamente.

Ante esta situación, LaLiga mantiene una comunicación y coordinación constante con las autoridades sanitarias, al mismo tiempo que trabaja en la elaboración de distintos protocolos a aplicar en próximos escenarios. Una de las situaciones en prevención es la vuelta a los entrenamientos de la totalidad de los clubes de LaLiga Santander y LaLiga SmartBank.

El objetivo de este documento es erradicar las probabilidades de infección por el COVID-19 en el ámbito de la plantilla de un equipo de fútbol en su vuelta a los entrenamientos, teniendo en cuenta todos los factores que puedan poner en riesgo la salud de los deportistas y demás integrantes de las plantillas.

El procedimiento elaborado por LaLiga parte de la posibilidad de poder aplicarlo de forma confinada en un lugar cerrado al exterior como una ciudad deportiva o un hotel de concentración⁴, cumpliendo así con las medidas establecidas por el decreto de estado de alarma.

2. PRINCIPIOS BÁSICOS

Este protocolo de actuación marcará las pautas a la hora de diseñar el plan de vuelta a los entrenamientos. Se divide en 4 fases, y definirá el proceso de vuelta al trabajo con el objetivo de lograr el estado de forma óptimo por parte de los deportistas en el momento de reanudar las competiciones.

Las fases definidas son las siguientes:

- 1) Fase previa o de preparación a los entrenamientos
- 2) Fase de entrenamientos en solitario⁵
- 3) Fase de entrenamientos por grupos
- 4) Fase de entrenamientos colectivos

⁴ Solo se aplicará en las fases 3 y 4 del protocolo

⁵ En esta fase, los jugadores y cuerpo técnico seguirán en sus viviendas habituales

Los principios básicos que guiarán este protocolo serán los siguientes:

- Garantizar la seguridad de los jugadores y sus familiares más cercanos.
- Garantizar la seguridad del cuerpo técnico de los diferentes clubes.
- Garantizar la seguridad de todos los trabajadores que interactúen con los jugadores y cuerpo técnico durante la vuelta a los entrenamientos.

Para poder cumplir los principios básicos de actuación anteriormente citados se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Será recomendable un mínimo de 15 días de entrenamientos previos a la vuelta a la competición.
- Se deberá seleccionar el personal imprescindible para la realización de los entrenamientos.
- Todo el personal presente en las instalaciones deberá estar correctamente identificado, indicando en su acreditación si son personal de “protección alta” o “protección media”⁶.
- Se deberán definir las instalaciones donde se realizarán los entrenamientos y el material a utilizar. Las instalaciones que utilizará el primer equipo serán de uso exclusivo para la plantilla y cuerpo técnico, debiendo estar aisladas del resto de instalaciones y no permitiendo el acceso a ningún personal excepto a la primera plantilla, cuerpo técnico y el mínimo personal indispensable para desinfección, limpieza y organización
- Se deberá definir la adquisición de productos que cumplen con las especificaciones técnicas y estándares que pide el Ministerio de Sanidad.
- La desinfección del material y de las instalaciones deberá realizarse siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias competentes.
- Se deberán establecer normas de comportamiento a respetar por todos los implicados.
- Se deberán controlar las interacciones más comunes dentro del grupo.
- Se deberán realizar controles médicos de forma constante.
- Los procesos de desinfección se deberán realizar siguiendo las indicaciones del Ministerio de Sanidad y el Ministerio de Trabajo⁷. A

⁶ Estos perfiles vienen definidos en el apartado 3.1 del presente protocolo

⁷ [Procedimiento de actuación](#) para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-COV-2) (Última actualización: 24 de marzo de 2020)

continuación, se destacan las principales medidas establecidas por los anteriores organismos:

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección.
- Respecto a la etiqueta respiratoria:
 - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
 - Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
 - Mantener distanciamiento social de 2 metros.
- Se deberán poner los medios adecuados para asegurar una correcta limpieza y desinfección de lugares y equipos de trabajo. Será crucial hacer hincapié en aquellas fuentes de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones, etc.

El protocolo indica además las normas generales de obligado cumplimiento de forma constante:

- Se deberán realizar aquellas pruebas de COVID-19 que los propios servicios médicos de los clubes estimen oportunos y atendiendo a la disponibilidad de pruebas.
- Aislamiento social de forma ininterrumpida (más de 1,5m de distancia).
- Limpieza de manos con frecuencia (se deberán contar con dispensadores de gel hidroalcohólico o agua y jabón en su defecto).
- Mantener el mayor número de puertas abiertas para evitar el contacto con pomos y manillas.
- Reemplazo de cada mascarilla y guante al finalizar cada jornada.

3. CONSIDERACIONES PREVIAS

Son 4 los bloques sobre consideraciones previas que se deberán tratar antes de dar recomendaciones respecto al protocolo de entrenamiento.

1) Recursos Humanos

- 2) Instalaciones
- 3) Medios de transportes
- 4) Recomendaciones generales de limpieza

3.1) Recursos Humanos

Se seleccionará el personal imprescindible para poder reiniciar los entrenamientos en las condiciones mínimas que requiere un equipo profesional.

Para ello, resultará de vital importancia realizar un primer análisis y determinar dos grupos:

- **Grupo de inmunizados:** Podrían considerarse de este grupo aquellas personas que, tras haber estado contagiadas por COVID-19 y pasado la correspondiente cuarentena, no presenten síntomas.
- **Grupo de no inmunizados:** El grupo de no inmunizados se puede dividir en dos:
 - *Personal de “protección alta”:* Personas con cercanía y contacto directo con cuerpo técnico y jugadores (ya sea por vivir con ellos, por manipular objetos que luego serán utilizados por estos, su lugar de trabajo es muy cercano, etc..). Por ejemplo:
 - Jugadores y compañero/as de vivienda.
 - Cuerpo técnico y compañero/as de vivienda.
 - Auxiliares (delegados, servicio médico, utilleros, etc..) y compañeros/as de vivienda.
 - Trabajadores de instalaciones (limpiadores, cocineros, lavandería, etc..) y compañero/as de vivienda.
 - Familiares de todos.
 - *Personal de “protección media”:*
 - Personal de seguridad y compañero/as de vivienda.
 - Personal de jardinería y compañero/as de vivienda.

En el caso de que por alguna razón el personal de “protección media” pueda tener contacto de algún tipo con el personal de “protección alta” serán considerados automáticamente de “protección alta” ellos también.

En los siguientes apartados se dará detalle sobre el personal recomendado para cada sección.

3.2) Instalaciones

Para poder crear un espacio lo más aislado y controlado posible, se recomienda a los clubes optar por concentraciones en las ciudades deportivas u hoteles en uso exclusivo por parte del club, en el caso de que el club no cuente con una ciudad deportiva que cumpla los requisitos indicados en cada una de las instalaciones.

La instalación elegida deberá someterse a un intenso proceso de desinfección previo a la llega de cualquier trabajador, siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias y los profesionales pertinentes, y siendo declaradas estas instalaciones de seguridad alta.

Cada vez que una persona del exterior quiera acceder a las instalaciones deberá en todo caso desinfectar la vestimenta y el material con el que se acceda.

Para poder realizar esta concentración, se deberá trasladar a todo el personal imprescindible al lugar de concentración, siendo todas las personas de esta concentración consideradas personal de “Protección alta”.

Aquellas personas que no se trasladen a las instalaciones, pero tengan algún tipo de interacción con las instalaciones serán considerados personal de “Protección alta” y deberán seguir los más rigurosos estándares de protección y desinfección.

Por último, se recomienda un lavado de manos con gel hidroalcohólico o jabón al menos una vez cada hora durante la estancia en las instalaciones de alta seguridad.

En los siguientes apartados, se dará detalle sobre el personal recomendado para cada sección:

- Cocina.
- Almacén.

- Lavandería.
- Zona de vestuarios.
- Zona de fisioterapia.
- Zona de gimnasio.

3.2.1) Cocina

Se precisará únicamente la presencia de un cocinero responsable de elaborar las diferentes comidas para los deportistas. En el caso del profesional nutricionista, deberá desarrollar sus funciones de forma telemática.

La gestión operacional de la cocina deberá seguir las siguientes indicaciones:

- La cocina deberá permanecer cerrada con llave mientras no haya nadie trabajando.
- El cocinero deberá ser la persona encargada de abrir la cocina.
- Todos los alimentos deberán almacenarse en la cocina en un departamento cerrado y con un único acceso.
- Se deberá trabajar con guantes y mascarillas en todo momento.
- Una sola persona limpiará la cocina una vez el cocinero haya terminado sus tareas.
- La persona de limpieza se deberá encargar de cerrar la cocina al finalizar su tarea.

Respecto a la adquisición de alimentos, se organizará un sistema de compra de alimentos que permita el aprovisionamiento un máximo de dos veces a la semana, reduciendo al mínimo el contacto con el exterior.

3.2.2) Almacén

La operativa de organización del almacén deberá estar gestionada por una única persona siguiendo las siguientes indicaciones:

- El almacén deberá permanecer cerrado con llave mientras no haya nadie trabajando en él.
- La persona encargada del almacén deberá trabajar con guantes y mascarilla en todo momento.
- Cada vez que se introduzca un nuevo elemento al almacén se deberá proceder a su desinfección.

Respecto a la adquisición de productos, se establecerá un sistema que permita el aprovisionamiento una vez a la semana como máximo.

3.2.3) Lavandería

Este espacio será gestionado por una única persona. La gestión de la lavandería deberá seguir las siguientes indicaciones:

- La persona encargada de la lavandería deberá trabajar con guantes y mascarilla en todo momento.
- La persona encargada de la lavandería deberá prestar especial atención a la limpieza de manos en esta sección, al ser una zona de riesgo por la interacción con la ropa usada de los jugadores.
- La persona encargada de la lavandería deberá recoger los cubos con la ropa sucia al finalizar cada sesión de entrenamiento.
- Se deberá limpiar y desinfectar los cubos después de cada uso con estropajo y alcohol de 96°.
- Se deberá limpiar toda la ropa del modo que permita la eliminación más efectiva de potenciales agentes externos.
- Esta sección deberá contar con un dispensador de gel hidroalcohólico de forma permanente.

3.2.4) Zona de vestuarios

Al ser el vestuario una zona de potencial riesgo de transmisión se deberá reducir la presencia del personal al máximo posible.

La gestión operacional de la zona de vestuarios deberá seguir las siguientes indicaciones:

- Se deberá acceder siempre con guantes y mascarillas.
- Se deberá prestar especial atención a la limpieza de las instalaciones, por lo que se deberá desinfectar después de cada uso.
- Los cubos de la ropa sucia deberán situarse en la zona más alejada y apartada del gimnasio.

3.2.5) Zona de fisioterapia

La gestión operacional de la zona de fisioterapia deberá seguir las siguientes indicaciones:

- En las dos primeras fases (entrenamientos en solitario y entrenamientos por grupos reducidos), se deberán evitar, en la mayor medida posible el contacto manual con los pacientes.
- En la primera fase se tratará únicamente a los pacientes lesionados⁸.
- El fisioterapeuta deberá trabajar con mascarilla en todo momento y en la medida de lo posible, con guantes.
- Se deberán cambiar los guantes y la mascarilla con cada paciente.
- Se deberá proteger la camilla con una toalla limpia o papel de un solo uso, debiendo depositarse en un cubo una vez utilizado.
- Se deberá prestar especial atención a la limpieza de manos en esta sección, al ser una zona de riesgo por la interacción con los jugadores, por lo que se recomienda la limpieza continua, o como mínimo después de cada paciente.

3.2.6) Zona de gimnasio

El uso de las instalaciones de la zona de gimnasio quedará limitada a aquellos jugadores que estén lesionados, salvo casos puntuales debidamente justificados.

La gestión operacional del gimnasio deberá seguir las siguientes indicaciones:

- El uso será el más limitado posible, intentado sustituir siempre que sea factible, cualquier tipo de ejercicio en gimnasio por ejercicios en el terreno de juego.
- Solo podrán acceder un máximo de 1 o 2 jugadores a la vez, dependiendo del tamaño del gimnasio.
- Se deberá contar con buena ventilación de las instalaciones.
- El material utilizado deberá ser desinfectado una vez que cada jugador termine de utilizarlo.
- Se deberá reducir la presencia del cuerpo técnico al mínimo o si posible evitarlo. En el caso de que haya presencia deberán contar con guantes y mascarilla, que serán reemplazados al acabar la sesión.

⁸ Se entenderá como lesionado aquel jugador que no pueda completar una sesión de entrenamiento

- Solo se podrá hacer uso del gimnasio en la fase de entrenamientos por grupo, nunca en la fase de entrenamientos en solitario.

3.3) Medios de transporte

La regulación del transporte estará limitado al personal indispensable. Deberán tenerse en cuenta en tres aspectos:

- Gestión del primer traslado de la primera plantilla, equipo técnico y trabajadores al lugar de concentración.
- Gestión de los traslados diarios de la primera plantilla, equipo técnico y trabajadores.
- Gestión de los traslados con motivo de aprovisionamiento de alimentos y material.

Respecto al transporte de la primera plantilla al lugar elegido para realizar la concentración, este será organizada por el club. Se recomienda usar varios autobuses con una capacidad suficiente para respetar la norma de situar como máximo una persona sentada cada cinco filas⁹. Todas las personas que accedan al autobús deberán llevar mascarilla y guantes y se deberá desinfectar tras cada recorrido.

En cuanto al transporte diario en el caso de que la plantilla no estuviera realizando la concentración dentro de la Ciudad Deportiva, este deberá realizarse por grupos, siendo estos: los tres grupos de jugadores, el grupo del cuerpo técnico y el grupo con el resto del personal. De esta forma se limitará el contacto entre los distintos grupos de trabajo. Asimismo, todas las personas que accedan al autobús deberán llevar mascarilla y guantes, y el vehículo deberá ser desinfectado tras cada recorrido.

En cuanto al aprovisionamiento de alimentos y de material, tal y como se ha comentado anteriormente, se establecerá un sistema por el cual se limiten los aprovisionamientos a una vez a la semana.

3.4) Recomendaciones generales de limpieza

⁹ [Procedimiento de actuación frente](#) a casos de infección por el nuevo Coronavirus (SARS-COV-2) del Ministerio de Sanidad (Última actualización: 15 de marzo de 2020)

Sería necesario evaluar diversos métodos de limpieza en función del tipo de superficie, estructura, material, etc. Así mismo, tal y como se ha indicado a lo largo de todo el documento, las recomendaciones generales de limpieza e higiene son las siguientes:

- Utilización de mascarillas y guantes en todo momento.
- Utilización de gel hidroalcohólico.
- La limpieza de las instalaciones deberá realizarse de forma constante o con la mayor frecuencia posible.
- Se deberán seguir las recomendaciones en términos de limpieza de las autoridades sanitarias y los expertos correspondientes.

4. FASE PREVIA / PREPARACIÓN A LOS ENTRENAMIENTOS

Se deben cumplir una serie de requisitos antes de empezar la concentración de los jugadores, entre ellos:

- Realizar prueba de COVID-19 a todos los jugadores, cuerpo técnico y empleados del club que vayan a estar en la concentración y a sus familiares (si estos van a formar parte de la concentración).
- Efectuar el aprovisionamiento necesario de materiales por parte de los clubes (material de entrenamiento y alimentario).
- Disponer de aprovisionamiento de material de desinfección.
- Desinfección de las instalaciones y del material a utilizar siguiendo los protocolos del Ministerio de Sanidad y Ministerio de Trabajo.

4.1) Realización de prueba COVID-19

Antes de iniciar los entrenamientos se deben realizar dos test de COVID-19 homologados faseadas en dos tiempos a todas aquellas personas que formarán parte de la concentración del club, sus familiares (si residen en la misma vivienda) y/o compañeros de vivienda. La primera de las pruebas debe realizarse 72 horas antes de comenzar la concentración con el objetivo de detectar los denominados “falsos negativos” (aquellas personas que están contagiadas al realizar la prueba y que, sin presentar síntomas, pueden contagiar a otras personas). El segundo de los test se realizará justo antes de comenzar la concentración.

Dichas pruebas se podrán realizar de dos maneras: i) en el domicilio de forma individualizada y tomando las medidas de higiene adecuadas; ii) se establecerá un punto de control donde se desplazarán en sus coches particulares y sin necesidad de salir del vehículo se le podrán realizar las pruebas.

Respecto al resultado de las pruebas:

- Aquellas personas que den positivo deberán seguir el protocolo de actuación marcado por las autoridades sanitarias¹⁰.
- Aquellas personas que den negativo podrán ser trasladadas a las instalaciones donde se realizará la concentración y desde ese momento serán tratadas como personal de “Protección Alta”.

5. FASE DE ENTRENAMIENTOS EN SOLITARIO

Antes de reiniciar la fase de entrenamientos grupales, se debe llevar a cabo una fase de entrenamientos en solitario para alcanzar el estado de forma óptimo de los jugadores, y reducir además el tiempo de adaptación para volver a competir.

La gestión operacional de los entrenamientos solitarios deberá seguir las siguientes pautas:

- Las personas que estarán en las ciudades deportivas serán las mínimas posibles (cuerpo técnico mínimo, seguridad, limpieza y cuidados de terreno de juego).
- El jugador recibirá las tareas la noche de antes vía telemática, lo que permitirá que no haya ningún tipo de interacción con miembros del cuerpo técnico.
- Los jugadores se desplazarán a las instalaciones deportivas en sus coches particulares desde sus domicilios habituales.
- Se prohibirá el acceso al domicilio personal de personas con las que no estén conviviendo los jugadores y cuerpo técnico.

¹⁰ En el caso de que algún compañero de vivienda o familiar dé positivo, se deberá seguir el protocolo establecido por las autoridades sanitarias. <https://www.msccbs.gob.es/home.htm>

- El medio de transporte utilizado por jugadores y cuerpo técnico deberá ser siempre el mismo y deberá estar correctamente desinfectado.
- Se deberá proceder a la desinfección de todas las personas que acceden a las instalaciones (material y vestimenta incluida).
- Se deberá organizar un cuadro de asistencia de los jugadores que se compartirá con toda la primera plantilla, cuerpo técnico y empleados presentes en las instalaciones de tal manera que exista un conocimiento detallado de los horarios de presencia de los jugadores en los campos de entrenamiento.
- Solo podrán entrenar un máximo de dos jugadores por terreno de juego a la vez, cada jugador realizará los ejercicios en un lado del terreno de juego, dejando la máxima distancia posible entre ellos.
- Se recomienda que no haya nunca más de 8 jugadores a la vez en las instalaciones. Teniendo en cuenta que como máximo podrá haber dos jugadores por terreno de juego.
- La llegada de los jugadores deberá ser escalonada, dejando una diferencia de 15 minutos mínimo entre ellos, lo que provocaría que no se crucen en ningún momento.
- El jugador se desplazará en solitario desde su vivienda a la ciudad deportiva.
- El jugador deberá llegar a las instalaciones con la ropa de entrenamiento puesta desde su vivienda.
- Las tareas que se realizarán serán sin uso de material (o reduciendo el material al mínimo posible).
- En el caso que se utilice algún tipo de material, este deberá ser desinfectado obligatoriamente por la persona de limpieza antes de que el siguiente jugador acceda al terreno de juego.
- Desde su llegada a la ciudad deportiva hasta su acceso al terreno de juego, los jugadores deberán portar mascarillas y guantes.
- En la medida de lo posible, los trabajos en solitario se realizarán con guantes.
- Una vez finalizado el entrenamiento solitario, el jugador deberá dirigirse automáticamente a su vehículo, limitando al máximo posible su paso por las instalaciones deportivas.
- En la medida de lo posible, se dejarán las puertas abiertas de las instalaciones.

- Los miembros del cuerpo técnico (mínimo viable) podrán asistir desde la distancia al entrenamiento, guardando entre ellos siempre la distancia mínima de aislamiento social.
- Se prohibirá al jugador y a las personas que convivan con el mismo, salir del domicilio particular (exceptuando la salida para ir a los entrenamientos individuales). En caso de tener que salir del domicilio por causa de fuerza mayor, se debe comunicar al club para así proceder a realizar la prueba de COVID-19.
- Cada club deberá habilitar un procedimiento para hacer llegar a los jugadores de la primera plantilla los alimentos sin necesidad de salir del domicilio.

6. FASE DE ENTRENAMIENTOS POR GRUPOS

En esta tercera fase de la vuelta a los entrenamientos, se dividirá la primera plantilla en tres grupos de ocho jugadores cada uno, de manera que, cada grupo entrene de manera consecutiva en tres turnos, evitando coincidir en cualquiera de las instalaciones del área de entrenamiento.

Durante esta fase de entrenamiento se deberán realizar aquellas pruebas de COVID-19 que los propios servicios médicos de los clubes estimen oportunos y atendiendo a la disponibilidad de pruebas.

6.1) Uso de vestuarios

Los jugadores deberán presentarse en los vestuarios que así se determinen a la hora concretada. Se utilizarán 3 vestuarios para cada sesión, de tal forma que en cada turno habrá 3 jugadores en cada vestuario, con el objetivo de garantizar el aislamiento social.

Cada jugador tendrá preparado, a la mayor distancia posible y en su vestuario correspondiente, sus botas y vestuario para entrenar.

Una vez finalizado el entrenamiento, los jugadores harán uso del vestuario donde se les ha citado para ducharse y dejar la ropa usada en los

arcones/cubos dispuestos para tal efecto. Las botas se dejarán en el lugar donde se han cambiado.

Tras cada turno de entrenamiento un equipo de limpieza deberá desinfectar los tres vestuarios.

6.2) Desayunos

Respecto a los desayunos y los complementos alimenticios que el que el cuerpo médico estime oportunos, se prepararán en recipientes individuales y estos, a su vez, en bolsas individuales con el nombre de cada jugador (o dorsal). Esos deberán ser recogidos por los jugadores en el comedor o el espacio habilitado para tal efecto. El desayuno deberá consumirse en la habitación de cada jugador.

6.3) Comidas y cenas

Respecto a las comidas y cenas, se actuará de la misma forma que con los desayunos, preparando recipientes individuales y estos, a su vez, en bolsas individuales con el nombre de cada jugador (o dorsal). Estos deberán ser recogidos por los jugadores en el comedor o el espacio habilitado para tal efecto. Tanto las comidas como las cenas deberán consumirse en la habitación de cada jugador.

6.4) Vuelta a las habitaciones

El tiempo que los jugadores no estén entrenando deberán pasarlo en las habitaciones¹¹. De esta forma se reduce el riesgo de contagiarse y se mantiene el aislamiento social más estricto. No se permitirán las reuniones, ya sea en zonas comunes o en habitaciones.

6.5) Tratamientos de fisioterapia

Durante la primera fase del entrenamiento (entrenamiento individual) se contará con un solo fisioterapeuta¹², reduciéndose al mínimo exigible el tratamiento a los jugadores.

¹¹ Se establecerán habitaciones individuales para todas aquellas personas que estén en la concentración

¹² En el caso en el que se necesiten dos fisioterapeutas, se utilizarán camillas lo más alejadas la una de la otra y se procurará que sea el mismo fisioterapeuta que trate al jugador

Durante la segunda fase, (entrenamiento grupal) se asignará un fisioterapeuta a cada grupo de trabajo. Dicho profesional deberá ocuparse únicamente del tratamiento mínimo exigible para su grupo de jugadores, y nunca trabajar con el otro grupo.

Se suspenderán durante las dos primeras fases de los entrenamientos los tratamientos manuales previos y posteriores a la sesión de entrenamiento en pacientes no lesionados (salvo indicación médica), a excepción de vendajes.

6.6) Trabajo complementario

Durante las dos primeras fases de los entrenamientos (entrenamientos individuales y entrenamientos grupales) no se podrá usar el gimnasio salvo en jugadores lesionados y casos puntuales debidamente justificados y tomándose las medidas de higiene, desinfección y de aislamiento social más drásticos. Se establecen dos sesiones:

- **Sesión de pre-entrenamiento:** se centrará en la prevención y activación, de tal forma que se seguirán las siguientes pautas:
 - Se realizarán en el terreno de juego.
 - El material de cada jugador deberá estar separado del resto por una distancia mínima de 5 metros.
 - El material será individual, debiendo proceder a su limpieza y desinfección después de cada uso.
 - Los trabajos de activación se realizarán en el césped.
- **Sesión de post-entrenamiento:** se centrará en ejercicios complementarios según el plan de trabajo de cada club, pudiéndose seguir las siguientes pautas:
 - **Trabajo complementario individual del tren inferior**, puede adaptarse a las sesiones de fuerza de equipo, teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada jugador.
 - **Trabajo complementario de tren superior**, podría realizarse en el domicilio con material facilitado por el club.

6.7) Trabajo en el terreno de juego

La preparación y el desarrollo de la sesión de entrenamiento en el terreno de juego será llevada a cabo por los miembros del cuerpo técnico.

La recomendación general será la de realizar entrenamientos que respeten el aislamiento social para así minimizar el riesgo potencial de contagio.

6.8) Personal necesario para las actividades

Las personas que serán necesarias para realizar esta primera fase de entrenamientos serán de alrededor de 15 personas además del cuerpo técnico, distribuyéndose de la siguiente manera:

- Cuerpo técnico: 3 personas (primer entrenador, y por determinar)
- Fisioterapeuta: 1 persona
- Uterero: 1 persona
- Lavandería: 1 persona
- Almacén: 1 persona
- Limpieza instalación: Hasta 3 o 4 personas (según necesidad)
- Cocinero: 1 persona
- Limpieza cocina: 1 persona
- Médico: 1 persona
- Mantenimiento: 1 persona

7. FASE DE ENTRENAMIENTOS COLECTIVOS

La fase de entrenamientos colectivos consistirá en una vuelta efectiva y total a los entrenamientos de todo el grupo, es decir, vuelta a la normalidad. En esta fase deberán mantenerse las medidas de higiene y desinfección más estrictas, poniendo especial énfasis en las instalaciones que durante todo el procedimiento se han destacado como de mayor riesgo de contagio. En esta etapa será fundamental no bajar la guardia y continuar con estas medidas de higiene hasta el final de la emergencia sanitaria.

Durante esta fase de entrenamiento se deberán realizar aquellas pruebas de COVID-19 que los propios servicios médicos de los clubes estimen oportunos y atendiendo a la disponibilidad de pruebas.

Se realizan las siguientes indicaciones a tal efecto:

- Todo el personal presente en las instalaciones deberá portar guantes y mascarilla.
- Se deberá reducir al máximo posible el acceso a personas ajenas al cuerpo técnico y jugadores a vestuarios, gimnasio y zonas de fisioterapia.
- Se deberá proceder a la desinfección de todas las personas que acceden a las instalaciones (material y vestimenta incluida).
- Se deberá disponer de geles hidroalcohólicos, reforzar la necesidad de lavarse las manos de forma asidua y seguir las indicaciones marcadas por las autoridades sanitarias.
- Todo el personal deberá portar guantes y mascarillas durante su estancia en las instalaciones, siendo sustituidos estos a diario.
- No deberán coincidir más de dos jugadores simultáneamente en la zona de fisioterapia y gimnasio.
- Se deberán habilitar todos los vestuarios posibles, intentando en la medida de lo posible, que a la hora de acceder a estos se siga manteniendo los mismos grupos que para la fase anterior.
- Se deberán efectuar desinfecciones completas de los vestuarios, zonas de fisioterapia y gimnasio tras cada uso por parte de los jugadores. En la medida de lo posible se favorecerá que el acceso a estas instalaciones se sigue realizando por grupos como en la fase anterior.

8. OTROS

8.1) ¿Qué hacer en caso de detectar un positivo por COVID-19?

En caso de detección de un positivo por COVID-19 dentro de la plantilla, cuerpo técnico o trabajadores miembro de la concentración, se deberán seguir las siguientes pautas:

- Aislar inmediatamente al positivo en un lugar apartado de la concentración (por ejemplo, como puede ser su domicilio habitual).

- Realizar prueba de COVID-19 a todo el grupo de entrenamiento, así como al diferente cuerpo técnico o personal con el que hubiese podido tener un contacto, quedando estos apartados hasta la obtención de los resultados.
- Proceder a la limpieza y desinfección de las instalaciones.
- Se recomendará la realización de controles médicos diarios.

