



INDICACIONES PARA EL  
PROTOCOLO DE  
COMPORTAMIENTO  
EN EL REGRESO A LOS  
ENTRENAMIENTOS

---



## INTRODUCCIÓN

El siguiente protocolo tiene como objetivo establecer las disposiciones sanitarias destinadas a garantizar la protección de la salud en relación con el riesgo de contaminación y propagación de Covid-19, así como los aspectos técnico-organizativos que deben respetarse para reiniciar los entrenamientos.

El protocolo de protección se refiere al marco regulatorio actual y las limitaciones contenidas en él, y será periódicamente actualizado, en relación con las disposiciones posteriores tanto por los organismos territoriales y locales, así como por el Consejo Superior de Deportes.

Se entiende que un principio fundamental está representado por el sentido de responsabilidad de los expertos, si son gerentes de asociaciones / clubes deportivos, técnicos, jugadores, árbitros y anotadores, así como todos los acompañantes en general. Todos deberán poner en práctica todas las precauciones necesarias para reducir el riesgo de contagio.

Los estándares a los que se hace referencia son de naturaleza general y permiten, dentro de los límites del conocimiento actual, reducir el riesgo de contracción y propagación del virus COVID-19, incluso si no pueden proteger completamente excluyendo posible contaminación.

Los deportistas y todos aquellos que participan en la organización de entrenamientos, deben hacer una aceptación explícita del riesgo, con la firma del modelo de cláusula de participación mostrada en el ANEXO 1 adjunto a este Protocolo, en la que los participantes admiten conocer los protocolos de actuación, se comprometen a cumplir con las exigencias emanadas de dichos protocolos, así como el resto de cuestiones referentes a su comportamiento en el caso de infección y asunción del riesgo de contagio existente dadas las circunstancias actuales dentro del Covid-19.

## ANÁLISIS DEL RIESGO

La actividad de entrenamiento de béisbol y sófbol se lleva a cabo en un ambiente abierto y, por reglamentación, las geometrías del juego y las medidas del campo impiden un contacto constante entre los jugadores, lo que, de hecho, solo ocurre a través del equipamiento de juego.

El campo de béisbol / sófbol siempre tiene dimensiones suficientes, como para permitir un distanciamiento entre deportistas en sesiones de entrenamiento. Los deportistas pueden ser entrenados de manera individual por los técnicos, tanto en la práctica de bateo, como de lanzamiento y defensa, en las cuales el distanciamiento es siempre muy amplio. Sin embargo, como en cualquier deporte, hay varias acciones que involucran cercanía e interacción entre personas, durante todo el período de permanencia en los campos, durante el entrenamiento. En esta fase de reanudación gradual de las actividades de entrenamiento, el objetivo es limitar la circulación de virus, situaciones de contacto entre deportistas o situaciones potencialmente peligrosas.

Los peligros potenciales identificados son:

- contagio directo entre personas presentes en sesiones de entrenamiento;
- contagio indirecto por contacto con el material del juego.

Puntos críticos en las sesiones de entrenamiento:

- acceso a instalaciones deportivas e instalaciones por jugadores, técnicos, operarios deportivos y proveedores;
- uso de instalaciones interiores (vestuarios, baños, duchas y oficinas);
- distancias de seguridad entre jugadores, técnicos y operarios durante las fases de entrenamiento;
- contactos y uso del equipo disponible y equipo personal individual;
- sociabilidad y relación entre jugadores, técnicos y operarios;

El transporte o la llegada a las instalaciones no se considera un punto crítico, ya que ocurre individualmente por parte de jugadores, técnicos y operarios.

## INSTALACIÓN DEPORTIVA – ASPECTOS GENERALES

Buenas prácticas de higiene:

- Nunca toque sus ojos, nariz y boca con sus manos;
- Lavarse las manos con frecuencia;
- Estornudar y / o toser en un pañuelo evitando el contacto de las manos con secreciones respiratorias; si no se tiene un pañuelo disponible, estornudar en el pliegue interno del codo;
- Use los mecanismos de prevención de contagio prescritos para cada situación;
- Mantenga la distancia interpersonal mínima de 2 metros en reposo (por ejemplo, para jugadores en caso de espera, técnicos y para todos los operarios deportivos);
- Mantenga distancia interpersonal, mayor que la mínima, adecuada para el acto motor y la carga metabólica (respiración intensificada, aumento de la sudoración) en ausencia de otras medidas de protección disponibles (por ejemplo, pantallas de plexiglás);
- Evite dejar la ropa usada para la actividad física en lugares compartidos con otras personas. Guárdela en mochilas o bolsos personales y, una vez de vuelta en casa, lávela por separado de otra ropa;
- Siempre beba de vasos desechables o botellas personalizadas;
- Deseche inmediatamente los pañuelos de papel u otros materiales usados en recipientes adecuados (bien sellados).

Con el fin de implementar buenas prácticas de higiene, se debe poner a disposición de los jugadores, técnicos y operarios deportivos lo siguiente:

- Los procedimientos de información publicados en el recinto deportivo, en las áreas de acceso, en los lugares comunes, en las áreas de actividades deportivas, así como en los baños;
- Dispositivos de prevención de contagio prescritos para cada situación (máscarillas y guantes desechables);
- Dispensador para gel desinfectante;
- Sistema de recogida dedicado a desechos potencialmente infectados (pañuelos desechables, máscarillas, guantes) en bolsas de cierre sellado;
- Indicaciones sobre los métodos correctos y los tiempos de ventilación de las instalaciones;

Los responsables de la instalación también:

- Analizar los métodos de acceso para proveedores y cualquier medio utilizado;
- Comunicar a los proveedores los métodos de acceso al sitio deportivo, las prohibiciones y los controles que se llevarán a cabo, proporcionando procedimientos de entrada, tránsito y salida a través de métodos, rutas y tiempos predefinidos, para reducir las oportunidades de coincidencia

de tiempos y áreas involucradas: Estos horarios deben ser siempre distintos a aquellos en los que estén programados los entrenamientos;

- Llevar a cabo una verificación de entrada a través del mostrador de conserjería / recepción para controlar la entrada de los proveedores;
- Medir la temperatura corporal al entrar al recinto deportivo;
- Permitir el acceso al recinto deportivo solo con dispositivos de prevención de contagio (incluyendo máscarillas y/o viseras).
- Para proveedores y otro personal externo, identificar baños dedicados durante los tiempos de acceso, asegurando una limpieza diaria adecuada;
- Las operaciones de carga / descarga deben realizarse de acuerdo con la distancia mínima de 2 metros.

## FASE DE ENTRENAMIENTO

### **LA INSTALACIÓN.**

A su llegada a la instalación, se verificará la temperatura de las personas que tendrán acceso (atletas, técnicos y operarios deportivos), así como información sobre el estado general de salud (tos, síntomas respiratorios, incluso trastornos aparentemente triviales, gastrointestinales, dolor de cabeza, astenia o alteraciones del olfato o del gusto), o si hubo contactos en riesgo COVID-19 antes de ir al sitio de entrenamiento, completando el formulario adjunto a este documento, para ser firmado y entregado al Club o Sociedad Deportiva (ANEXO 2).

Si se encuentra una temperatura superior a 37,5 °C, o si se presentan síntomas relacionados con la posible presencia del virus, la persona en cuestión no puede ser autorizada a acceder a la instalación. Para la medición de temperatura, se recomienda el uso de un termómetro frontal.

El aerosol o el gel desinfectante deben estar disponibles en los banquillos. Se pueden ofrecer bebidas o alimentos, que se utilizarán exclusivamente para uso individual, pero sería apropiado que cada persona lleve su propia botella y comida al entrenamiento.

### **NO SE PUEDEN USAR VESTUARIOS Y DUCHAS.**

Tanto los jugadores como los miembros del staff técnico deben llegar a la instalación ya vestidos para entrenar y así abandonar la instalación al final del entrenamiento.

Los inodoros y lavabos de los baños durante el entrenamiento solo se pueden usar con la condición de una limpieza y desinfección continua de los mismos esté asegurada, y con acceso de no más de una persona a la vez. Cada lavabo debe tener suficiente jabón y gel desinfectante durante la duración del entrenamiento. Las manos deben secarse con una toalla personal o con toallas de papel desechables, que deben tirarse en papeleras con tapa.

Ropa, cascos, guantes, guantillas, protecciones de máscara y del receptor u otro material personal, deben almacenarse en bolsas personales cerradas evitando el contacto de otras personas.

Las instalaciones que sirven como almacén solo pueden usarse para material de juego del equipo (material para entrenamiento deportivo, bates, etc.) que deben desinfectarse al final de cada entrenamiento.

## **JUGADORES Y TÉCNICOS.**

En el campo podrán estar un número máximo de jugadores y técnicos de manera que siempre puedan respetar la distancia mínima de 2 metros.

## **ACOMPAÑANTES.**

El entrenamiento debe realizarse a puerta cerrada y el acceso a las instalaciones está reservado solo para jugadores, técnicos y operarios deportivos del club / sociedad deportiva.

Los acompañantes deben dejar a las personas autorizadas para acceder a las instalaciones deportivas en la entrada y, en el caso de los menores, inmediatamente después de confiarlos al entrenador o al responsable.

Ningún acompañante / visitante puede ser admitido, por ningún motivo, a las instalaciones deportivas.

**Si, durante el entrenamiento, una persona muestra los síntomas mencionados en los puntos anteriores, ésta debe aislarse inmediatamente del resto del grupo y, de conformidad con los primeros procedimientos de intervención indicados por el protocolo, el médico debe ser notificado de inmediato. El médico, mediante un procedimiento de emergencia, procederá a la implementación de medidas obligatorias de salud pública.**

## ENTRENAMIENTOS DE BÉISBOL Y SÓFBOL - RESUMEN

Valoración del riesgo	Conocimiento y aceptación del riesgo covid-19 por los participantes en la competición. Liberación de responsabilidad. Supuestos seguros
Instalaciones	Desinfectantes en gel y spray colocados tanto fuera como dentro del campo (banquillos, vestuarios, duchas, baños) Termómetro frontal digital al llegar al campo. Desinfección de las dependencias después de cada uso. Desinfección del material de juego común.
Público	No se permiten personas acompañantes y, en general, personas no registradas que no participen activamente en la práctica deportiva.
Jugadores, Técnicos, Operarios.	Medición de temperatura a la llegada a la instalación para todos. Por encima de 37,5 °C, no se permite la entrada. Recipientes para bebidas, cascos y otros materiales de protección exclusivamente personal, incluido el material de protección del receptor. En caso de uso de material de juego compartido, éste será desinfectado antes de ser usado por una nueva persona. Cuando no esté en uso, la ropa y el material de juego deben colocarse en una bolsa individual, cerrada. Al final del entrenamiento, cualquier ropa de juego utilizada debe colocarse en una bolsa de plástico cerrada.
Banquillo	Se puede permanecer en el banquillo, respetando la distancia mínima de seguridad. Si no hay suficiente espacio, se debe habilitar un espacio de fuera del banquillo (posibilidad de usar el bullpen). Uso obligatorio de mascarilla en el banquillo (tipo quirúrgico). Es obligatorio contar con toallitas. u otros elementos desinfectantes.
Bullpen	Se puede usar como espacio de descanso para jugadores que no puede permanecer en el banquillo, siempre manteniendo las distancias correctas y con una mascarilla quirúrgica
Tabaco, semillas y uso de productos similares.	Prohibido. Prohibido escupir en general.
Gestión de la Bola	No se podrá humedecer la mano con saliva para lanzar o tirar la pelota a cualquier parte del campo.
Vestuarios, baños y duchas	Vestuarios y duchas no pueden ser utilizados. Los baños pueden ser utilizados manteniendo la distancia de seguridad, con acceso de máximo una persona a la vez. Cada sanitario o grifo debe contar con toallitas u otros elementos desinfectantes.
El Club	Responsabilidad del control para el cumplimiento de las normas de seguridad aquí indicadas.
Directivos	Tienen la tarea de coordinar para que todo tenga lugar de acuerdo con las reglas de comportamiento indicadas.

## ANEXO 1

### **CLÁUSULA COVID-19 DE INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN COMPETICIONES DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BÉISBOL Y SÓFBOL.**

La crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir los protocolos marcados por las autoridades sanitarias. El establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas requiere de una serie de compromisos y formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes. La lectura y aceptación del presente documento es condición indispensable para tomar parte en las competiciones de la REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BÉISBOL Y SÓFBOL, RFEBB en adelante. El o la participante declara y manifiesta:

1.- Que es conocedor/a del protocolo y guía que tiene publicado la RFEBB en relación con la presencia y participación en pruebas deportivas generado con ocasión de la crisis sanitaria del COVID-19.

2.- Que se compromete a cumplir todas las exigencias o simples recomendaciones que se contengan en tal protocolo o guía, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas o personal de organización presentes en la competición en relación con las medidas para evitar contagios por COVID-19.

3.- Que se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19. Ello resultará extensivo, igualmente, a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con las que la persona participante tenga o haya tenido un contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.

4.- Que, caso de estar o haber estado contagiado por el virus del COVID-19, se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en tanto en cuanto las autoridades sanitarias no manifiesten que la participación no entraña un riesgo, bien para su persona, bien para el resto de asistentes con los que pudiera tener contacto.

5.- Que, con los medios a su alcance, y en todo caso cuando se hayan dado circunstancias que lo aconsejen, se ha sometido a los test existentes para comprobar si está o ha estado contagiado por COVID-19.

6.- Que es conocedor/a y acepta y asume que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte.

7.- Que acepta que la RFEBB adopte las medidas que se indican en el protocolo y guía que tiene publicado en aras a establecer un razonable escenario de seguridad en la competición. En tal sentido, se hace constar que la RFEBB, en el curso de la competición, podrá adoptar las medidas o decisiones que sean precisas en relación con el establecimiento o aplicación de las medidas que se contienen en su protocolo y guía publicada, o cualesquiera otras que tuviesen por finalidad el dotar a la prueba de un entorno seguro en términos de evitar contagios por COVID-19.

8.- Que, en caso de resultar contagiado por COVID-19, el o la participante exonera a la RFEBB de cualquier responsabilidad en relación con los posibles daños o perjuicios que pudieran derivarse para su persona.

9.- Que el o la participante acepta que cuando se llegasen a adoptar medidas o decisiones por parte de la RFEBs con el objetivo de preservar la salud de las personas en el curso de la competición, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales del organizador, por lo que no se podrá exigir el pago de cantidades, indemnizaciones, o devolución de precios o importes en concepto de inscripción o derechos de participación o costes en que hubiese incurrido el o la deportista y/o su club.

10.- Que el o la participante acepta que si se mostrase por su parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones del personal de organización en relación con las medidas de seguridad evitar contagios por COVID-19, podrá ser excluido/a o descalificado/a del evento por decisión de quien actúe como autoridad deportiva (juez/a-árbitro o delegado/a técnico/a).

11.- Que el o la participante acepta que las medidas de carácter deportivo expuestas en el apartado anterior se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades en las que aquel o aquella pudiera llegar a incurrir ante las autoridades competentes (incluidos los órganos disciplinarios federativos) como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo-federativo, bien en otros ámbitos diferentes.

<b>Nombre y apellidos:</b>
<b>Nº Documento de Identidad:</b>
<b>Lugar y Fecha:</b>
<b>Firma:</b>



## ANEXO 2

### CUESTIONARIO / FORMULARIO DE DECLARACIÓN DE ESTADO DE SALUD

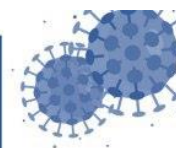
Fecha (dd/mm/aaaa)		
Nombre Completo como se muestra en el pasaporte y otra identificación	Nombre:	Apellido:
Documento de identidad	Número:	
Dirección permanente		
Dirección durante la competición (si es hotel, proporcionar nombre y número de habitación)		
Número de Teléfono		
Países visitados durante los últimos 14 días		

Historia de exposición	SI	NO			
En los últimos 14 días, ¿ha tenido contacto con alguna persona que haya resultado positiva para una infección COVID-19?					
¿Ha ingresado o visitado algún hospital en el último mes?					
En caso afirmativo, especifique el motivo del ingreso o visita:					
¿Ha experimentado alguno de los siguientes síntomas durante los últimos 14 días?					
Síntomas	SI	NO	Síntomas	SI	NO
* Fiebre			*Vomito/Nausea		
*Tos			*Diarrea		
Disnea			Hemorragia de piel		
Dolor de garganta			Sarpullido		
Dolor en el pecho			Fatiga/Cansancio		
Conjuntivitis			Dolor de cabeza		
Mialgia			Pérdida del gusto		
Escalofríos			Pérdida del olfato		
Si respondió SÍ a alguna y ya está siendo tratado, indique qué vacunas y / o medicación está utilizando:					

**Tenga en cuenta que, si ha respondido SÍ a cualquiera de las preguntas anteriores, debe quedarse en casa, informar a su Equipo de inmediato y seguir las pautas locales de salud pública.**

## ANEXO 3

### Si tienes que salir: recomendaciones para evitar llevar el virus a casa



#### Fuera de casa

- Procura no tocar superficies y cuando lo hagas **lávate bien las manos** con agua y jabón
- La limpieza adecuada y frecuente de manos es más eficaz que el **uso de guantes**
- Evita tocarte **ojos, boca o nariz**
- Mantén la distancia de seguridad de **1-2 m**
- Si usas coche, límpialo frecuentemente, sobre todo las superficies que más se tocan



#### Al llegar a casa

- Quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Separa los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) y déjalos en una caja cerca de la puerta
- Desinfecta los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón



#### ¿Has estado en un ambiente cerrado con más personas de una manera continuada?

- Separa en una bolsa **la ropa que hayas usado**, sin sacudirla. Ciérrala y no la saques hasta volver a usarla para salir o hasta lavarla con agua caliente. Sécala bien. Lávate bien las manos después de manipularla



10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.msrebs.gob.es](http://www.msrebs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



DECÁLOGO DE  
**RECOMENDACIONES**  
PARA DEPORTISTAS PROFESIONALES Y FEDERADOS  
INCORPORACIÓN A LA NUEVA NORMALIDAD



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE



Consejo Superior de Deportes



CONSEJO COLEF  
CONSEJO GENERAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA



**CUMPLE LAS NORMAS**

Lleva siempre tu acreditación, no salgas del municipio, si eres federado/a, o de la provincia, si eres profesional, y actúa con responsabilidad.

1



**TEN PACIENCIA**

Aunque hayas estado entrenando en tu domicilio, probablemente no se haya podido cumplir el principio de especificidad. Por eso, ten paciencia con las respuestas y adaptaciones que requiere tu cuerpo para regresar al estado previo al confinamiento. El regreso a la nueva normalidad puede llegar a asemejarse a una pretemporada.

2



**CONFÍA EN LOS/AS PROFESIONALES**

Tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a están desarrollando, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), la mejor planificación para que recuperes tu rendimiento anterior, al mismo tiempo que protegen tu salud.

3



**DISMINUYE EL RIESGO DE LESIÓN**

Comparte tus sensaciones con tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a para que, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), puedan adaptar tu entrenamiento, haciéndolo lo más efectivo posible y disminuyendo el riesgo de lesión, protegiendo tu salud. No quieres volver a parar, ¿verdad?

4



**DOSIFICA TUS GANAS**

Sigue las indicaciones de tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a en relación con la frecuencia, intensidad y volumen del entrenamiento. El sobreentrenamiento puede volver a pararte y también te hace más vulnerable ante un posible contagio.

5



**DESCANSA**

Duerme al menos 7 horas al día. Esto, además de ser importante para tu rendimiento, también es necesario para mantener tu sistema inmune en condiciones óptimas.

6



**GUIDA TU ALIMENTACIÓN**

Recuerda que tu alimentación debe adaptarse a tu entrenamiento. Tu dietista-nutricionista es un/a aliado/a para hacer más efectiva y eficaz la recuperación de tu forma física y/o marcas.

7



**PIDE AYUDA**

No tengas miedo de pedir ayuda a un/a psicólogo/a para afrontar las consecuencias que haya podido tener el confinamiento en tus emociones, tu motivación deportiva, tus miedos en relación con el rendimiento en competición, etc.

8



**SÉ PRECAVIDO/A**

Según se vaya recuperando la nueva normalidad, es posible que se descuiden las medidas preventivas de higiene y seguridad. Por eso, incorpóralas desde el principio como nuevos hábitos dentro de tu rutina: distancia social, lavado de manos, posible uso de mascarilla, etc. Ten especial cuidado con las superficies de contacto compartidas.

9

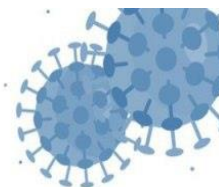


**EVITA CONTAGIOS**

Ante cualquier signo o sintoma de malestar que pueda ser sospechoso de un posible contagio, avisa a tu entrenador/a, y al servicio médico (si lo hubiera), para que se tomen las medidas necesarias protegiendo tu salud y la del resto de deportistas y personal del club que hayan podido estar en contacto contigo. No pongas en peligro tu salud ni la de los demás por tus ganas de seguir entrenando.

10

## Uso correcto de mascarillas



Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantener 1-2 metros de distancia entre personas



Lavar las manos meticulosamente



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usar pañuelos desechables



Trabajar a distancia siempre que sea posible



### Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



**Lávate las manos antes** de ponerla



Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**



**Evita tocar la mascarilla** mientras la llevas puesta



Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **no reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables



**Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás**, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos

13 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:

[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)

@sanidadgob

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS

