

RECOMENDACIONES PARA UN RETORNO DEPORTIVO SEGURO POST CUARENTENA POR COVID-19

¡IMPORTANTE!

Si tuviste COVID-19 debes respetar los tiempos de aislamiento (14d) en casa, hacerte un chequeo médico antes de retornar a la práctica deportiva y reintegrarte al deporte de manera gradual y controlada.

RESPETAR

las fases de resguardo público que determinen las autoridades sanitarias locales.

RECUERDA

que la dosificación del ejercicio debe ser progresiva, controlada y adaptada a la disciplina deportiva. Comenzar con frecuencias e intensidades de entrenamiento de menor a mayor, y con tipos y tiempos de ejercicio adaptados a la condición física de los deportistas.

10

14 DIAS

01

FASE 1:

Retorno al entrenamiento
2-3 personas. Prohibido uso compartido de implementos de entrenamiento y artículos de uso personal, como botellas de agua o toallas.

FASE 2:

Entrenamiento medio
4-12 personas. Permitido el uso compartido de implementos de entrenamiento con desinfección inmediatamente posterior. Prohibido compartir artículos de uso personal, como botellas de agua o toallas.

FASE 3:

Pre-competición
12 o + personas. Permitido uso compartido de implementos de entrenamiento con desinfección inmediatamente posterior. Prohibido compartir artículos de uso personal, como botellas de agua o toallas.

FASE 4:

Competición
equipo completo. Permitido uso compartido de implementos de entrenamiento con desinfección inmediatamente posterior. Prohibido compartir artículos de uso personal, como botellas de agua o toallas.

RESPONDER

cuestionario de síntomas, control de temperatura y registro de contactos en últimos 5 días antes de entrenar o competir.

DECÁLOGO

PARA EL RETORNO DEPORTIVO SEGURO

DEPORTES COLECTIVOS AL AIRE LIBRE

USO DE MASCARILLA

obligatorio mientras no se esté entrenando o compitiendo.

SIEMPRE DISTANCIAMIENTO

de 2 metros entre jugadores y cuerpo técnico, y entre jugadores que estén en la banca.

PARA MAYOR INFORMACIÓN VISITAR



<https://medicina.udd.cl/postgrado/magister-en-terapia-fisica-y-rehabilitacion/noticias/>