



## Return To Play

En apoyo para reducir y frenar los contagios por COVID-19, los gobiernos de todo el mundo están invitando a los ciudadanos a QUEDARSE EN CASA, MANTENER LA SANA DISTANCIA y CUMPLIR CON LAS MEDIDAS DE HIGIENE EN TODOS LOS ESPACIOS.

Considerando la importancia del ejercicio para mantener la salud mental, la física y el desarrollo personal, el **ASPEN INSTITUTE** ha diseñado conjuntamente con expertos en el tema, una guía con recomendaciones para regresar a la actividad deportiva y las actividades recreativas, en un entorno con bajo riesgo de contagio del COVID-19. Conforme los gobiernos vayan eliminando las restricciones se harán nuevas recomendaciones.

### **A) Recomendaciones generales:**

- Limpia y desinfecta frecuentemente las superficies de contacto y accesorios, incluyendo los balones y accesorios deportivos.
- Lava constantemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos ó utiliza alcohol en gel con al menos 60% de alcohol.
- Utiliza cubre bocas que proteja nariz y boca en lugares públicos.
- Mantén la Sana distancia de al menos 2 m con las demás personas. **Nota: están en proceso las recomendaciones de Sana Distancia para actividades en movimiento.**
- Cubre nariz y boca con un pañuelo al toser o estornudar.
- Quedate en casa en caso de tener síntomas de la enfermedad.

### **B) Definiciones:**

**Sana Distancia:** al momento se considera 2 metros la distancia mínima con las personas que no viven contigo. **Aún no se tiene claro la Sana Distancia recomendada para actividades en movimiento.**

**Personas que viven contigo:** familiares o amigos que viven bajo el mismo techo y que no han estado en contacto con enfermos de Coronavirus.

**Equipo compartido:** es el equipo que puede ser utilizado por cualquier persona que no vive contigo.

### **C) Niveles de Riesgo:**

En base a la información científica y de salud pública disponibles relativas a las formas de transmisión del COVID-19, se definen tres niveles de riesgo:



#### **BAJO RIESGO**

Entrenamiento individual en casa, solo o con el apoyo de un familiar que vive en la misma casa y utilizando equipo y accesorios deportivos propios y desinfectados.

#### **MEDIO RIESGO**

Ejercicio o entrenamiento en espacios públicos, solo o con familiares que viven en la misma casa, con equipo y accesorios personales y desinfectados; ejercicio o entrenamiento en espacios públicos con personas que no viven en la misma casa manteniendo la Sana Distancia de al menos 2 metros.

#### **ALTO RIESGO**

Cualquier actividad física con personas que no viven en nuestra casa, sin mantener la sana distancia en espacios públicos o privados. También el uso de cualquier equipo deportivo de manera compartida con ellos.

### **D) Recomendaciones por tipo de actividad**

#### **CICLISMO:**



##### **BAJO RIESGO.**

Utiliza tu propia bicicleta fija. En espacios abiertos, puedes hacerlo solo o acompañado de personas que vivan contigo, cada uno con su equipo personal previamente desinfectado y en una ruta con poca gente que te permita estar lejos de desconocidos.

##### **RIESGO MEDIO.**

Circula solo o acompañado de personas que viven contigo utilizando cada quien su equipo personal. En rutas concurridas, circula en grupo con tus compañeros y evita la cercanía con otros grupos, manteniendo siempre la Sana Distancia con los demás.

**ALTO RIESGO.**

Circular en grupos con personas que no vivan en tú casa y sin mantener la Sana Distancia. También es de alto riego el uso de bicicletas fijas o normales NO PERSONALES en espacios públicos ó clubes.

**CORRER****BAJO RIESGO.**

Correr en casa, ya sea en aparatos o de manera libre. Correr solo o con personas que vivan en tú misma casa en espacios abiertos como calles, pistas, parques, etc., manteniendo la Sana Distancia, especialmente con desconocidos.

**RIESGO MEDIO.**

Correr solo o en grupo con personas que viven contigo en el campo o en zonas urbanas pobladas, manteniendo la Sana Distancia con personas que no vivan contigo.

**ALTO RIESGO.**

Correr donde hay personas que no viven contigo sin poder mantener la Sana Distancia. Correr en espacios interiores o en equipos deportivos compartidos con personas que no viven contigo ( caminadoras de gimnasios ).

**FUTBOL SOCCER****BAJO RIESGO.**

Practicar en casa con y sin balón, solo o acompañado de personas que viven contigo, utilizando tú propio equipo.

**RIESGO MEDIO.**

Practicar en espacios públicos solo o en compañía de personas que viven contigo, utilizando balones y accesorios desinfectados.

**ALTO RIESGO.**

Jugar en equipo o en grupos con pesonas que no viven contigo compartiendo balones y accesorios en genral.

Es importante señalar que estas son recomendaciones generales y no deben considerarse como consejos médicos o de expertos para participar en alguna actividad deportiva. Realiza las actividades bajo tu propio riesgo y consulta las regulaciones de tu localidad.



## **PATINETA**

**BAJO RIESGO:** Disfruta actividades divertidas y desarrollo de técnica (balance, técnica de movimiento de pies, trucos), en casa (jardín o entrada) solo o con miembros de su hogar.

**MEDIO RIESGO:** Patinar en un parque de patinaje/pista solo o con miembros de tu casa o con distanciamiento social con los que no vivan contigo; patinaje en áreas públicas (calle, banquetas, estacionamientos) con miembros de tu casa o con sana distancia de personas que no vivan contigo

**ALTO RIESGO:** Patinar con gente que no viva en su misma casa sin mantener la distancia recomendada

## **CAMINATA/ESCALAR**



**BAJO RIESGO:** Camina/escala solo o con miembros de tu casa en un lugar espaciado con amplios caminos/calles/banquetas (manteniendo la sana distancia recomendada); caminar en tu equipo personal (banda/caminadora de casa).

**MEDIO RIESGO:** Caminar/Escalar solo o con miembros de su casa en un lugar más poblado de zonas rurales, urbanas/suburbanas, manteniendo la sana distancia recomendada de gente que no vive en su misma casa.

**ALTO RIESGO:** Caminar/escalar en áreas muy pobladas con gente que no vive en su misma casa sin mantener sana distancia; caminar adentro en equipo compartido (caminadoras/bandas en gimnasios)



## YOGA

**BAJO RIESGO:** practica yoga a solas con miembros de su misma casa

**MEDIO RIESGO:** Practica yoga a solas o con miembros de su misma casa en un espacio publico, o con gente fuera de su misma casa a sana distancia y sin contacto físico y uso de su propio equipo deportivo desinfectado (tapete, bloques, bandas, toallas, etc).

**ALTO RIESGO:** Participa en una clase de yoga adentro o afuera sin mantener la distancia recomendada con gente que no vive en su misma casa



## BEISBOL/SOFTBOL

**BAJO RIESGO:** Participa en cualquier actividad o entrenamiento divertido (practica de batear, cachar, lanzar la pelota, técnica de movimiento de pies) solo o con miembros de su misma casa con su propio equipo deportivo desinfectado

**MEDIO RIESGO:** Entrena o juega solo o con miembros de su casa en una instalación publica con su propio equipo deportivo desinfectado

**ALTO RIESGO:** Participa con cualquier equipo/grupo grande en un juego de beisbol o softbol sin miembros de su misma casa con equipo deportivo compartido



## BASQUETBOL

**BAJO RIESGO:** Bota el balón, lánzalo, y participa en otras técnicas de manejo del balón o actividades solo o con miembros de tu misma casa en tu propiedad y con tu propio equipo deportivo desinfectado

**MEDIO RIESGO:** Involúcrate en las actividades dichas con miembros de tu misma casa en canchas publicas, cerradas o al aire libre, asegurándote que desinfectas superficies comunes (puertas, bancas, balones etc).

**ALTO RIESGO:** Participa en cualquier equipo o grupo grande jugando con gente que no vive en tu misma casa y comparte balones



## **FUTBOL AMERICANO**

**BAJO RIESGO:** Entrena o participa en actividades divertidas (cachar, técnica de movimiento de pies, desplantes) solo o con miembros de su misma casa usando equipo deportivo desinfectado

**MEDIO RIESGO:** Lo mismo pero en espacios públicos

**ALTO RIESGO:** Participa con cualquier equipo organizado o grupo en un juego con gente que no vive en tu misma casa y con equipo deportivo compartido (si se usa guantes, mejor)



## **GOLF**

**BAJO RIESGO:** Putt o pegarle a pelotas en casa

**MEDIO RIESGO:** En un campo de golf, utilizando su propios palos y en un carrito de golf desinfectado y siguiendo las reglas de su club y/o de la Asociación de Golf, manteniendo la sana distancia recomendada de personas que no vivan en su misma casa. Mantenga su bolsa en su posesión a todo momento, usa registro virtual, no utilice material de mantenimiento del campo compartido, ni de puntaje (lápiz, tarjetas etc)

**ALTO RIESGO:** Juega con gente que no viva en tu misma casa sin mantener la sana distancia recomendada; haz contacto físico (dándose la mano, festejando etc), e ignorando las reglas del club o de la Asociación de Golf y utilizando equipo compartido

## NATACION



**BAJO RIESGO:** Nada en tu propia alberca (vueltas, nado estático), y entrena fuera del agua solo o con miembros de tu misma casa

**MEDIO RIESGO:** Nada en albercas publicas mientras mantengan todas las precauciones adecuadas en esa instalación deportiva para reducir la transmisión del virus, y manteniendo la san distancia recomendada; nada, esnorkelea o surfea en mar o aguas abiertas solo o con miembros de su misma casa.

**ALTO RIESGO:** Uso de parques de agua, donde la sana distancia recomendada es difícil de controlar; nada, esnorkelea, o surfea en mar o aguas abiertas con gente que no vive en su misma casa; entrenamientos fuera del agua sin mantener sana distancia con gente que no vive en su misma casa

## TENIS



**BAJO RIESGO:** Entrena o involúcrate en actividades solo o con gente que vive en su misma casa (peloteo contra la pared, manos calientes, practica de movimientos son pelota, técnica de movimiento de pies) con su propio equipo

**MEDIO RIESGO:** Juego o entrena en una cancha publica con miembros de su misma casa

**ALTO RIESGO:** Juega o entrena en una cancha publica o compartida con gente que no sea de su misma casa y sin medidas para minimizar en contacto de superficies y equipo compartido

## Otros deportes de bajo riesgo para considerar

Actividades virtuales, como entrenamiento de video conferencia, retos de condición física y mas para mantenerse en contacto con colegas de equipos, amigos, y familia.

**Créditos:**  
**[www.aspeninstitute.org](http://www.aspeninstitute.org)**  
*The Sport & Society Program's*  
*The Health, Medicine and Society (HMS) Program*