

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 naríz y boca con un pañuelo al toser o estornudar.
- Quedate en casa en caso de tener síntomas de la enfermedad.

B) Definiciones:

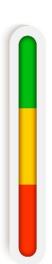
Sana Distancia: al momento se considera 2 metros la distancia mínima con las personas que no viven contigo. Aún no se tiene claro la Sana Distancia recomendada para actividades en movimiento.

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

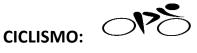
Ejercicio o entrenamiento en espacios públicos, solo o con familiares que viven en la misma casa, con equipo y accesorios personales y desinfectados; ejercicio o entrenamiento en espacios públicos con personas que no viven en la misma casa manteniendo la Sana Distancia de al menos 2 metros.

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





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 publicas (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 mas 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)



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



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 The Sport & Society Program's The Health, Medicine and Society (HMS) Program