



# PROTOCOLO DE VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS

**Federación Española de Remo**

**Guía de buenas prácticas frente al SARS-Cov-2**





## **INTRODUCCIÓN**

El presente documento hace referencia a la propuesta que desde la FER se plantea como Plan de desconfinamiento progresivo del remo a nivel nacional. Una propuesta que, en cualquiera de los casos, no es aislada ni independiente, sino que parte de la necesaria coordinación y consideración de todas aquellas pautas que se establezcan con carácter general por parte de las autoridades competentes del Estado.

Poniendo de relieve que el remo a nivel nacional es muy diverso, singular y comprende una amplitud de realidades que, desde una perspectiva global, quedarían desatendidas, se hace necesario adecuar un Plan que establezca las medidas de seguridad y salud de forma concreta para ejecutar un desconfinamiento efectivo, siempre siguiendo los parámetros generales establecidos por las autoridades sanitarias competentes.

Este documento va dirigido a la comunidad del remo en general, es decir deportistas y entidades deportivas y es estrictamente orientativo a las necesidades del momento que se está viviendo. Es un plan sometido a una temporalidad y consideración sujeta a los criterios de las autoridades sanitarias competentes y las decisiones que las autoridades competentes del Estado vayan tomando.

El presente Plan parte de diferentes ámbitos de actuación que comprenden la práctica del remo nacional, y por tanto, las consideraciones adoptadas en el presente documento comprenderán, con carácter exhaustivo y no limitativo, las medidas según los siguientes ámbitos:

- a) Tipología de práctica de actividades físicas/entrenamientos
- b) Espacios de la práctica deportiva
- c) Competiciones



# **1. VALORACIÓN DEL RIESGO DE LA PRACTICA DEL REMO EN EL CONTEXTO COVID19**

Siguiendo el modelo de desescalada de otros países que nos han precedido en esta pandemia, como China o Italia, la FER propone esta guía con medidas sanitarias de prevención, para preservar la salud de los deportistas cuando se pueda retornar a los entrenamientos en su medio.

Para poder evaluar la valoración del riesgo de practicar el deporte del remo frente a este virus, se seguirá el modelo propuesto por la OMS de evaluación, que consiste en valorar una serie de determinados ítems.

En el caso del remo, como veremos a continuación, se reúnen varios criterios para poder considerarlo como un **deporte de bajo riesgo en el contexto COVID-19**.

Entre estos ítems se encuentran: el lugar de realización de la actividad, el distanciamiento entre los implicados en dicha actividad, la presencia o no de personal de apoyo, la posibilidad de aplicar medidas de higiene o la de llevar mascarillas o guantes durante los entrenamientos entre otros.

## **Pasamos a analizarlos de forma específica en nuestro deporte:**

1.1. Lugar de realización de la actividad: el remo es un deporte que **se practica al aire libre**, habiendo sido demostrado que son los deportes "Indoor" los de mayor riesgo de transmisión del contagio entre sus participantes.

1.2. Distancia entre los deportistas: en el caso de las **modalidades de remo individual se puede asegurar el cumplimiento del distanciamiento mínimo, puesto que normalmente los barcos navegan a 10 metros entre ellos**, cumpliendo holgadamente la distancia que con los conocimientos actuales podría disminuir el riesgo de contagio entre los deportistas. En el caso de las embarcaciones dobles la convivencia estrecha entre los deportistas suele llevar el mismo riesgo que el de contagio intrafamiliar. Sólo las embarcaciones colectivas tendrían mayor dificultad y serían rescindidas hasta la fase de desescalada en la cual las autoridades sanitarias lo autoricen.



1.3. Distancia remero-entrenador: en el deporte del remo es posible y habitual una **distancia entre el remero y su entrenador**, cada uno en su propia embarcación (barco/neumática/catamarán) que evita el contacto directo entre ambos y disminuye el riesgo de contagio.

1.4. Presencia de personal de apoyo: en el caso del remo, además del deportista y su entrenador durante los entrenamientos **no es necesaria la presencia física de otro personal de apoyo**. La única excepción sería el caso del personal sanitario, en concreto de la figura del fisioterapeuta, que tendrá que seguir todas las indicaciones de medidas de higiene y prevención determinadas por su propia profesión.

1.5. **Posibilidad de llevar mascarillas y guantes:** la realización de ejercicio físico con mascarillas de protección no parece recomendable en nuestro deporte, sin embargo, si se recomendará su uso, al igual que el de los guantes, **durante la puesta a punto de la embarcación, así como la estancia en las instalaciones** (clubes, centros de Alto Rendimiento, etc.).

1.6. **Medidas de higiene durante los entrenamientos:** todas las medidas de higiene propuestas y que han demostrado ser eficaces en la detención de esta pandemia pueden perfectamente aplicarse durante la práctica nuestro deporte:

1.6.1. Lavado frecuente de manos: se podrán llevar geles hidroalcohólicos desinfectantes en la propia embarcación o incluso en la embarcación del entrenador para su uso frecuente, además de situar puntos de limpieza de manos en los hangares y en las instalaciones (gimnasios, salas).

1.6.2. Desinfección del material: todas las partes de las embarcaciones, así como los remos, podrían ser desinfectadas antes y al finalizar los entrenamientos con productos básicos autorizados por Sanidad.

1.6.3. Higiene y desinfección de las instalaciones: cualquier que sea la instalación deportiva desde la que se realice la actividad (clubes, puertos, centros de entrenamiento, etc.) deberá cumplir con todas las normativas sanitarias de higiene libre de SARS-Cov-2 dictadas por el Gobierno Central, así como por las Comunidades Autónomas.



1.7. Posibilidad de realizar Test a los deportistas y entrenadores previo a su incorporación a la práctica deportiva: este punto deberá ser valorado por un profesional médico, y dependerá directamente de la disponibilidad de test a nivel de los diferentes servicios autonómicos pertenecientes a nuestro Sistema de Sanidad.

## **2. FASES DEL PROCESO DE INCORPORACIÓN A LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES.**

### **2.1 INCORPORACIÓN A LOS ENTRENAMIENTOS:**

Para la reincorporación a los entrenamientos de los diferentes grupos de deportistas se adoptarán una serie de medidas de identificación de colectivos, reducción de riesgos, medidas higiénico-sanitarias y de prevención o informativas, aplicables a todos los grupos.

Se tendrán en cuenta obviamente las connotaciones excepcionales que rodean a los deportistas del Equipo Nacional, los de Alto Nivel (DAN) cuyo fin es el de representar a nuestro país en Juegos Olímpicos, campeonatos internacionales, y finalmente los deportistas federados que practican el deporte como una forma de vida saludable.

La reincorporación a la práctica deportiva requiere un explícito compromiso personal de todos los implicados (deportistas, técnicos, directivos y cualquier otra persona integrante del conjunto de actores implicados en el deporte) por lo que deberán controlar su estado de salud y se abstendrán de asistir o participar en su centro deportivo o lugar de entrenamiento ante la más mínima duda de estar afectado por la infección o de haber entrado en contacto con personas infectadas de la misma.

### **2.2 IDENTIFICACIÓN DE COLECTIVOS:**

Diferenciamos 3 colectivos en el estamento de deportistas, para tratar la vuelta a poder realizar entrenamientos en el agua de manera escalonada, priorizando primero la vuelta al grupo 1, luego 2 y luego 3.



- Grupo 1: deportistas pertenecientes al Equipo Nacional de remo que o bien están clasificados o bien tienen posibilidades de representar a España en los Juegos Olímpicos de Tokio2020 y que a la vez sean Deportistas de Alto Nivel.
- Grupo 2: Deportistas de Alto Nivel o Alto Rendimiento que, o bien formaban parte de concentraciones permanente o bien entrenan para acceder a los diferentes equipos nacionales.
- Grupo 3: Por último, se intentarán aplicar todas estas medidas y dar normativas de práctica saludable y minimización de riesgos hasta conseguir la práctica de nuestro deporte a todos los niveles, incluyendo aquí al resto de deportistas federados.

De esta forma la iniciación en la práctica deportiva será escalonada siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias, desde el inicio de un grupo al siguiente deberán de haber pasado mínimo 7 días. Aquellos clubes que no tengan deportistas en el Grupo 1 podrán empezar directamente con el Grupo 2, o incluso por el Grupo 3 en caso de no tener deportistas del Grupo 1 y 2, pero siempre y cuando las autoridades sanitarias hayan autorizado previamente la práctica deportiva de cada colectivo.

## 2.3 REDUCCIÓN DE RIESGOS:

Dentro de las medidas de reducción de riesgos desde la FER proponemos:

- Mantener la idoneidad de comenzar los **entrenamientos en grupos escalonados**, permitiendo una vuelta a la normalidad de forma controlada y paulatina, utilizando los puntos de acceso al agua que sean detallados por el gobierno y/o autoridades competentes en las fases que se detallen, y en los cuales deben extremarse el respeto por las medidas de distanciamiento social establecidas.
- Se priorizarán los **entrenamientos en el agua**, es decir, se evitará siempre que sea posible los entrenamientos en espacios cerrados.



- **Evitar el uso de transporte público** para acudir a las instalaciones deportivas y para todos los colectivos, una vez, se vayan incorporando a los entrenamientos. Al tratarse de un deporte individual no es necesario el uso de transportes colectivos como suele ser habitual en los deportes de equipo.
- El deportista deberá acudir al entrenamiento de forma individual y vestido con la ropa de entrenamiento, los **vestuarios quedarán cerrados** y los deportistas deberán ducharse en su alojamiento habitual.
- Se recomienda la **toma de temperatura** previo acceso a la instalación, en caso de no contar con los medios posibles, se recomienda el control diario dentro del domicilio habitual y la indicación al responsable de la actividad, vía telemática, de los cambios abruptos de temperatura que puedan llegar a observarse. Es muy importante comprobar que la temperatura esté por debajo de 37,5 °. Si se detecta una temperatura superior, la persona no accederá a la instalación y se le remitirá a consulta con su médico.
- **Vigilancia de la salud y monitorización diaria:** En este apartado aconsejamos seguir las instrucciones de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), a través de la Guía de Reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición que han publicado en su página web ([http://www.femedede.es/documentos/Guia\\_reincorporacion\\_deporte-05.pdf](http://www.femedede.es/documentos/Guia_reincorporacion_deporte-05.pdf))
- **Se planificarán las cargas de entrenamiento de forma individual tras la reincorporación a los entrenamientos específicos de agua**, dado que la progresión en los mismos será fundamental para prevenir lesiones derivadas de una práctica deportiva no adecuada al estado de forma física tras el periodo de confinamiento. En este aspecto se debe de preparar un programa de control de cargas del entrenamiento en el agua para los miembros de los equipos a medida que se vayan incorporando, de manera que las cargas estén adaptadas a la situación actual de cada deportista.
- Deberá haber un **control estricto del acceso a las instalaciones**, restringido a las personas debidamente autorizadas, para poder controlar el aforo que se determine.



- Durante el entrenamiento se deberán **extremar las precauciones** como el lavado de manos antes y durante la práctica deportiva, la limpieza instantánea del material que se haya utilizado justo después de cada uso y el lavado diario de la ropa a más de 60 grados.

## 2.4 MEDIDAS HIGIÉNICO SANITARIAS:

En las zonas de uso colectivo por parte de los deportistas y técnicos, tanto para el material deportivo como para los espacios personales, se deberán tener en cuenta las siguientes medidas higiénicas sanitarias:

- **Uso obligatorio y disponibilidad de productos de higiene personal:** A nivel personal, es de uso obligatorio los productos de higiene personal como las mascarillas FFP2 (sin válvula de exhalación) y los guantes, mientras no se esté realizando la práctica deportiva, además la instalación deberá de contar con dispensadores de jabón y/o geles hidroalcohólicos. A las instalaciones deportivas comunes se debe acceder ya provisto del material obligatorio de protección personal.
- **Medidas de higiene personal:** Se promoverá la importancia de no compartir botellas o toallas ni utensilios para comidas o preparación de suplementos deportivos.
- **Distanciamiento social:** Se promoverán las medidas de eficacia ya conocida para evitar el contagio como es el distanciamiento entre los deportistas y personal de apoyo. En las actividades en tierra se promoverá su realización al aire libre y con una distancia de seguridad mínima de 2 metros entre personas. En caso de reuniones siempre se realizarán bajo una ventilación continuada a ser posible.
- **Higiene en lugares comunes:** Se facilitará acceso y materiales de desinfección para las embarcaciones y otros materiales deportivos (estanterías, elementos de seguridad) asegurando la desinfección por el personal, además de la limpieza de las zonas comunes, incluyendo lugares de acceso, baños etc.
- Todo el espacio y material utilizado deberá de **desinfectarse con la solución de agua y lejía** al finalizar su uso, tanto material específico





como remos y botes como el material que se haya podido tocar durante el entrenamiento. La lejía hay que diluirla en la siguiente proporción: 20 ml de lejía con 980 ml de agua (obteniendo un litro), o su equivalente, por ejemplo: 10 ml de lejía con 490 ml de agua (obteniendo 500ml). Debe utilizarse en el mismo día de la preparación.

- Para la **desinfección de embarcaciones y remos, se determinará una “zona sucia”** donde se llevarán a cabo estas tareas de desinfección, siempre **con carácter previo** a depositar este material en su lugar de resguardo habitual.
- **Aislamiento de posibles casos:** En caso de aparición de síntomas en cualquier persona, sea deportista, entrenador o personal de apoyo, de existirá un protocolo previamente establecido de declaración a los Sistemas de Salud correspondientes, bien a través de los propios Servicios Médicos de la FER o a través de los Centros de salud asistenciales en cada zona.

## 2.5 MEDIDAS FORMATIVAS E INFORMATIVAS:

- Es **imprescindible** que todas las personas que se reincorporen a los entrenamientos **reciban una información** clara, fidedigna y exhaustiva de **lo que significa la enfermedad y los medios de prevención** de la misma.
- En todos los lugares accesibles y a la vista de los usuarios se colocarán **carteles y mensajes informativos sobre COVID-19** y las medidas de prevención.
- **Se evitará el uso compartido de equipamiento** y se realizarán recordatorios en lugares visibles.
- Se recordará a los usuarios la necesidad de limpieza de todas las zonas y materiales utilizados tras el uso de estos.
- Se elaborará una **lista de verificación** para asegurar:
  - El control del uso de material deportivo por parte de cada deportista
  - Las existencias de productos de desinfección



- El relleno de los dispensadores de material para desinfección de manos
- La correcta desinfección de los lugares comunes

### **3. CELEBRACIÓN DE REGATAS/COMPETICIONES**

Este apartado se desarrollará progresivamente cuando el propio Gobierno instaure la fase correspondiente al desarrollo de competiciones en los diferentes ámbitos:

3.1 NIVEL AUTONÓMICO.

3.2 NIVEL NACIONAL.

### **4. FASES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA:**

Las **vuelta a la práctica deportiva**, desde el regreso inicial a los entrenamientos individuales, entrenamientos en equipo y posterior celebración de competiciones, estará **determinada por las autoridades competentes en cada caso y siempre a través de publicaciones oficiales**.

Ante la más que **probable desescalada territorial**, ha de **prevalecer en cualquier caso lo establecido para el lugar de residencia de cada deportista**, pudiéndose dar el caso que diferentes Comunidades Autónomas alcancen diferente grado de restricción, y por lo tanto incluso diferente autorización para la práctica de nuestro deporte.

**En todas las fases de desescalada** que se vayan publicando, tanto deportistas como técnicos e incluso entidades deportivas, antes de retomar el nivel de práctica deportiva que se autorice en cada caso, deberán **cumplir previamente con las condiciones que se fijan oficialmente al respecto** sobre:

- Lugares autorizados, franja horaria y límites geográficos de la práctica deportiva
- Duración y horario autorizado para la práctica deportiva.



- Autorización o no a la presencia de técnicos durante la práctica deportiva.
- Distancia de seguridad y medidas higiénico-sanitarias, con especial relevancia al tipo de práctica de seguridad (carrera, ciclismo, etc.)
- Acreditación obligatoria en función del colectivo al que se pertenece (deportistas de Alto Nivel, deportistas de alto rendimiento, federados, ...)
- Cualquier otra que regule expresamente el desarrollo de la actividad deportiva federada.

## **5. CONCLUSIONES**

La Federación Española y sus órganos competentes entienden que la práctica del Remo como actividad individual es un deporte de bajo riesgo en el contexto COVID-19, tanto para su práctica como enseñanza.

La FER trabaja coordinadamente para estructurar la mejor y progresiva vuelta a la normal práctica deportiva y de competición, pero de ningún modo es una autoridad competente para establecer en qué momento se autorizará a abrir las diferentes instalaciones, sino que lo estipulado en el BOE por las autoridades competentes será el único estamento competente para regular la apertura o no de instalaciones deportivas para su uso individual o colectivo en las fases que se detallen.

Es muy importante para la supervivencia del tejido económico y turístico que está detrás de nuestro deporte, (federaciones autonómicas, clubes deportivos, escuelas de remo, empresas auxiliares, entrenadores deportivos la mayoría en situación de ERTE o autónomos en paro) la consideración del bajo riesgo de nuestra actividad que se desarrolla principalmente en ríos / mar / pantanos y la mayoría sin contacto, como bien social y económico. Y por tanto poder empezar los entrenamientos en la primera ocasión que las autoridades sanitarias consideren que se puede hacer deporte.