



PROTOCOLO DE PARTIDOS

BÉISBOL / SÓFBOL

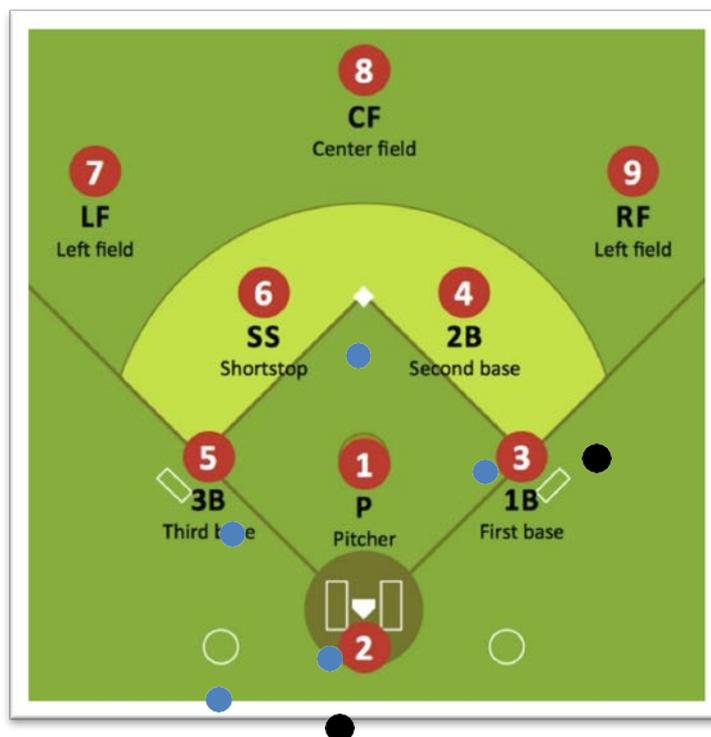
INTRODUCCIÓN

El objetivo principal de este documento es proporcionar un marco y recomendaciones generales a la comunidad del Béisbol y Softbol de la FNBS, durante la Pandemia COVID-19, para el regreso seguro a la práctica de nuestros deportes.

Este documento ha sido desarrollado de acuerdo con las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la organización de eventos deportivos y con la aportación de los protocolos creados por la Comisión Médica de la WBSC, de la RFEBS, del CDS **y del contacto directo con el Instituto Navarro del Deporte, que ha aprobado este protocolo que cumple con las pautas y recomendaciones sanitarias del Servicio Navarro de Salud – Osasunbidea (SNS-O).**

El béisbol y el sófbol son deportes de equipo que, por reglamento, geometrías de juego y medidas del campo, **no proporcionan un contacto constante** entre los jugadores, lo que de hecho, ocurre solo a través del equipamiento juego, como el 'tocado' con el guante para lograr una eliminación o deslizamiento en la base y, cuando es excesivamente vehemente, es sancionado por los árbitros.

La defensa proporciona una alineación rígida, con cada uno de los 9 defensores prácticamente exclusivos en su propia área del campo y los atacantes, de 1 a 4 como máximo en el campo al mismo tiempo.



● Atacante ● Defensor ● Árbitro

Dimensiones del campo de Béisbol
Distancia home – valla exterior: 98 – 120 – 98 m.
Distancia entre las bases 27,43 m
Distancia home - lanzador 18,44 m

PRINCIPIO DE AUTORESPONSABILIDAD

El protocolo y las reglas básicas que se derivan del mismo están sustentados en el principio de “**autorresponsabilidad**”.

El protocolo parte desde la consideración de que cada uno de los clubes, sus dirigentes, sus responsables, jugadores/deportistas, técnicos, auxiliares, delegados, árbitros/jueces de competición y los restantes miembros de las estructuras de la federación son quienes, con su actuación personal y responsable garantizarán la salud propia, la de sus familias y la de las demás personas que comparten la afición por la práctica del deporte federado.

Es responsabilidad única y exclusiva de cada uno de los miembros de la Federación y de los clubes de los que formen parte, u organizadores el cumplir con los requisitos fijados por las autoridades autonómicas y/o locales y comunicar a la federación respectiva cualquier incidencia al respecto que imposibilite y/o dificulte el desarrollo de Las competiciones.

Además de considerarse una obligación esencial, debemos incluir dentro del principio de “autorresponsabilidad” la comunicación inmediata y precoz ante cualquier indicio de posibles síntomas sospechosos de la infección del COVID-19, la adopción de medidas de aislamiento inmediato y la no presencia individual en entrenamientos o partidos o competiciones cuando se tenga sospecha de estar infectado o que se haya estado en contacto con alguna persona de la que tengamos sospechas de estar infectada.

Por supuesto, NUNCA se debe acudir a entrenar o disputar partidos o participar en competiciones si se tienen sospechas de estar infectado, o se haya tenido constancia de positivos en el entorno próximo o de uno mismo, hasta que se reciba AUTORIZACIÓN MÉDICA por parte de la autoridad sanitaria competente para poder volver a los entrenamientos y/o a los encuentros o competiciones.

PRINCIPIO DE VOLUNTARIEDAD

La práctica deportiva federada es una actividad voluntaria para cada uno de sus participantes.

Las personas y clubes que se integran en ella se sujetan voluntaria y libremente a las normas que fijan las autoridades públicas competentes para los entrenamientos y para la práctica deportiva federada de competición y se someten de manera voluntaria y libre a las normas que dicten las federaciones autonómicas y/o Territoriales y, en su caso, a las normas dictadas por las respectivas federaciones españolas.

Con la participación en entrenamientos, partidos/encuentros/enfrentamientos y actividades conexas y competiciones los miembros con licencia asumen libre y voluntariamente que la práctica del deporte de competición implica riesgos de contagio a causa de la pandemia por Covid-19. Riesgos que se generan tanto por la interacción en actividades físicas de esfuerzo junto con otras personas que potencialmente pudieran estar afectadas y que, o bien no lo hubieran comunicado o simplemente no lo conocieran, a una distancia menor al mínimo de

<p>Dimensiones del campo de Fútbol Distancia home – valla exterior: 67 m. Distancia entre las bases 18,29 m Distancia home - lanzador 13,11 m</p>
--

distancia social como por el desplazamiento a otras poblaciones y territorios donde la incidencia del Covid-19 podría ser superior al de su población o territorio así como los que se derivan del hecho de estar en contacto con otros colectivos de personas

que no son los próximos del entorno familiar.

En el deporte de competición la distancia mínima social no se da, ni puede darse y esto implica un riesgo de contagio mayor, que es asumido voluntaria y libremente por los participantes en la competición.

Los participantes en el deporte de competición por equipos o en formato individual asumen el riesgo que representa su participación en los entrenamientos, en los desplazamientos y en los partidos o competiciones.

ESTÁNDARES GENERALES RECOMENDADOS/OBLIGATORIOS

La siguiente lista de recomendaciones establece los estándares mínimos para la organización de competiciones de Béisbol/Softbol. Estas directrices ayudarán a mitigar el riesgo de infecciones por COVID-19. Cualquier retorno a la competición e implementación de esta guía debe establecerse en conjunto con los protocolos elaborados por las autoridades locales y los responsables de cada una de las instalaciones.

- **Distanciamiento Físico:**
 - Distancia mínima de 2 metros durante y después de la actividad física.
 - Si la normativa vigente permite la presencia de espectadores, serán las autoridades locales y los gestores de cada instalación quienes determinen el aforo permitido y las medidas específicas para mantener la distancia física, según se exija o se recomiende.
- **Establecimiento de normas de higiene:**
 - Lavarse con frecuencia las manos durante al menos 20 segundos.
 - Evitar tocarse ojos, nariz y boca con las manos.
 - Estornudar y/o toser en un pañuelo de papel o en el pliegue interno del codo. Evitar el contacto de las manos con zonas respiratorias.
 - Proporcionar recipientes cerrados para todo el material higiénico desechable en toda la instalación.
- **Dispositivos de prevención:**
 - Es obligatorio el uso de mascarillas personales para todos los participantes.
 - Se autoriza la retirada momentánea de la mascarilla solo en momentos del partido que implican un esfuerzo anaeróbico intenso (corrido de bases).
 - Uso de viseras y otros equipos de protección para el personal médico.
- **Equipamiento:**
 - Evitar compartir dispositivos personales como teléfonos, ordenadores, tablets, etc.
 - Evitar dejar ropa/equipamiento personal en lugares comunes. Siempre guardar dentro de la bolsa personal.
 - Evitar compartir equipamiento de competición. Cada jugador deberá tener su propio bate, casco, guante, guantillas, etc.
 - Proporcionar botellas de agua personalizadas o vasos desechables. En ninguna circunstancia deberán ser compartidos.
- **Participantes:**

- Se debe evitar la participación de población de alto riesgo (edad y salud):
- **Es obligatoria la cumplimentación de la DECLARACIÓN RESPONSABLE (Anexo 5) y el CERTIFICADO DEL RESPONSABLE DE EQUIPO (Anexo 6):** Cada equipo designará, en cada jornada, a un **DELEGADO DE CUMPLIMIENTO DE PROTOCOLO COVID (DCP)**, quien es el **responsable de la recogida de los formularios de todos los miembros que vayan a participar en los partidos de la misma**. Estos formularios serán guardados por el DCP y solo deberán ser entregados si se diera la correspondiente orden por parte de los órganos de la FNBS. El Certificado del DCP de cada equipo será entregado en el momento del control de documentación de los participantes en el encuentro, y será adjuntado por el anotador junto con el acta de los partidos. Si no hay anotador en el encuentro, el encargado será el árbitro principal.
- En caso de que un mismo jugador participe en dos partidos en el mismo día, bastará una certificación, que el DCP de un equipo deberá entregar al DCP del otro equipo en caso de ser personas distintas
- En caso de que cualquier miembro de un equipo tenga resultado positivo en análisis por COVID-19, se actuará conforme a las indicaciones de los protocolos de las autoridades sanitarias. **Además, dicha situación deberá ser comunicada de forma obligatoria, y en la mayor brevedad posible, a la FNBS.**
- **Se deberá cumplir siempre:**
 - **Si aparecen síntomas antes del partido:**
 - No se deberá ir a entrenar o a disputar un encuentro o asistir a una competición.
 - Se deberá evitar cualquier tipo de contacto físico con los demás integrantes del equipo o participantes.
 - Se deberá comunicar INMEDIATAMENTE al club, y el club deberá ponerlo en conocimiento inmediato de la FNBS.
 - Se deberá poner en contacto con el médico de atención primaria.
 - **Si los síntomas aparecen durante el partido, se procederá de igual forma, siendo responsable su club de avisar a los familiares del deportista inmediatamente.**
 - **Si se ha tenido un contacto estrecho con un caso confirmado:**
 - Igual que en el punto anterior.
 - Seguir las recomendaciones médicas que se formulen.
 - Cumplir escrupulosamente con las medidas de seguridad y recomendaciones establecidas en los protocolos y seguir las instrucciones de los responsables de sanidad de cada Club e instalación.
 - Mantener vigilancia activa en relación con el entorno, apelando a la responsabilidad individual fuera de la actividad deportiva.
- Instalaciones:
 - Se debe realizar la desinfección completa de zonas comunes antes/después de los partidos, incluyendo:
 - Banquillos.
 - Áreas comunes.
 - Equipo de mantenimiento.
 - Manillas de puertas.

- Cualquier otro espacio con el que se entre en contacto frecuente.
 - Colocación de puestos con desinfectante de manos y sistema de recogida de desechos potencialmente peligrosos (pañuelos desechables, mascarillas, guantes, etc.) en todas las entradas y salidas.
 - Todos los espacios de trabajo y las instalaciones deberán organizarse de manera que se respete el distanciamiento físico.
 - El responsable de estas labores es el equipo local, en coordinación con el gestor de la instalación.
 - No se usarán los vestuarios de la instalación, ni antes, durante, ni al final del partido. Todos los jugadores llegarán cambiados al partido.
- Espectadores:
 - NO se recomienda la presencia de espectadores; en todo caso, las normas de aforo y asistencia estarán supeditada a la orden foral y normativa vigente, así como a las pautas de los gestores de la instalación.
 - El público asistente deberá guardar en todo momento las pautas de distancia física y medidas de higiene determinadas por el Gobierno de Navarra.

PARTICIPANTES (Jugadores, Técnicos, Árbitros y Anotadores, Personal de la Instalación, etc.)

Además de los estándares generales recomendados, a continuación, se enumeran otras recomendaciones específicas para los participantes en la competición:

- Todas las personas deberán verificar de forma proactiva y regular su estado de salud (incluida la toma de temperatura y el control de cualquier síntoma).
- Si se sintiera enfermo o inseguro sobre los síntomas, el participante no podrá asistir a la instalación. Tendrá que ponerse en contacto con personal médico para un chequeo adecuado.
- Mantener al menos 1,5 metros de distancia con otras personas en todo momento; distancia que se debe ampliar inmediatamente después del ejercicio.
- Cubrirse la boca y la nariz con el pañuelo desechable o la manga (no las manos) al toser o estornudar.
- Lavado frecuente de manos por parte de los participantes utilizando jabón y agua caliente o un desinfectante para manos a base de alcohol (al menos 65-70%) durante 20 segundos.
- Evitar estrechar las manos, golpes de puño o abrazos.
- Evitar ducharse en las instalaciones del club.
- Evitar tocarse la boca, nariz u ojos.
- Llegar a la instalación cambiado, evitando usar los vestuarios cuando sea posible.
- Protocolo recomendado para el uso de botellas de agua:
 - Todos los deportistas, oficiales y personal deberán tener su propia botella de agua para prevenir la transmisión de virus y bacterias.
 - Las botellas deberán etiquetarse y lavarse después de cada entrenamiento / partido.
- Tener en cuenta la limpieza periódica de los elementos que se usan con frecuencia (por ejemplo, manillas de puertas, equipamiento de entrenamiento, etc.).

COMPETICIÓN

- **PRE-PARTIDO:**
 - Los equipos entrarán por puertas distintas al campo de béisbol, teniendo que aclarar el equipo home club cómo será la distribución de puertas
 - En caso de que solo haya un acceso a la instalación, los equipos tendrán que entrar de forma separada.
 - Únicamente un equipo puede **estar en la misma zona** del campo a la vez para los ejercicios de calentamiento, práctica de bateo y práctica de cuadro.
 - Se cancela cualquier ceremonia previa al partido (himnos, lanzamiento de honor, etc.).
 - Evitar apretones de manos, intercambio de regalos, etc.
 - Para mantener el valor de la deportividad, los equipos se saludarán al término del partido, situándose jugadores y coaches en las líneas de 1ª y 3ª base, y manteniendo entre sí la distancia física.
 - El distanciamiento físico mínimo será de 1 metro en la reunión de Home Plate.

- **DURANTE EL PARTIDO:**
 - Queda totalmente prohibido masticar tabaco, **chicle o similares**, semillas y/o productos similares, o escupir en ningún momento.
 - Los jugadores no podrán humedecer los dedos con saliva.
 - El distanciamiento físico mínimo que se deberá mantener en el banquillo será de 1 metro. En caso de no haber suficiente espacio se asignará un espacio alternativo para el personal no esencial y/o jugadores suplentes o sustituidos.
 - **Bolas:**
 - La preparación de las bolas (quitar el brillo) deberá ser realizada por una persona designada con guantes de goma protectores.
 - La bola en juego deberá ser retirada para una limpieza/desinfección al terminar la jugada. Responsable: el equipo local, por medio de la persona que designe el DCP. Esa persona será la misma durante todo el partido.
 - Las personas encargadas de la limpieza de las bolas deberán utilizar guantes protectores y aplicarse desinfectante de manos en cada media entrada.
 - **Bates:**
 - Los bat boys/girls no estará permitidos.
 - Si el bateador no pudiera recoger su propio bate, un representante de su equipo –preferentemente un entrenador- debería recogerlo. El representante del equipo deberá aplicarse desinfectante para manos y/o lavarse las manos al finalizar la mitad de la entrada.
 - **El Bateador / Corredor:**
 - Al bateador se le recomienda usar guantillas de bateo en ambas manos, hasta que salga del terreno de juego.
 - Los corredores de bases no deben hablar con los jugadores del equipo en defensa.
 - El corredor que llega a base después de completar su turno al bate, no puede dar su material de protección personal (guantillas, coderas, protecciones de tobillo, etc.) a otro miembro del equipo, y tendrá que llevarlo puesto hasta su salida del terreno de juego.
 - **Relación Bateador / Receptor / Árbitro:**
 - Prohibido el contacto físico.
 - Prohibido que los jugadores entren en discusión entre sí.

- Prohibido que los jugadores entren en discusión con el árbitro, si no es después de haber obtenido el permiso del árbitro (tiempo), y colocándose a una distancia mínima de 2 metros.
 - Las reuniones de equipo, incluidas las visitas al lanzador, deberán mantener una distancia física mínima de 2 metros.
 - Los entrenadores podrán acercarse al árbitro manteniendo una distancia mínima de 2 metros.
 - Los entrenadores de bases deberán permanecer siempre dentro del cajón (con mascarilla tipo quirúrgico)
 - Los lanzadores, receptores, y el entrenador del bullpen deberán mantener una distancia mínima de 1,5 metros. El entrenador de bullpen siempre debe estar con mascarilla (tipo quirúrgico).
- **OFICIALES DEL TORNEO:**
 - Deberán evitar cualquier tipo de apretón de manos / golpes de puño entre ellos o al interactuar con los representantes del equipo.
 - Deberán mantener una distancia física entre ellos y/o al interactuar con otros participantes del encuentro.
 - Deberán llevar mascarilla mientras estén en la instalación.
 - **ÁRBITROS:**
 - Los árbitros deben utilizar mascarilla desde su llegada a la instalación a su salida. Durante el partido, no es obligatorio el uso de la mascarilla, aunque se recomienda su uso en caso de diálogo con los participantes del partido, en tiempos de pausa.
 - Si tocan la pelota se recomienda el uso de gel desinfectante al acabar la entrada.
 - El árbitro de home debe evitar estar en contacto con el receptor.
 - Se debe instalar en una zona accesible dentro del campo, un puesto exclusivo de saneamiento e hidratación con botellas personales.
 - **ANOTADORES:**
 - Los anotadores deben utilizar mascarilla.
 - Deberán trabajar en un área restringida, cerrada al público. Tanto ellos como los delegados y entrenadores deberán mantener la distancia física en todo momento cuando se dirijan a ellos.
 - No deben compartir teléfono, tablet, ordenador, etc.
- **FINALIZANDO EL PARTIDO:**
 - Los equipos deberán abandonar el campo por diferentes puertas
 - En caso de tener que salir por la misma puerta, el equipo visitante será el primero en hacerlo, no teniendo este que demorar la salida

RESUMEN DEL PROTOCOLO DE PARTIDOS. COMPETICIONES DE BÉISBOL Y SÓFBOL

VALORACIÓN DEL RIESGO	Conocimiento y aceptación del riesgo covid-19 por los participantes en la competición. Liberación de responsabilidad. Supuestos seguros
MEDIOS DE TRANSPORTE	Dependiendo de las directivas reguladoras de cada momento, por supuesto, respetando la relativa desinfección del vehículo, especialmente prestando atención a los vehículos privados o alquilados. Uso de mascarillas quirúrgicas a bordo
INSTALACIONES	Desinfectantes en gel y spray colocados tanto fuera como dentro del campo. Termómetro frontal digital al llegar al campo. Desinfección de las dependencias después de cada uso.
VESTUARIOS, BAÑOS Y DUCHAS	Evitar el uso de vestuarios. Llegar a la instalación cambiado, evitando usar los vestuarios cuando sea posible.
Béisbol Reglamentación de acceso al campo antes del partido para calentamiento	Según el reglamento, asegurando que solo haya un equipo en el campo y que todos mantengan distancias de seguridad.
Sófbol Reglamentación de acceso al campo antes del partido para calentamiento	Según el reglamento internacional, sin práctica de bateo, para mantener los dos equipos separados
DELEGADO DE CUMPLIMIENTO DE PROTOCOLO (DCP)	Figura responsable de cada equipo participante en cada partido, encargado de recopilar las declaraciones de cada uno de los jugadores que van a participar en el partido.
ESPECTADORES	No recomendado. Si los hay, deben cumplir normas de aforo y distancia física.
JUGADORES, TÉCNICOS, ÁRBITROS	Temperatura superior a 37.5 °C, la persona queda excluida del partido Recipientes para bebidas, cascos y otros materiales de protección exclusivamente personal, incluido el receptor. Cuando no esté en uso, la ropa y el equipo de juego deben colocarse en la bolsa individual, cerrada. Al final de la jornada, la ropa de juego debe almacenarse en una bolsa de plástico cerrada.
BANQUILLOS	Se puede permanecer en el banquillo. El Club pondrá indicadores y limitaciones de distancia. Si no hay suficiente espacio, se habilitará una solución externa al banquillo (posibilidad de usar el bullpen). Uso de mascarilla en el banquillo (tipo quirúrgico). Todos los artículos sanitarios o grifos deben manipularse con guantes y debe haber toallitas desinfectantes.

BULLPEN	Puede ser utilizado por los jugadores que no pueden estar en el banquillo, además de por el lanzador que esté calentado y el receptor. Siempre manteniendo la distancia de seguridad y con mascarilla quirúrgica
Tabaco, semillas y uso de productos similares.	Prohibido, con sanciones Prohibido escupir en general, con sanciones
Gestión del Bate	Si el bateador no pudiera recoger su propio bate, un representante del equipo debería recogerlo. El representante del equipo debería aplicarse desinfectante para manos y/o lavarse las manos al finalizar la mitad de la entrada.
Gestión del Elementos de Protección Individual.	Recomendado el uso de guantillas en ambas manos para los bateadores. Los elementos de protección personal (coderas, protectores de tobillo, etc.) no podrán ser entregados al personal del equipo al llegar a base (deben seguir puestos hasta que el jugador salga del terreno).
Bat boys/girls	No estarán permitidos.
Gestión de la Bola	La preparación de las pelotas (quitar el brillo) deberá ser realizada por una persona designada con guantes de goma protectores. No se podrá humedecer la mano con saliva para lanzar o tirar la pelota a cualquier parte del campo, con sanciones . La bola en juego deberá ser retirada para una limpieza / desinfección al terminar la jugada. Las personas encargadas de la limpieza de las bolas deberán utilizar guantes protectores y aplicar desinfectante de manos en cada media entrada
Reuniones de Equipo	Las reuniones de equipo, incluidas las visitas al lanzador, sustituciones, etc. deberán realizarse manteniendo una distancia mínima de 1 metro. El técnico deberá estar con mascarilla quirúrgica manteniendo la distancia permitida.
Técnicos	Obligatorio el uso de mascarilla. Los entrenadores de base siempre dentro del cajón. Para el contacto con los árbitros, siempre distancia mínima de 1,5 metros.
Árbitros	Espacio exclusivo con un acceso rápido y fácil desde el campo para saneamiento e hidratación con botellas personales. Recomendación de uso de mascarillas en periodos de pausa cuando se entra en contacto con otros participantes en el partido.
Anotadores	Deberán usar mascarilla en todo momento. Trabajo desde área restringida, manteniendo distancia física. No deberán compartir herramientas de uso personal como teléfono, tablet, ordenador, etc.
El Club	Responsabilidad de control para el cumplimiento de las normas de seguridad aquí indicadas, tanto fuera como dentro del campo
Directivos	Tienen la tarea de coordinar para que todo tenga lugar de acuerdo con las reglas de comportamiento indicadas.

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.msbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



ANEXO 2

DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES

PARA DEPORTISTAS PROFESIONALES Y FEDERADOS

INCORPORACIÓN A LA NUEVA NORMALIDAD



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE



CONSEJO COLEF



CONSEJO COLEF FEDERACIÓN DE LA INGENIERÍA 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



CUIDA 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

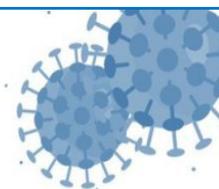


EVITA CONTAGIOS

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

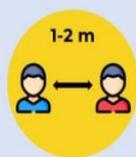
Uso correcto de mascarillas



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
 @sanidadgob

#ESTE
 VIRUS
 LO
 PARAMOS
 UNIDOS





RETORNO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA



Evitar compartir el material de juego (casco, bate, guante, quantillas...)



No se podrán utilizar bat boys/girls



Prohibido el consumo de tabaco, o productos similares, y escupir



Los jugadores no podrán humedecer los dedos con saliva



Anotadores y Comisarios Técnicos deberán utilizar mascarilla en todo momento



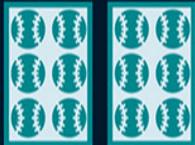
Evitar el intercambio de alineaciones en el Home Plate si fuera posible



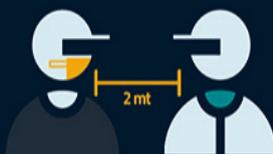
Evitar apretones de manos, choques de puños, etc



La preparación de las bolas se realizará por una persona con guantes de goma protectores



La bola en juego deberá ser retirada para su desinfección al terminar cada jugada



Los entrenadores deben mantener con el árbitro una distancia mínima de 2 metros



El árbitro de home debe evitar estar en contacto con el receptor



El distanciamiento físico mínimo dentro del banquillo será de 1 metro

DECLARACIÓN RESPONSABLE DE CADA PARTICIPANTE

Yo, Sr./Sra , mayor de edad y con DNI , en nombre propio o como padre/madre/ tutor/a legal del menor , con licencia federada número emitida por la Federación Comparezco y manifiesto como mejor proceda

DECLARO RESPONSABLEMENTE

- 1- Que tengo pleno conocimiento y conciencia que la práctica del deporte del BÉISBOL/SÓFBOL, tanto en los entrenamientos como en los encuentros, implica un riesgo de contagio del COVID-19, del cual soy consciente y acepto, en el bien entendido que tendré derecho a poder presentar las reclamaciones oportunas contra aquellas personas que hubieren incumplido las reglas de protección y comunicación establecidas en los protocolos, especialmente cuando haya sido un jugador que hubiere participado en el encuentro.
- 2- Que yo como jugador, o que el menor de 18 años al que represento como padre/madre/tutor legal, no presento o no presenta sintomatología compatible con el Coronavirus SARS- CoV-2 (fiebre superior o igual a 37,5 grados, tos, malestar general, sensación de falta de aire, pérdida del gusto, dolor de cabeza, fatiga, dolor de cuello, dolor muscular, vómitos, diarrea) o cualquier otro síntoma típico de las infecciones.
- 3- Que no **he/ha** dado positivo ni ha tenido contacto estrecho con alguna persona o personas con sintomatología posible o confirmada de COVID-19 en los 14 días inmediatamente anteriores a la fecha de firma de este documento.
- 4- Que he leído los protocolos de seguridad y las medidas informativas y de prevención de higiene y de seguridad de la COVID-19 dispuestas por el organizador de la competición y del encuentro y las acepto cumplir de manera responsable, en su totalidad, con las pautas de conducta y comportamiento que allí se establecen, aceptando que el Responsable de Higiene del evento puede acordar motu proprio mi exclusión del partido y de la instalación deportiva en caso de incumplirlas.
- 5- Que soy consciente y acepto que el incumplimiento de las normas del COVID-19 especialmente la no declaración de haber dado positivo o no haber declarado el hecho de haber tenido una relación próxima con personas con síntomas implica una infracción muy grave del código disciplinario que puede llevar como consecuencia una sanción de exclusión de la competición y la pérdida de la licencia deportiva por toda la temporada.
- 6- Que me comprometo a informar al Club y a la Federación (antes de cualquier partido) de cualquier síntoma que tenga compatible con el COVID-19, el hecho de haber dado positivo o la existencia de cualquier presunto o confirmado caso de covid-19 en el entorno familiar o próximo y me comprometo a mantener puntualmente informado de la evolución de los mismos a los responsables del club.

Esta información será tratada de manera confidencial y con la exclusiva finalidad de poder adoptarse las medidas necesarias para evitar el contagio y la propagación del virus. Al cumplimentar el presente documento, el abajo firmante otorga el consentimiento expreso para que la Federación Navarra de Béisbol y Sófbol pueda hacer un tratamiento de estos datos desde el punto de vista estrictamente médico y de prevención.

Al mismo tiempo, y con la firma de este documento, se declara conocer las medidas específicas de protección e higiene establecidas en el Protocolo de la Federación Navarra de Béisbol y Sófbol , cuyas normas son de obligado cumplimiento para los participantes en las competiciones deportivas oficiales de BÉISBOL/SÓFBOL y para todos los clubes afiliados a la Federación que participan en las mismas.

El cumplimiento de las normas antes citadas es una responsabilidad individual de cada uno de los participantes y del club o entidad que organiza el encuentro, sin que exista responsabilidad alguna por parte de la Federación Navarra de Béisbol y Sófbol de los contagios que con ocasión de la disputa del partido se pudieran producir.

Y para que conste a los efectos oportunos,

FIRMO

En, el de de 202...

ANEXO 6

CERTIFICADO DEL RESPONSABLE DEL EQUIPO

Sr./Sra, mayor de edad y con DNI,

En calidad de **Delegado de Cumplimiento del Protocolo (DCP)** del Club

CERTIFICO

- 1- Que ningún **participante del equipo de cual soy DCP** presenta sintomatología compatible con el Coronavirus SARS- CoV-2 (fiebre superior o igual a 37,5 grados, tos, malestar general, sensación de falta de aire, pérdida del gusto, dolor de cabeza, fatiga, dolor de cuello, dolor muscular, vómitos, diarrea) o cualquier otro síntoma típico de las infecciones.
- 2- Que ningún participante ha dado positivo ni ha tenido contacto estrecho con alguna persona o personas con sintomatología posible o confirmada de COVID-19 en los 14 días inmediatamente anteriores a la fecha de firma de este documento.
- 3- Que se ha garantizado documentalmente y puesto a disposición de todos los participantes del encuentro los protocolos de seguridad y medidas informativas y de prevención de higiene y de seguridad de la COVID-19 y que se le ha informado de la exclusión del partido y de la instalación deportiva para cualquiera de los participantes que incumpla dichas normas.
- 4- Que es consciente y acepta que el incumplimiento de las normas del COVID-19 especialmente la no declaración de casos positivos confirmados o personas con síntomas implica una infracción muy grave del código disciplinario que puede llevar como consecuencia una sanción de exclusión de la competición y, en su caso, pérdida de la categoría deportiva.
- 5- Que el organizador del encuentro ha registrado a todos los participantes en el mismo a los efectos de poder tener una trazabilidad en caso de que se diera un positivo o síntomas de positivo entre alguno de los participantes que haya tenido contacto estrecho con los demás con ocasión del encuentro.

Al mismo tiempo declara estar informado de las medidas específicas de protección e higiene establecidas en el Protocolo de la Federación Navarra de Béisbol y Sófbol cuyas normas son de obligado cumplimiento para los participantes en las competiciones deportivas oficiales de Béisbol/Sófbol y para todos los clubes afiliados a la Federación que participan en las mismas.

El cumplimiento de las normas antes citadas es una responsabilidad individual de cada uno de los participantes y del club o entidad que organiza el encuentro, sin que exista responsabilidad alguna por parte de la Federación Navarra de Béisbol y Sófbol de los contagios que con ocasión de la disputa del partido se pudieran producir.

Y para que conste a los efectos oportunos, expido este certificado en, el de de 202...

Firma