



# PROTOCOLO PROVISIONAL DE SEGURIDAD FRENTE AL COVID-19

PROTOCOLO PROVISIONAL

[Descripción](#)

Información para el retorno a los entrenamientos en el frontón siguiendo las medidas sanitarias actuales en relación al distanciamiento social

**FEDERACIÓN ARAGONESA DE PELOTA**

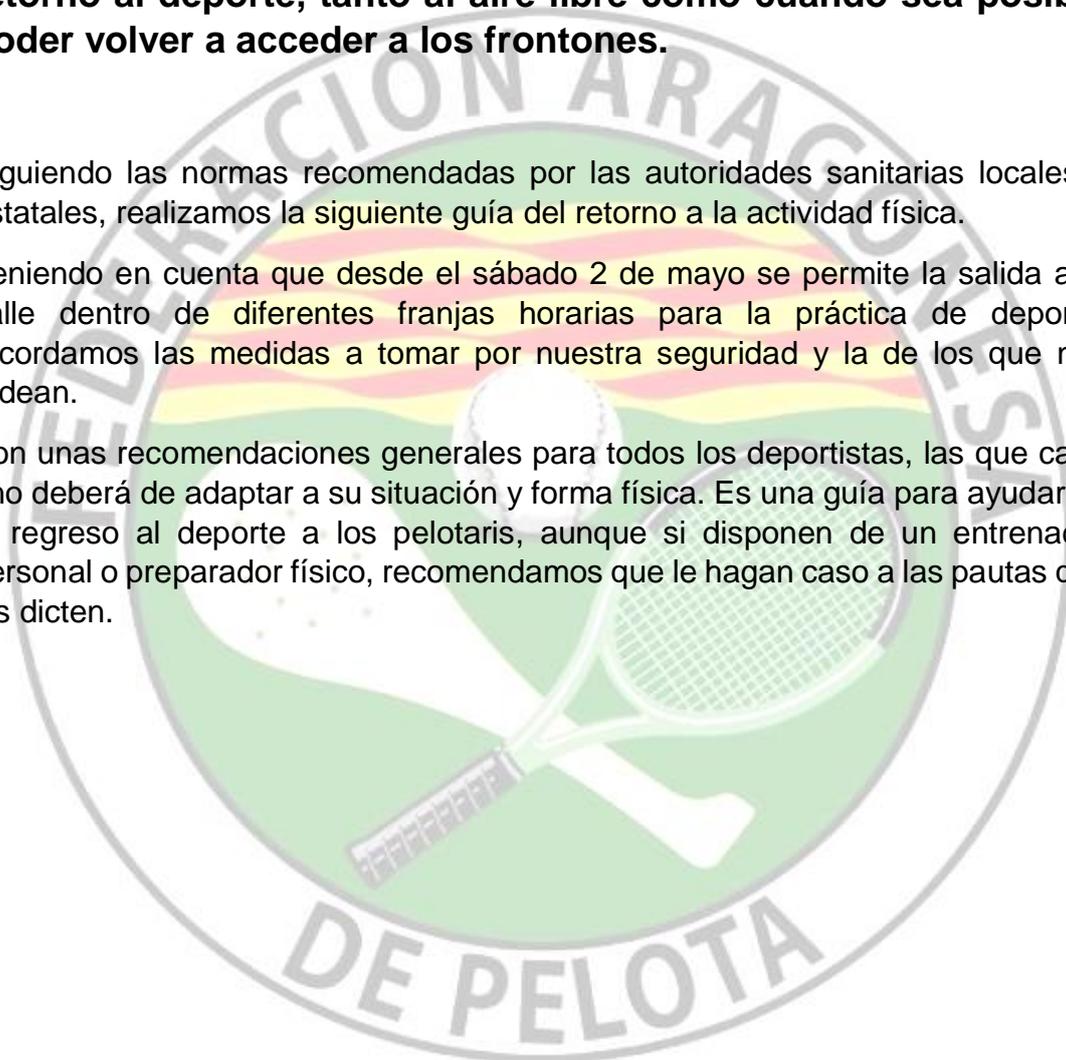
# PROTOCOLO PROVISIONAL DE SEGURIDAD FRENTE AL COVID-19

**Guía para recomendación de las medidas sociales a tomar en el retorno al deporte, tanto al aire libre como cuando sea posible poder volver a acceder a los frontones.**

Siguiendo las normas recomendadas por las autoridades sanitarias locales y estatales, realizamos la siguiente guía del retorno a la actividad física.

Teniendo en cuenta que desde el sábado 2 de mayo se permite la salida a la calle dentro de diferentes franjas horarias para la práctica de deporte, recordamos las medidas a tomar por nuestra seguridad y la de los que nos rodean.

Son unas recomendaciones generales para todos los deportistas, las que cada uno deberá de adaptar a su situación y forma física. Es una guía para ayudar en el regreso al deporte a los pelotaris, aunque si disponen de un entrenador personal o preparador físico, recomendamos que le hagan caso a las pautas que les dicten.



## DEPORTE AL AIRE LIBRE

1. Desde inicios de Mayo, en diferentes franjas horarias estamos pudiendo salir a la calle a hacer deporte. Este tiempo nos lo tenemos que tomar como una pretemporada de **4 – 6 semanas, para poder readaptar y acondicionar el cuerpo.**
2. Comenzar a hacer deporte con **ejercicios aeróbicos de baja – media intensidad.** No debemos forzarnos. Alternar los deportes aeróbicos para no sobrecargarnos (correr – andar). Recordar hacer siempre **calentamientos al inicio y estiramientos al final** de la sesión, de 10 minutos cada uno aprox.
3. En la medida que salgamos a hacer deporte al aire libre, aprovechar las sesiones para **realizar movimientos que realizamos en el frontón** (carreras laterales, sprints, levantar dejadas, etc.). Si podemos hacer el gesto del juego con los brazos, mejor.
4. Si estábamos **realizando rehabilitación o ejercicios de prevención de lesión,** seguir realizándolo. Seguir siempre las pautas del fisioterapeuta, preparador físico, etc. Para poder recuperarse lo mejor posible.
5. **Si has sufrido Covid-19 o has convivido con alguien que lo ha padecido** o lo padece, consulta a tu médico para volver a la actividad deportiva.
6. Las personas que son **positivo en Covid-19 o se encuentren en este momento en aislamiento domiciliario,** no podrán practicar deporte según lo establecido en el BOE-S-2020-12.

Conforme las diferentes provincias vayan avanzando en las diferentes fases de la desescalada, los diferentes gobiernos irán rebajando las diferentes restricciones. Realizamos un listado de pautas de distanciamiento social de cara a la reapertura de los frontones e instalaciones deportivas:

1. Mantendremos una **distancia mínima de 2 metros** entre los pelotaris. Para ello podremos realizar diferentes ejercicios cada deportista, dividiendo el frontón en sectores, separándonos teniendo como referencia los cuadros de la pared izquierda, etc.
2. Comenzaremos la sesión realizando un **calentamiento** más largo de lo habitual para acostumar el cuerpo de nuevo al frontón. Al finalizar, realizaremos **estiramientos**. Ambos de 10 minutos aproximadamente.
3. Inicialmente, cuando acudamos al frontón realizaremos **ejercicios técnicos**, no disputaremos partidos. De esta forma minimizamos el contacto entre pelotaris.
4. **Cada pelotari deberá emplear su material sin poder compartirlo** (gafas, casco, toalla, botella de agua, etc.). Además, cada pelotari marcará sus pelotas y solo las podrá usar él / ella. Después de cada uso, se limpiarán las pelotas con una solución hidroalcohólica que cada uno/a llevará en su bolsa.
5. Es preferible **iniciar la actividad en frontones descubiertos**. Si no es posible, extremar las precauciones en los frontones cubiertos.
6. **Acudir solo/a a los entrenamientos**, puesto que no va a ser posible inicialmente que haya público en las instalaciones deportivas.
7. **No se podrán usar los vestuarios**, por lo tanto se aconseja acudir al frontón vestido con ropa de deporte y al finalizar regresar a casa a ducharse.

8. **Lavarse las manos** antes de iniciar el entrenamiento y al finalizarlo.
9. **Evitar tocar la mayor parte de superficies posibles.** Si hay que tocar superficies, se recomienda emplear la mano no dominante. Emplear **pañuelos desechables** para tirarlos inmediatamente.
10. Se deberá hacer **uso de mascarillas y guantes** en las instalaciones deportivas. Se permitirá quitárselos **exclusivamente** para la práctica deportiva pero al finalizar la sesión de entrenamiento se deberán de volver a colocar estos equipos de protección.

Con lo anterior esperamos que la vuelta al deporte sea lo más satisfactoria y segura posible, tanto para nosotros como para los que nos rodean.

Carlota Albás, Naroa Iturain y Álex Bescós

Equipo técnico y preparador físico de la Federación Aragonesa de Pelota.