



**LIGA
METROPOLITANA DE
BÉISBOL**

**PROTOCOLO DE PREVENCIÓN
COVID 19**

**RECOMENDACIONES PARA EL REGRESO A
LAS PRÁCTICAS Y COMPETENCIAS DE
DEPORTES FEDERADOS**

ENERO 2021

INTRODUCCIÓN

El pasado 11 de Marzo del año 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia por el brote del nuevo coronavirus, denominado SARS-CoV2, que produce el COVID-19. Debido a la declaración de la cuarentena decretada por el Gobierno Nacional Argentino el 20 de marzo, los jugadores de **BÉISBOL** dejaron de entrenar en nuestro país, al igual que en el resto del mundo.

Frente a la presencia de casos de infección por SARS-CoV-2 en la comunidad; se elabora el siguiente documento basado en las evidencias presentes a la fecha, y que intenta responder a las dudas del manejo de los atletas en su retorno a las actividades deportivas y su adecuación a la práctica del **BÉISBOL**.

El objetivo principal es el de disminuir el Riesgo Potencial de Contagio de los Deportistas y contener la propagación de la Pandemia a la comunidad.

Todo atleta que se considere caso sospechoso (1) y presente dos o más de los siguientes síntomas: fiebre de 37,5°C, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria o pérdida brusca de gusto u olfato, **NO** podrá participar de la práctica/juego (2). Tampoco podrá hacerlo aquel atleta que forma parte del grupo de riesgo definido por la OMS. (3)

Si los síntomas comienzan durante su práctica/juego, deberá suspender toda actividad que esté realizando y efectuar la denuncia sanitaria correspondiente.

Si los síntomas comienzan dentro de las 48hs posteriores a la práctica /juego deberá realizar la denuncia pertinente.

En ambos casos deberá permanecer en escudamiento hasta descartar infección por sars-cov-2 (covid-19).

En caso de confirmarse infección por sars-cov-2 (covid-19) deberá seguir el protocolo establecido por el GCBA, teniendo el alta epidemiológica con un hisopado negativo, realizado a los 14 días de iniciado los síntomas.

Es fundamental que el atleta con sospecha de infección o infección confirmada, elabore una lista con los probables contactos estrechos y la presente al delegado de su Institución.

Se desconoce las secuelas que genera el COVID-19 en las personas, por tal motivo se recomienda a las distintas Instituciones llevar un registro e Informar a las autoridades sanitarias, en el caso de contar con un atleta que haya dado positivo al Test de Covid-19. El regreso a la práctica deportiva, quedará sujeto al alta emitida por el departamento médico de su Institución o la autoridad sanitaria competente.

CONSIDERACIONES ESPECIALES

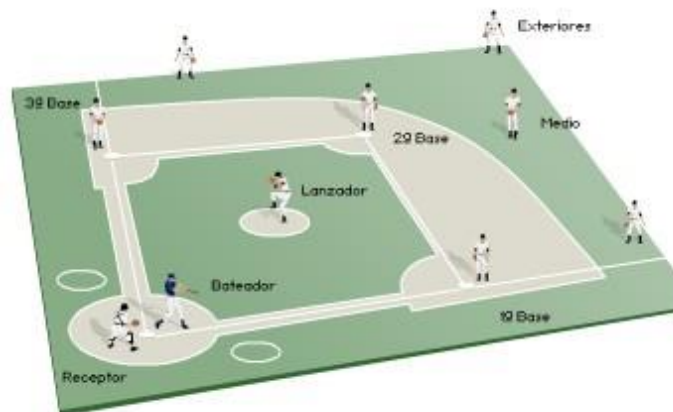
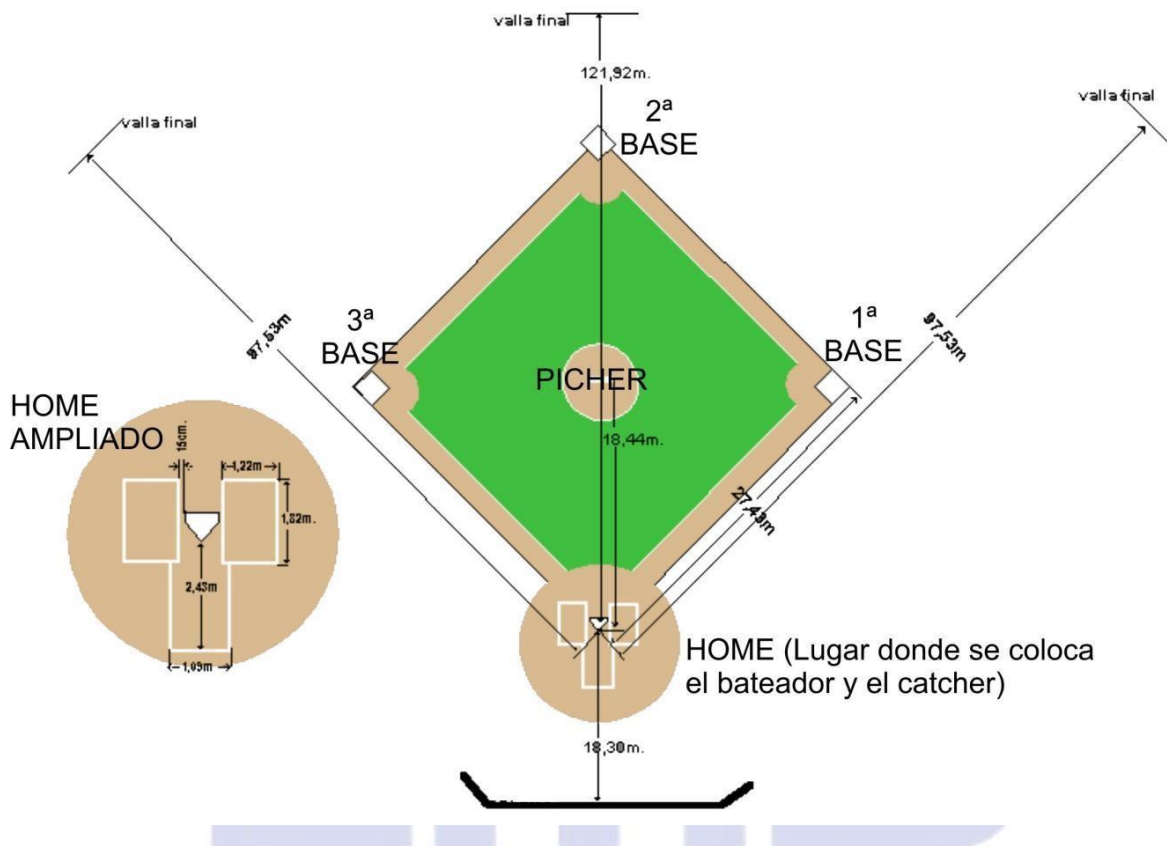
Los diversos estudios médico-científicos afirman que el reinicio de una actividad de competición no puede llevarse a cabo de un modo brusco desde una fase de desentrenamiento, dado que la epidemiología lesional muestra aumentos de lesiones entre un 50% y un 100% si no se respetan unas fases de preparación física previa al inicio de las competiciones. Las lesiones más frecuentes son las de tipo agudo, especialmente las musculares, pero no se deben olvidar lesiones articulares, entre ellas las ligamentosas, que pueden arruinar toda una carrera deportiva; también las lesiones de tipo crónico, por sobrecarga, en un organismo no entrenado para la carga competitiva, pueden llevar a semanas y meses de ausencia del deporte. (4)

Por tal motivo la LMB recomienda un período de readaptación al entrenamiento de al menos un (1) mes, previo al retorno de las competencias oficiales. Dicho protocolo de retorno quedará a consideración de cada una de las Instituciones que forman parte de la LMB.



CARACTERÍSTICAS DEL BEISBOL

El BÉISBOL es un deporte que se practica al aire libre, en espacios sumamente ventilados y dadas las dimensiones del terreno, su práctica es considerada de “**Riesgo menor**”, ya que gracias a la dinámica y distribución de los jugadores en el campo de juego, no existe el contacto estrecho entre los mismos.



Los entrenamientos de Béisbol, son por posiciones separadas, el conjunto de atletas trabajan individualmente sin tener contacto con su compañero en forma directa. Indicamos algunas sugerencias para llevar una práctica segura.

- 🍀 Las prácticas se llevaran a cabo por grupos con un máximo de 10 atletas.
- 🍀 Se deberá proceder a la limpieza y desinfección de los espacios comunes y materiales al menos 30 min antes de cada entrenamiento y al finalizar el mismo

Pitcher-Cátcher (Bullpen)

Ambos jugadores trabajan a una distancia de 19 metros entre sí, sin contacto físico, los Pitcher deberán tener una pelota de uso personal. Las pelotas a utilizar se deben rociar con alcohol al comenzar y finalizar la práctica.



Practica de Bateo (dentro de la Jaula de Bateo)

Esta modalidad de práctica se realiza con 2 personas a una distancia de 4 a 19 metros entre sí o también se puede utilizar una máquina de lanzamiento. El entrenador deberá utilizar un guante de goma o guantín para la manipulación de las pelotas. Cada jugador utiliza para protección guantes de bateo como así también el bate en forma personal. Las pelotas a utilizar se deben rociar con alcohol al finalizar la práctica.



Practica de Infield y Outfield

Ambas modalidades se realizan con grupos de 2 personas por posiciones, con una distancia de 2 a 3 metros entre sí. Las pelotas a utilizar se deben rociar con alcohol al comenzar y finalizar la práctica. (5)



INGRESO Y PERMANENCIA A LOS CAMPOS DE JUEGO

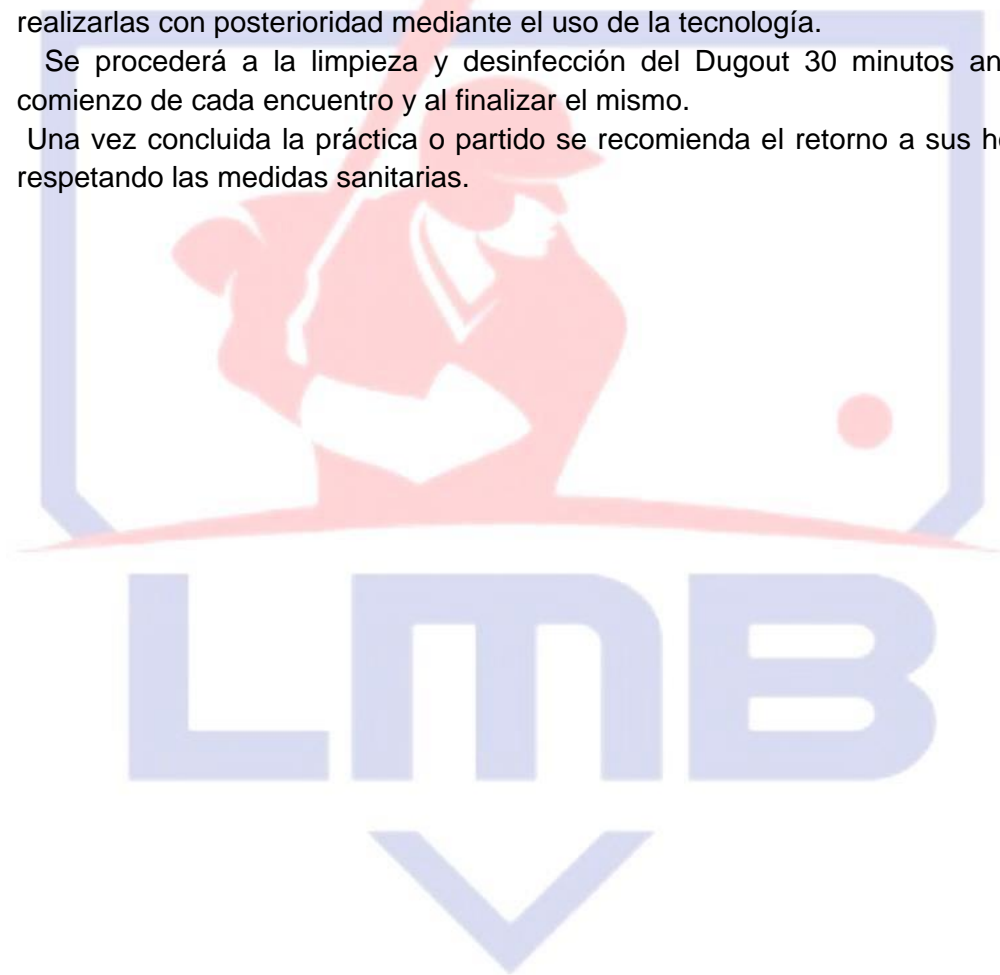
El objetivo es asegurar la salud de jugadores y todo el personal cercano a él, para poder evitar posteriores contagios. La práctica/juego debe iniciarse sin patologías asociadas para que los jugadores puedan dar su máximo rendimiento.

Cada uno de los jugadores y cuerpo técnico que figuran en el Roster Oficial de la Liga Metropolitana de Béisbol (LMB) y miembros del Consejo, deberán respetar las disposiciones sanitarias vigentes de la Institución en la cual se desarrolle el encuentro. De no existir la misma, la LMB **NO** programará partidos en dichos estadios.

Recomendaciones Generales:

- ① Control de Temperatura al Ingreso. De ser superior a 37,5°C, se procederá al retiro y deberá realizar la denuncia correspondiente a la Autoridad Sanitaria.
- ① El jugador se dirigirá al Dugout Local o Visitante según corresponda, tratando de mantener en todo momento el distanciamiento Social.
- ① Se podrá utilizar el espacio lindero al Dugout para mantener el distanciamiento en el equipo.
- ① Preferentemente llegar vestido salvo que se utilice transporte público.
- ① Los acompañantes Mayores deberán dirigirse a las gradas o lugares dispuestos manteniendo una distancia mínima de 2 mts.
- ① Los materiales y el vestuario deben ser limpiados y desinfectados 15 minutos antes del uso, con agua y lavandina (40 gotas de lavandina no concentrada -25 gr de cloro/litro 20 gotas de lavandina concentrada -50 gr de cloro/litro-, en 10 litros de agua) o alcohol al 70% (30 % de agua y 70% de alcohol al 100%).
- ① Se recomienda a los equipos llevar elementos de desinfección. Los Dugout del Estadio Nacional de Béisbol (ENB) contarán con elementos para la higiene de manos.
- ① El vestuario queda asignado solamente para la Dupla Arbitral.
- ① Queda suspendida la utilización de elementos de uso compartido (bates, cascos, guantes, etc.). Cada jugador deberá procurarse sus propios elementos de entrenamiento/juego.
- ① No compartir Indumentaria, cada jugador deberá contar con su uniforme correspondiente.
- ① No compartir infusiones (mate), bebidas deportivas o agua. Cada uno debe tener su botella, y las mismas deben estar separadas y rotuladas (no todas juntas en una heladera).
- ① No realizar masajes en la recuperación pre y post partidos.

- ① Evitar toser o estornudar. Si se tose o estornuda cubrirse con el codo y procurar alejarse.
- ① Se prohíbe salivar en el piso o en el campo. Los jugadores deben evitar hacerlo en los guantes, mascar tabaco, masticar semillas de girasol.
- ① No se realizará saludo protocolar entre jugadores y umpire.
- ① Ambos Managers, Coachs y los Umpires deberán usar barbijos durante el partido.
- ① Los barbijos en los jugadores será de uso estrictamente personal, una vez finalizada la práctica/juego todos los jugadores deberán colocarse el mismo.
- ① Se recomienda el lavado de manos las veces que se considere necesario.
- ① Los jugadores y acompañantes Mayores **NO** podrán permanecer en el campo o en las tribunas una vez finalizada la práctica/ juego.
- ① Se recomienda evitar reuniones de equipo pre y post partido. Se incentiva a realizarlas con posterioridad mediante el uso de la tecnología.
- ① Se procederá a la limpieza y desinfección del Dugout 30 minutos antes del comienzo de cada encuentro y al finalizar el mismo.
- ① Una vez concluida la práctica o partido se recomienda el retorno a sus hogares, respetando las medidas sanitarias.



DESPLAZAMIENTO DE ATLETAS

Transporte desde y hacia tu lugar de Práctica Deportiva (6)

Te aconsejamos el uso de medios de transporte individuales (automóvil, bicicleta, entre otros). Recordá mantenerlos ventilados y desinfectados en su interior.

Si es imprescindible que uses el transporte público:

- 🌿 Usá barbijo casero, cubrebocas o tapabocas en todo momento.
- 🌿 Higienizate las manos antes, durante y después de los desplazamientos.
- 🌿 Llevá siempre el kit de higiene personal (alcohol en gel y pañuelos descartables).
- 🌿 Respeta la distancia mínima recomendada de 2 metros entre personas.
Dejá un asiento libre entre vos y los otros pasajeros.
- 🌿 Evitá los aglomeramientos en los puntos de acceso al transporte que vayas a utilizar. En el caso de niños, evitar viajes compartidos con otros niños y/o familias

Al volver a tu casa:

Quítate el barbijo y ponelo a lavar o tiralo si es descartable. Retíralo desde el elástico sin tocar el frente, que puede estar contaminado.

Realizar lavado de manos inmediatamente al ingresar y siempre antes del contacto con superficies.

Desinfectá el celular y otros objetos con alcohol al 70% (por ejemplo, en un rociador, 7 partes de alcohol con 3 partes de agua destilada o hervida).

BIBLIOGRAFÍA

- 1- <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>
- 2- <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion>
- 3- www.paho.org/es/documentos-tecnicos-ops-enfermedad-por-coronavirus-covid-19
- 4- <https://as00.epimg.net/descargables/2020/05/02/35c3897f55854245a4dce65ac90ef520.pdf>
- 5- <http://fevebeisbol.org/PDF/2020/Prevencion/COPABE%20-%20Protocolo%20de%20Prevencion%20COVID-19.pdf>
- 6- <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/salir-de-casa>
www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruse

