



PAUTAS PARA LA VUELTA A LA PRÁCTICA DE LUCHA OLÍMPICA

27 de mayo 2020



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS



UNITED WORLD
WRESTLING



5 1/2 Final
BRA 
DE OLIMPIADA B.
48 0

AA

ÍNDICE

Introducción.....	4
Etapa 1.....	5
Etapa 2.....	7
Etapa 3.....	9
Etapa 4.....	17
Resumen.....	26
Síntomas del COVID-19.....	28
Referencias.....	29



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS



UNITED WORLD
WRESTLING



INTRODUCCIÓN

Estas directrices se elaboraron con base en las recomendaciones hechas por la Organización Mundial de la Salud, la Federación Internacional de Lucha Olímpica (UWW), la Federación Nacional de Lucha Olímpica de los Estados Unidos (USA Wrestling) y la Secretaria de Salud. Contiene información actualizada y precisa disponible para esta Federación a través de la United World Wrestling Americas.

Cada club/institución/asociación/atleta/entrenador deberá revisar este documento para evaluar la aplicación de las pautas y recomendaciones, así como también mantener actualizada toda la información relacionada al COVID-19.

Es de suma importancia que todo el que tenga participación en cualquier nivel de esta Federación evalúe continuamente lo aconsejado en este documento y actúen a la luz de sus situaciones particulares a la hora de decidir reanudar y/o participar en actividades relacionadas con la Lucha Olímpica.

Este documento no pretende sustituir el asesoramiento médico profesional, diagnóstico o tratamiento. En caso tengan preguntas específicas, debe ser asistido por profesionales médicos.



A photograph of a person sitting on a wooden floor, holding a water bottle. A dumbbell is visible on the floor next to them. The image has a warm, orange-toned overlay. A semi-transparent orange rectangle is positioned on the right side of the image, containing the text 'ETAPA 1' in white, uppercase letters.

ETAPA 1

ETAPA 1

LAS AUTORIDADES DE SALUD PÚBLICA REQUIEREN EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL, LAS INSTALACIONES DE PRÁCTICA DEPORTIVA PUBLICAS Y PRIVADAS ESTÁN CERRADAS.

- Entrenamiento individual en su hogar utilizando su equipo propio.
- La práctica grupal solo puede ocurrir con personas que viven en el mismo domicilio y bajo ninguna circunstancia se debe incluir a personas ajenas ha ese entorno.
- Los entrenamientos virtuales son aconsejables.
- Limpieza exhaustiva y frecuente del lugar de entrenamiento y residencia en general.





ETAPA 2

ETAPA 2

Las autoridades de salud concluyen las medidas de distanciamiento social, pero siguen prohibidas las actividades grupales y las instalaciones de práctica deportiva publicas y privadas.

- Continúe la práctica individual en su hogar o al aire libre, sin compañeros externos usando sus propios implementos deportivos.
- Enfatizar en la higiene de manos al volver del exterior a su hogar.
- Los entrenamientos virtuales son aconsejables.
- Limpieza exhaustiva y frecuente del lugar de entrenamiento y residencia en general.



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS



UNITED WORLD
WRESTLING

ETAPA 3



ETAPA 3

Las autoridades de salud pública permiten actividades en grupos reducidos, pero las instalaciones de práctica deportiva públicas y privadas permanecen cerradas.

CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN EN SESIONES DE ENTRENAMIENTO GRUPALES (INCLUYE ATLETAS Y ENTRENADORES)

Obligatorio

- No presentar signos ni síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días.
 - Si un participante ha tenido un caso de contagio DOCUMENTADO de esta enfermedad, necesitará autorización de su médico, indicando que se encuentra en condiciones de participar en el entrenamiento sin riesgo de contagio para sus compañeros.
- El participante no debe haber tenido contacto cercano y sostenido con ninguna persona enferma o que pudiera haber estado expuesta al COVID-19.
 - Dado que los signos y síntomas de COVID-19 pueden ser bastante inespecíficos y no sólo respiratorios, se recomienda a los atletas evitar el contacto cercano y sostenido con cualquier persona que hubiere estado afectada por esta enfermedad durante los 14 días anteriores al regreso a los entrenamientos grupales. Ello a fin de reducir el riesgo de contagio por parte de participantes asintomáticos.



ETAPA 3

Las autoridades de salud pública permiten actividades en grupos reducidos, pero las instalaciones de práctica deportiva públicas y privadas permanecen cerradas.

- Se evitarán actividades que requieran contacto directo (por ejemplo: lucha de agarres, juegos que requieran contacto, etc.) o indirecto (por ejemplo: compartir equipamiento deportivo) entre atletas.
- Minimizar los cambios en los participantes de grupos pequeños .
 - Considere la posibilidad de asignar los mismos atletas al mismo grupo de entrenamiento cada sesión de entrenamiento. Evite mezclar compañeros para minimizar el riesgo de transmisión generalizada.
- El entrenador podrá concurrir al lugar, pero manteniendo el distanciamiento social con todos los demás participantes. Se sugiere el empleo de un tapaboca en todo momento.
 - Bajo ninguna circunstancia podrá demostrar la técnica en otra persona presente.



ETAPA 3

Las autoridades de salud pública permiten actividades en grupos reducidos, pero las instalaciones de práctica deportiva públicas y privadas permanecen cerradas.

- Todos los participantes deben controlar la presencia de síntomas de COVID-19 dos veces al día. Se reitera que los atletas deben tener precaución de entrar en contacto con personas que son sospechosas de tener COVID-19. Si hay algún signo o síntoma de contagio, el luchador no debe asistir al entrenamiento, debe notificar a los entrenadores, y ponerse en contacto con las autoridades de salud pública.
- Los atletas deben anotar sus signos y síntomas (incluida la temperatura) en un registro escrito o electrónico que será controlado por los entrenadores.



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS



UNITED WORLD
WRESTLING

ETAPA 3

Las autoridades de salud pública permiten actividades en grupos reducidos, pero las instalaciones de práctica deportiva públicas y privadas permanecen cerradas.

- A su llegada al entrenamiento, los entrenadores deben preguntar a cada atleta si están experimentando algún síntoma de COVID-19, igualmente si ha estado en contacto con alguien con posible contagio y deberá tomar su temperatura.
- Se sugiere el uso de termómetros infrarrojos, en caso de no ser posible, lo ideal será que cada atleta cuente con su termómetro, evitar el uso compartido y en caso de no ser posible sanitizar el termómetro entre cada uso.
 - Ante el menor síntoma de COVID-19 el atleta debe ser enviado a su casa e indicarle su obligación de ponerse en contacto con autoridades sanitarias locales.
 - El atleta no podrá volver a la práctica grupal hasta que cuente con la autorización oficial de las autoridades sanitarias de su lugar de residencia. Si un atleta da positivo COVID-19 o ha estado en contacto con alguien diagnosticado con COVID-19, el entrenador debe notificar a otros luchadores presentes en la práctica sobre una posible exposición al virus.
 - Las personas expuestas deben comunicarse con las autoridades sanitarias locales para obtener orientación sobre como proceder.



ETAPA 3

Las autoridades de salud pública permiten actividades en grupos reducidos, pero las instalaciones de práctica deportiva públicas y privadas permanecen cerradas.

- Deben seguirse las siguientes medidas de prevención durante la práctica:
 - Asegurarse que los suministros adecuados para la prevención de contagio estén presentes en múltiples áreas específicas (por ejemplo: desinfectante de manos, tapa bocas, etc.)
 - Las personas que no sean luchadores y asistan a la práctica deberán usar en todo momento tapabocas y mantener el distanciamiento social entre ellos y los atletas.
- Si se desea realizar sesiones de entrenamiento en grupos pequeños al aire libre debe ser en un área donde se pueda mantener el distanciamiento social.
- Los participantes deben evitar cualquier tipo de contacto entre sí como así también el uso de implementos de sus compañeros.
 - No deben compartir equipamiento deportivo.
 - No deben compartir botellas de agua, toallas u otros productos de higiene personal (por ejemplo: jabón, desodorante, etc.)



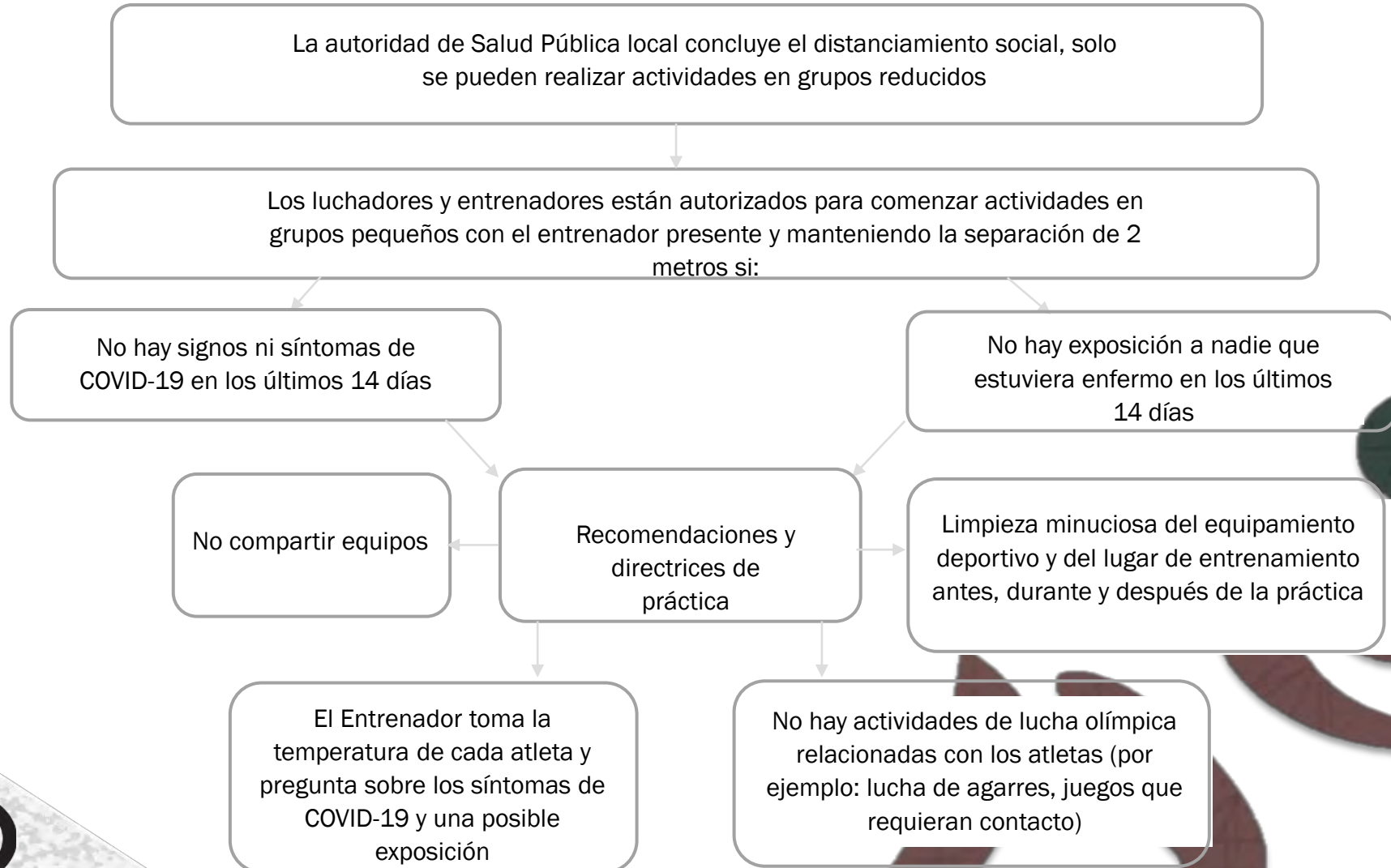
ETAPA 3

Las autoridades de salud pública permiten actividades en grupos reducidos, pero las instalaciones de práctica deportiva públicas y privadas permanecen cerradas.

- Se deberá emplear un riguroso y frecuente programa/protocolo de limpieza con desinfectantes, antes, durante y después del entrenamiento.
 - La limpieza de las superficies y pisos se puede realizar correctamente siguiendo estos tres pasos:
 - Lavar con una solución de agua y detergente
 - Enjuagar con agua limpia.
 - Desinfectar con una solución de 10 ml (2 cucharadas soperas) de cloro (con concentración de 55 gr/litro) en 1 litro de agua. De utilizar un cloro con concentración de 25 g/l, se debe colocar el doble volumen de cloro para lograr una correcta desinfección.
 - Tratar de usar los guantes de látex para evitar el contacto de las manos con los productos de limpieza. Como cuidado general, hay que evitar las salpicaduras en el rostro y una vez finalizada la limpieza, lavarse las manos con agua y jabón.



ETAPA 3



PAUTAS PARA LA VUELTA A LA PRÁCTICA DE LUCHA OLÍMPICA



ETAPA 4



ETAPA 4

Las autoridades de salud pública permiten la apertura de instalaciones deportivas tanto privadas como públicas, sin limitaciones en el tamaño de los grupos.

CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN EN SESIONES DE ENTRENAMIENTO GRUPAL (INCLUYE ATLETAS, ENTRENADORES Y PADRES)

Obligatorio

- No presentar signos ni síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días.
 - Si un participante ha tenido un caso de contagio DOCUMENTADO de esta enfermedad, necesitará autorización de su médico, indicando que se encuentra en condiciones de participar en el entrenamiento sin riesgo de contagio para sus compañeros.
- El participante no debe haber tenido contacto cercano y sostenido con ninguna persona enferma o que pudiera haber estado expuesta al COVID-19.
 - Dado que los signos y síntomas de COVID-19 pueden ser bastante inespecíficos y no sólo respiratorios, se recomienda a los atletas evitar el contacto cercano y sostenido con cualquier persona que hubiere estado afectada por esta enfermedad durante los 14 días anteriores al regreso a los entrenamientos grupales. Ello a fin de reducir el riesgo de contagio por parte de participantes asintomáticos.



ETAPA 4

Las autoridades de salud pública permiten la apertura de instalaciones deportivas tanto privadas como publicas, sin limitaciones en el tamaño de los grupos.

- Todos los participantes deben controlar la presencia de síntomas de COVID-19 dos veces al día. Se reitera que los atletas deben tener precaución de entrar en contacto con personas que son sospechosas de tener COVID-19. Si hay algún signo o síntoma de infección, el luchador no debe asistir al entrenamiento, notificar a los entrenadores y ponerse en contacto con autoridades de salud pública.
- Los atletas deben anotar sus signos y síntomas (incluida la temperatura) en un registro escrito o electrónico que será controlado por los entrenadores.



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS



UNITED WORLD
WRESTLING

PAUTAS PARA LA VUELTA A LA PRÁCTICA DE LUCHA OLÍMPICA

ETAPA 4

Las autoridades de salud pública permiten la apertura de instalaciones deportivas tanto privadas como publicas, sin limitaciones en el tamaño de los grupos.

- A su llegada al entrenamiento, los entrenadores deben preguntar a cada atleta si están experimentando algún síntoma de COVID-19, igualmente si ha estado en contacto con alguien con posible contagio y deberá tomar su temperatura.
- Se sugiere el uso de termómetros infrarrojos, en caso de no ser posible, lo ideal será que cada atleta cuente con su termómetro, evitar el uso compartido y en caso de no ser posible sanitizar el termómetro entre cada uso.
 - Ante el menor síntoma de COVID-19 el atleta debe ser enviado a su casa e indicarle su obligación de ponerse en contacto con autoridades sanitarias locales.
 - El atleta no podrá volver a la práctica grupal hasta que cuente con la autorización oficial de las autoridades sanitarias de su lugar de residencia. Si un atleta da positivo COVID-19 o ha estado en contacto con alguien diagnosticado con COVID-19, el entrenador debe notificar a otros luchadores presentes en la práctica sobre una posible exposición al virus.
- Las personas expuestas deben comunicarse con las autoridades sanitarias locales para obtener orientación sobre como proceder.



ETAPA 4

Las autoridades de salud pública permiten la apertura de instalaciones deportivas tanto privadas como publicas, sin limitaciones en el tamaño de los grupos.

- La práctica deportiva podrá reanudarse sin distanciamientos sociales y los entrenadores podrán volver a subir gradualmente las cargas de entrenamiento.
 - Las actividades de contacto directo (por ejemplo: lucha de agarres, juegos que requieran contacto, etc.) o indirecto (por ejemplo: compartir equipamiento deportivo) pueden reanudarse.
 - Cada atleta podría volver en diferente nivel de acondicionamiento físico; por lo tanto los entrenadores deben estar preparados para adecuar las cargas con la finalidad de evitar lesión por sobre entrenamiento
 - Se recomienda a cada entrenador que elabore planes con periodos de descanso en los entrenamientos, además de días de recuperación activa en sus planes semanales para ayudar a la readaptación del atleta a la carga de entrenamiento.



ETAPA 4

Las autoridades de salud pública permiten la apertura de instalaciones deportivas tanto privadas como públicas, sin limitaciones en el tamaño de los grupos.

- Continuar con las medidas de prevención como lo son el lavado frecuente de manos, evitar tocarse la cara, el estornudo de etiqueta, el uso de cubrebocas, entre otras. (ya no se requiere distanciamiento social)
 - Asegúrese de que los suministros adecuados para la prevención de infecciones estén presentes en múltiples áreas (por ejemplo: desinfectante de manos, tapa bocas, etc.)
- Reanudar sesiones de entrenamiento grupal de tamaño normal fuera y/o dentro usando instalaciones deportivas.
 - Es importante que los clubes/instituciones/asociaciones aumenten gradualmente el tamaño de los grupos de práctica de la Etapa 3, para evitar que todo el equipo se concentre en la primera práctica.



ETAPA 4

Las autoridades de salud pública permiten la apertura de instalaciones deportivas tanto privadas como publicas, sin limitaciones en el tamaño de los grupos.

- Los participantes pueden compartir el equipamiento deportivo, pero este deberá limpiarse entre cada uso.
- No deben compartir botellas de agua, toalla, productos de higiene personal (por ejemplo: jabón, desodorante, etc.)



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS



UNITED WORLD
WRESTLING

ETAPA 4

Las autoridades de salud pública permiten la apertura de instalaciones deportivas tanto privadas como públicas, sin limitaciones en el tamaño de los grupos.

- Emplear un riguroso y frecuente programa/protocolo de limpieza con desinfectante, antes, durante y después del entrenamiento.
 - La limpieza de las superficies y pisos se puede realizar correctamente siguiendo estos tres pasos:
 - Lavar con una solución de agua y detergente
 - Enjuagar con agua limpia.
 - Desinfectar con una solución de 10 ml (2 cucharadas soperas) de cloro (con concentración de 55 gr/litro) en 1 litro de agua. De utilizar un cloro con concentración de 25 g/l, se debe colocar el doble volumen de cloro para lograr una correcta desinfección.
 - Tratar de usar los guantes de látex para evitar el contacto de las manos con los productos de limpieza. Como cuidado general, hay que evitar las salpicaduras en el rostro y una vez finalizada la limpieza, lavarse las manos con agua y jabón.



ETAPA 4



A close-up, warm-toned photograph of a person's hands writing on a document. The person is wearing a light-colored, long-sleeved shirt. They are holding a dark pen and writing on a piece of paper that has some text on it. The background is softly blurred, showing more papers and a desk. The overall mood is professional and focused.

RESUMEN

RESUMEN

Autoridades Sanitarias Locales/Nacionales	Instalaciones de Practica Deportiva Publicas y Privadas	Entrenamiento	Entrenamiento al aire libre con 2 metros de distanciamiento	Grupos pequeños de Entrenamiento	Nivel de Contacto	Requerimientos de limpieza de las instalaciones y el equipamiento
Etapa 1						
Distanciamiento social	Cerrado	Entrenamiento Virtual	No	No	Ninguno	Riguroso y Frecuente: antes, durante y despues
Etapa 2						
Apertura parcial distanciamiento social	Cerrado	Entrenamiento Virtual	Se puede entrenar afuera de la casa	No	Ninguno	Riguroso y Frecuente: antes, durante y despues
Etapa 3						
Grupo reducido	Cerrado	Se puede entrenar en el lugar de la practica pero con 2 metros de distanciamiento	Recomendado	Permitido	Técnica de lucha sin contanto con el compañero	Riguroso y Frecuente: antes, durante y despues
Etapa 4						
Entrenamiento permitido. Sin limitacion en el tamaño del grupo	Abierto	Permitido	Sin distanciamiento obligatorio	Permitido	Se pueden comenzar a practicar tecnicas con el compañero	Riguroso y Frecuente: antes, durante y despues

SÍNTOMAS DEL COVID-19*

SINTOMAS MÁS COMUNES



Tos



Fiebre



Cansancio



Fatiga



Dolor de Garganta



Congestión Nasal



Dolor de Cabeza



Secreción Nasal



Diarrea



Dificultad para Respirar**

*Las personas infectadas no necesariamente presentan todos los síntomas. En algunos casos pueden no tener ninguno.

**En caso de presentar este síntoma se recomienda buscar atención médica.

REFERENCIAS

- 1) Organización Mundial de la Salud
Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf
- 2) USA Wrestling
Return to the Mat Guidelines
<https://www.teamusa.org/USA-Wrestling/Features/2020/May/15/USA-Wrestling-Return-to-the-Mat-Guidelines-released>
- 3) Secretaria de Salud
Lineamientos generales para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados
https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Lineamiento_Espacio_Cerrado_27032020.pdf
- 4) Secretaria de Salud
Proceso de prevención de infecciones para las personas con COVID-19 (enfermedad por SARS-CoV-2)
<http://cvoed.imss.gob.mx/proceso-de-prevencion-de-infecciones-para-las-personas-con-covid-19/>

* Todas las fotos ilustrativas fueron tomadas con anterioridad a que la Organización Mundial de la Salud (OMS) caracterizara a COVID-19 como una pandemia.



Para cualquier duda o consulta por favor contactarnos a través del siguiente correo electrónico:

femelaoficial@outlook.com
MEX@unitedworldwrestling.org

¡Si te cuidas, nos cuidamos todos!



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS



UNITED WORLD
WRESTLING