

**ANFP**



# **PROPUESTA DE PROTOCOLO PARA REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN EL FÚTBOL**

## **4. RETORNO A ENTRENAMIENTOS DEL CUERPO ARBITRAL**

Documento desarrollado por Comité COVID-19 de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional con la colaboración de la Comisión Médica ANFP integrada por representantes de todos los cuerpos médicos del fútbol profesional de Chile.

**Mayo de 2020**

## COMITÉ DESARROLLO PROTOCOLO COVID-19 / ANFP

- **Dr. Fernando Yáñez Díaz.**  
Selección Nacional de Fútbol y Comisión Médica ANFP.
- **Dr. Fernando Radice Diéguez.**  
Selección Nacional Fútbol y Comisión Médica ANFP.
- **Dr. Matías Morán Bravo.**  
CSD Colo Colo.
- **Klgo. Lincoln Flores Hidalgo.**  
CD Arturo Fernández Vial.
- **Dr. Juan José Pellegrini Henderson.**  
CD Puerto Montt.
- **Dr. Reinaldo Traipe Castro.**  
CSD Rangers.
- **Dr. César Kalazich Rosales.**  
Presidente Sociedad Chilena de Medicina del Deporte.
- **Dr. Jaime Labarca L.**  
Jefe Departamento de Enfermedades Infecciosas del Adulto UC.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

- 4 — Introducción
- 5 — Objetivos
- 9 — Medidas permanentes que deben tomar los integrantes de la institución en situación de pandemia
- 11 — Protocolo y organización para la vuelta a entrenamiento
- 13 — Recomendaciones y etapas durante el proceso de entrenamiento

## I.- INTRODUCCIÓN

A fines de diciembre del año pasado, en China se reportó una neumonía de causa inicialmente desconocida, que luego se determinó era producida por un nuevo virus, el SARS-CoV-2 de la familia de los coronavirus y que causa la enfermedad denominada COVID-19, produciéndose rápidamente su diseminación por todo el mundo y causando la actual pandemia de la cual nuestro país evidentemente no está exento. Esta crisis sanitaria ha impactado a la humanidad de forma dramática con millones de enfermos y miles de muertes, determinado también múltiples restricciones y cambios en la forma de vida a que estábamos acostumbrados, suspendiendo o limitando la mayoría de las actividades desarrolladas por las personas, incluyendo la práctica de actividad física y el deporte en general y al fútbol en particular.

En este contexto y buscando proteger la salud de todos los involucrados en nuestra actividad y; desde luego, respetando las recomendaciones de la autoridad sanitaria nacional, la Asociación Nacional de Fútbol Profesional (ANFP) suspendió todas sus actividades tanto a nivel formativo y profesional en categorías femenina y masculina.

Entendiendo la gravedad de la situación actual tanto en lo sanitario, social y económico, pensando en el bien común y en la búsqueda de cuidar la salud de todos, a pesar de la incertidumbre existente por la ausencia de plazos definidos en la evolución de esta pandemia, es necesario organizarnos como sociedad para una vuelta progresiva a la normalidad y reanudar también de la forma más segura nuestras actividades. Entre las actividades que esperamos sean retomadas a la brevedad posible se encuentra el fútbol, para lo cual en este documento se propone un protocolo con las recomendaciones desde la perspectiva médica para la vuelta a los entrenamientos, primer paso de regreso a nuestra actividad. Este protocolo debe ser posteriormente complementado con nuevas directrices en pos de la reanudación de la competencia, etapa en la cual pasamos de una actividad controlada de nivel institucional, como son los entrenamientos, a una que se abre a la comunidad como son los partidos oficiales.

## II.- OBJETIVOS

- 1** Contribuir a proteger, como interés fundamental, la salud de todos los involucrados en la disciplina en forma directa o indirecta desde el jugador al público, incluyendo al cuerpo arbitral.
- 2** Promover y respetar recomendaciones de Organización Mundial de la Salud (OMS) y Ministerio de Salud de Chile.
- 3** Apoyar en aspectos médicos y deportivos la toma de decisiones de las autoridades de nuestra actividad en sus niveles formativo y profesional, tanto femenino como masculino.
- 4** Proponer el momento y las condiciones de seguridad adecuadas para la vuelta a los entrenamientos.
- 5** Cuidar la salud de los árbitros en el proceso de vuelta a los entrenamientos, para recuperar la forma deportiva de manera progresiva y reducir la posibilidad de patología médica o traumática en esta fase y en la posterior competencia.
- 6** Para la elaboración de este protocolo, se entiende por "árbitros", tanto a los árbitros centrales como los árbitros asistentes.

### III.- MEDIDAS PERMANENTES QUE DEBEN TOMAR LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD EN SITUACIÓN DE PANDEMIA.

#### MEDIDAS GENERALES

- 1 Como toda la población, los miembros de cada club, en particular los deportistas, además del cuerpo arbitral, por su rol de líderes en la comunidad, deben respetar todas las recomendaciones de OMS y autoridades sanitarias locales, reiterando las siguientes indicaciones básicas:
  - Lavarse las manos frecuentemente por al menos 30 segundos con agua y jabón o usar alcohol gel.
  - Evitar llevarse las manos a la cara (ojos, nariz, boca).
  - Mantener “distancia física” mínima con otras personas (1.5 metros) en sus actividades cotidianas.
  - Higiene respiratoria: en caso de tos o estornudo, hacerlo sobre el antebrazo o en pañuelo desechable, eliminando posteriormente en basurero tapado y realizar lavado de manos.
  - Limpiar superficies, en particular aquellas con alto uso, dado que el virus tiene un tiempo variable de supervivencia en ellas.
  - No compartir con terceros alimentos o infusiones como mate, té, café, ni otro tipo de líquidos o bebidas.
  - No tener contacto físico directo con personas ajenas al grupo familiar (que vivan en el mismo hogar), incluyendo el no realizar saludo de mano, beso y abrazo.
  - Uso de mascarilla en población sana o asintomática acorde a las indicaciones del Ministerio de Salud.
  - En la situación de cuarentena esta debe respetarse de acuerdo con la normativa sanitaria, cuando ésta no exista se recomienda mantener un aislamiento social personal y familiar razonable, evitando los contactos innecesarios que puedan contribuir al riesgo de adquirir la enfermedad.
  - En caso de síntomas, posibles contactos con caso sospechoso o dudas comunicarse con miembros del cuerpo médico para decidir mejor conducta.

- 2** El servicio médico de la ANFP debería, en la etapa de aislamiento domiciliario o cuarentena, y en ausencia de actividades deportivas colectivas, realizar las siguientes acciones:
- Realizar seguimiento sanitario del cuerpo arbitral, familias y contactos habituales.
  - En la situación de casos sospechosos, positivos o contacto cercano deberá seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias y cuando corresponda informar adecuadamente a las autoridades de la institución, respetando la reglamentación de deberes y derechos del paciente. (Anexo 1)
  - Educar a todos los miembros del Cuerpo arbitral, en relación con el autocuidado, aislamiento físico y otras medidas básicas para el control de pandemia.
  - Mantener al cuerpo arbitral con un plan de actividad física en los domicilios.
  - Mantener información permanente con nivel directivo de la institución respecto a condición de salud de miembros del cuerpo arbitral
  - En lo posible realizar seguimiento y apoyo psicológico en etapa de aislamiento social.
  - Planificar e idealmente realizar vacunación influenza.

#### IV.- PROTOCOLO Y ORGANIZACIÓN PARA LA VUELTA A ENTRENAMIENTOS.

Es importante destacar que esta etapa es fundamental, pues de su adecuada planificación y momento de realización dependerá el regreso a los entrenamientos y posterior vuelta a la competencia. Los siguientes puntos se deben considerar y organizar previo al retorno a los entrenamientos en cualquiera de sus fases:

- 1** Evaluación de condiciones epidemiológicas nacionales, regionales y comunales para regreso a la actividad de forma segura.
- 2** Vacunación contra Influenza (Tetra o Trivalente) a todo el plantel de árbitros, cuerpo médico, cuerpo técnico, utilería, coordinación, audiovisual y funcionarios del casino. También se deberá disponer de vacunas para el cuerpo arbitral.
- 3** Análisis de otras actividades consideradas no esenciales que reinician su funcionamiento, y recibir la información y opinión de las autoridades sanitarias.
- 4** Revisión de protocolos desarrollados en otras ligas u organizaciones deportivas, analizando sus resultados e impacto en lo deportivo y comunitario.
- 5** Apoyo de la organización (Asociación Nacional y Gerencia de la Liga) en temas logísticos y de equipamiento sanitario para adquisición de insumos como: alcohol gel, mascarillas, guantes desechables, material de aseo acorde a recomendaciones sanitarias, termómetros digitales, túnel de sanitización, etc.
- 6** Medidas específicas según grupos:



## MEDIDAS PARA ARBITROS Y JUECES DE LÍNEA.

- Lavado de manos con agua y jabón con la técnica adecuada por al menos 30 segundos al ingresar y retirarse del complejo deportivo, área médica, comedor y camarines. El lavado frecuente de manos es la mejor manera de cuidarse y cuidar a los demás.
- Instalación de dispositivos con Alcohol Gel en área médica, camarines, gimnasio y comedor. Aplicar máximo 3 dosis entre lavados de manos.
- No compartir botellas de agua ni artículos personales (incluyendo toallas).
- No compartir con terceros el mate, té, café, ni otro tipo de infusiones, bebidas o líquidos.
- No compartir alimentos.
- No tener contacto físico directo: esto incluye no realizar saludo de mano, beso y abrazo.
- Evitar tocarse la cara durante la actividad deportiva.
- Si presenta tos o estornudos durante entrenamiento cubrirse con el antebrazo o pañuelo desechable, y posteriormente lavarse las manos.
- Evitar reuniones en salones cerrados, promoviendo la actividad al aire libre.
- En primeras etapas no usar camarín. Posteriormente, y según se progrese en las medidas de reintegro, usarlo el tiempo mínimo posible, manteniendo siempre las medidas de distancia social.

En caso de presentar algunos de estos síntomas: fiebre, tos, secreción nasal, fatiga desproporcionada, dolor de garganta y/o decaimiento, no asistir al centro de entrenamiento y contactarse con el cuerpo médico a la brevedad para tomar las medidas del caso.

- Si algún familiar directo presenta síntomas como los descritos, avisar inmediatamente al cuerpo médico para evaluar la situación y definir conductas.
- Si algún familiar directo es puesto en cuarentena por ser contacto o presentar infección por Coronavirus, debe comunicarse en forma inmediata para activar protocolos de prevención de contagio y permanecer en su hogar hasta evaluar su situación particular.
- Si alguno de ustedes tiene contacto con alguna persona enferma por Coronavirus, pasa a ser inmediatamente contacto y debe quedar en cuarentena, dando aviso al cuerpo médico.
- Mantenerse en sus casas para evitar el contacto social potencialmente como fuente de contagio. Al virus no hay que dejarlo entrar a sus casas.

#### MEDIDAS EN CENTROS DE ENTRENAMIENTO

- Limpieza frecuente de superficies y equipos del gimnasio (con cloro y alcohol gel) de acuerdo con las medidas de higienización dictadas por el Ministerio de Salud. (Anexo 2)
- Restringir circulación sólo al personal mínimo necesario en áreas del plantel: camarines, utilería, área médica, canchas y gimnasio.
- Suspender visitas comerciales, abonados, (etc.) u otro similar.
- Suspender ingreso de periodistas y conferencias de prensa presenciales. Realizar comunicados y entrevistas de forma remota por equipo de comunicaciones.
- Suspender visitas de familiares y personas cercanas a los árbitros a entrenamientos, concentraciones u otras actividades del cuerpo arbitral.

- 7** Diseño de programa control médico institucional:
- Previo al reinicio de los entrenamientos, y probablemente cada 15 días, se deberá realizar una encuesta vía remota de las condiciones de salud de LOS ARBITROS Y JUECES DE LINEA, sus familias y entorno cercano. (Anexo 3)
  - Definición de manejo de casos sospechosos y/o confirmados COVID-19 dentro de la institución. (Anexo 4)
  - Coordinación de evaluación diaria básica de salud de todos quienes asistan al complejo de entrenamiento: temperatura, encuesta básica personal y familiar.
  - Organización del servicio médico, tanto del personal como espacio físico, y en especial áreas de rehabilitación y kinesiterapia, debiendo considerar:
    - Separación de camillas al menos al doble de distancia habitual (distancia social de 2 metros).
    - Sabanillas de papel desechable.
    - Kinesiólogo con mascarilla y guantes (cambio de estos con cada deportista).
    - Aseo adecuado de equipos entre cada atención (Anexo 2).
    - Tratamiento sólo de lesiones relevantes, indicaciones de manejo preventivo vía remota para ejecutar en domicilio.
    - Suspensión de tratamiento en equipos de uso común (piscina, jacuzzi o similares).
    - Entrenamiento en campo deportivo al aire libre, en especial número de jugadores y “distancia deportiva” (al menos 10 metros) concepto que reemplaza “distancia social”.
    - Organización institucional para manejo sanitario de medios de transporte, camarines, campo deportivo, lavandería, servicios de alojamiento y comida exclusivos para plantel. Por ejemplo: aseo antes de actividad de camarín, antes de volver de campo entrenamiento y luego de regreso a sus domicilios.
    - Selección y control de personal mínimo necesario de apoyo interno y externo: gerencias, administrativo, seguridad, utilería, aseos, alimentación y mantención de campo deportivo. El cual debe ser clasificado según cercanía con plantel, cuerpo técnico y salud.
- 8** Test de detección infección previa por Coronavirus: se promoverá la realización de prueba IgG único para todos los árbitros, de acuerdo con las recomendaciones que entregue la autoridad sanitaria.

- 9 Precauciones en el uso del estacionamiento en centro deportivo: se deberá demarcar los lugares de estacionamiento para ser utilizados uno por medio. En caso de que por espacio no puedan estacionarse a la distancia recomendada, se deberá tener cuidado en mantener la distancia social al llegar en forma simultánea. (No bajarse todos al mismo tiempo)
- 10 Recurso humano: se debe empadronar y etiquetar a todo el personal que tiene relación con cuerpo arbitral y definir medidas de seguridad y elementos de protección personal que deben portar.

**Árbitros: Alto Riesgo**

- Traslados individuales al entrenamiento.
- Distancia social de 3 metros en camarines y al menos 10 metros en lugar de entrenamientos.
- Trabajos individuales en circuitos con un máximo de 4 árbitros considerando un trabajo de alta intensidad, diseñando áreas de trabajo cuadrangulares con direcciones de trabajo que evite contacto entre árbitros. (Fase 1)

**CUERPO TÉCNICO: Alto riesgo**

- Uso obligatorio y correcto de mascarillas y guantes durante entrenamientos.
- Sin contacto con árbitros
- Entrenamiento a una distancia prudente. (10 mts)
- Planificación del entrenamiento el día previo vía remota.

**CUERPO MÉDICO: Alto riesgo**

- Médico: uno sólo previo a entrenamientos. Uso obligatorio de guantes y mascarilla.
- TENS Paramédico: Uso obligatorio de guantes y mascarilla. Cambio de guantes cada vez que inicia nuevo tratamiento.
- Kinesiólogos: Uso obligatorio de guantes y mascarilla. Cambio de guantes cada vez que inicia nuevo tratamiento.
- Masoterapia: Uso obligatorio de guantes y mascarilla. Cambio de guantes cada vez que inicia nuevo tratamiento.
- Fisiólogo del ejercicio: Trabajo a distancia.
- Psicología y Neurociencia: Trabajo a distancia.
- Nutrición Deportiva: Trabajo a distancia. Evaluación mensual. Uso obligatorio de guantes y mascarillas en caso de evaluaciones presenciales.

- PERSONAL DE APOYO: Riesgo Medio
- Utería: Uso obligatorio de mascarilla y guantes. Deben trabajar sin contacto con plantel profesional. Entrega de indumentaria a distancia. Recepción de ropa utilizada en zona de seguridad señalada en Sector camarines.  
Cocina: se suspende toda modalidad de alimentación comunitaria en instalaciones deportivas.
- MANTENCIÓN Y CANCHA: Riesgo Medio  
Uso obligatorio de guantes y mascarilla.  
Protocolo estricto de sanitización de lugares de entrenamiento (gimnasio), área médica, pasillos de circulación y camarines.

## V.- RECOMENDACIONES Y ETAPAS DURANTE EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.

### **RECOMENDACIONES EN PERIODO DE ENTRENAMIENTO**

- 1 Los entrenamientos se deben realizar por etapas en campo deportivo abierto y con mayores restricciones en gimnasio (dependiendo de tamaño y equipamiento), existiendo en este las mismas medidas sanitarias que en camarín y unidad médica y con aseo obligatorio después del uso por cada deportista.
- 2 Al reanudar la actividad es de importancia el factor psicológico, por lo cual puede ser conveniente que los primeros entrenamientos sean con asistencia voluntaria con evaluación por especialista para evitar preocupación y temor de alguno de los integrantes del cuerpo arbitral, que afecte el desarrollo de la actividad.
- 3 Los entrenamientos deben ser progresivos: individuales, parejas, o grupales (4 máximo) Lo que permite que exista un mayor control de la actividad y adquisición de hábitos por todos.
- 4 La permanencia en la institución y sus recintos dependerá de respetar las siguientes indicaciones:

- Estacionamiento: los lugares de aparcamiento se encontrarán demarcados para ser utilizados uno por medio.
  - En una fase inicial los árbitros se dirigirán desde el auto hasta el campo deportivo con entrega diaria de indumentaria deportiva y no ingresarán al camarín, duchándose en sus domicilios.
  - En una etapa posterior, el ingreso al camarín será por grupos y manteniendo la distancia adecuada. Para lo cual se debe realizar aseo cuidadoso y frecuente de las instalaciones, en particular de las superficies de contacto más frecuente en vestuario, gimnasio, servicios médicos y áreas de recuperación deportiva disponiendo del material adecuado para este propósito.
  - La alimentación debe ser al comienzo en sus domicilios, luego envasada o según condiciones de cada institución, buscándose una permanencia progresiva en las instalaciones institucionales.
  - Es un elemento de importancia vital la forma de hidratación. Esta debe ser individual y/o desechable, siendo inaceptable la reutilización o el compartir los envases para este objetivo.
- 5** Se deben mantener todo el tiempo las medidas propuestas en secciones I y II, haciendo énfasis en el control sanitario de familia y contactos, pues estos pueden ser fuente de contagio individual y grupal.
- 6** En el caso de que cualquier miembro de la institución que forme parte del grupo que participa de entrenamientos, familiar o persona que viva en su domicilio, presente síntomas del cuadro o haya tenido contacto con un caso conocido de infección por coronavirus, no debe asistir a su institución y debe comunicarse con personal de salud del club.
- 7** La relación con medios de comunicación o personas externas al grupo de trabajo sólo puede ser realizada por vía remota (telefónica, videoconferencia, etc.)

## ETAPAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Hasta la autorización del retorno a la competencia, se dividirá la progresión del retorno a los entrenamientos en fases de progresión y etapas de seguridad con normas que deberán cumplirse para prevención de contagios por Coronavirus (SARS-CoV-2).

### FASE 1

Entrenamientos individuales

Máximo 4 personas por sesión.

Mínimo de 30 minutos entre sesiones.

### FASE 2

Entrenamientos grupales

Máximo 4 por grupo

Entrenamientos colectivos y tácticos

### FASE 3

Partidos amistosos a puertas cerrada.

Se entrará a fase 2 solo cuando la Autoridad Sanitaria lo autorice y se defina fecha para el retorno a la competencia. (3 semanas previas)

### ETAPA 1 - En casa. (Previo a dirigirse a lugar de entrenamiento)

- 1** Antes de salir de casa, preparar y sanitizar instrumentos de trabajo como zapatos de fútbol y/o zapatillas, llevar al lugar de entrenamiento en una bolsa de plástico desechable una botella con agua y toalla, ambas son de uso personal permanente.
- 2** Previo a salir del hogar, realizar lavado de manos como indica la autoridad sanitaria y como se describió previamente.

### ETAPA 2 - En tránsito al entrenamiento.

- 1** Dirigirse al lugar de entrenamiento sin escalas. Si es estrictamente necesario estar en contacto (como para cargar combustible o hacer alguna compra imprescindible) con algún tercero se debe mantener una distancia mínima de 2 metros.
- 2** Idealmente el transporte desde su casa al lugar de entrenamiento es en su vehículo particular y sin acompañantes.
- 3** En caso de requerir compartir transporte para llegar al lugar de entrenamiento, si es un vehículo de algún compañero de trabajo, tratar de ser el mínimo posible (dos).
- 4** Cada club coordinará de la mejor manera la forma de transporte, tratando de mantener las medidas de distanciamiento social indicadas por la autoridad sanitaria.
- 5** En el caso de utilizar transporte privado con más de dos individuos o transporte público, el uso de mascarillas es obligatorio.



### ETAPA 3 - En lugar de entrenamiento. (Fase de entrenamiento individualizado)

- 1** La distancia entre un vehículo y otro debe ser de mínimo 2 metros de distancia. En caso de no tener suficiente espacio para ello, cada jugador deberá descender de su vehículo en forma organizada, respetando el distanciamiento social. Es decir, no bajarse de sus vehículos en forma simultánea.
- 2** Al descender del vehículo sólo debe portar los materiales que ocupará en el lugar de entrenamiento (sin celulares ni otro tipo de accesorios).
- 3** Dirigirse directamente al lugar de entrenamiento o zona dispuesta por el cuerpo técnico.
- 4** Las indicaciones de la práctica deportiva dentro del terreno de juego serán definidas por cada cuerpo técnico, respetando las normas de distanciamiento social.

#### Control Sanitario:

- Transitar de manera individual solo por zonas previamente delimitadas y habilitadas para su seguridad.
- El día previo al reinicio de los entrenamientos, y probablemente cada 15 días, se realizará una encuesta vía remota de las condiciones de salud de árbitros y cuerpo técnico, sus familias y entorno cercano. (Anexo 3)
- Se realizarán controles frecuentes, vía remota, para determinar la condición de salud del árbitro o juez de línea y su grupo familiar.
- Si el día anterior o el día del entrenamiento algún miembro del cuerpo arbitral presenta algún síntoma respiratorio u otro sugerente de infección por Coronavirus (SARS-CoV-2), deberá informar al cuerpo médico, y permanecer en su casa hasta ser evaluado por el cuerpo médico. No debe concurrir al lugar de entrenamiento con síntomas respiratorios.

### Parámetros para controlar antes de entrenar

- Temperatura: debe ser menor a 37,5
- No presentar síntomas respiratorios.
- No presentar otros síntomas sugerentes de infección por Coronavirus (disminución del olfato, decaimiento, dolores musculares no asociados al ejercicio, etc.)

### Deben cumplirse sin excepción las siguientes condiciones

- Debe ser al aire libre, campo abierto, 10.000 m<sup>2</sup>.
- Máximo cuatro personas en cancha (tomando en cuenta las medidas profesionales de un terreno de juego). 90-120 m de largo x 45-90 ancho.
- Distancia mínima entre los árbitros o jueces de línea de 20 metros dentro del terreno de juego.
- El cuerpo técnico debe cumplir con el uso de mascarillas en todo momento como lo define la autoridad sanitaria y mantener una distancia social adecuada con sus jugadores
- Hidratación debe ser personal y envasada, certificando que es agua potable y sin agentes contaminantes.

#### **ETAPA 4 - Finalizado el entrenamiento.**

- 1** Dirigirse de manera individual, por el camino delimitado, para realizar el secado personal y lavado de manos.
- 2** Guardar artículos personales en bolsa desechable que luego será eliminada al momento de llegar a su hogar.
- 3** Se está evaluando la posibilidad de instalar túnel sanitario para ser utilizados al terminar la práctica, antes de retirarse a sus domicilios.
- 4** Uso de mascarilla si comparte transporte privado o público.
- 5** Dirigirse a hogar sin escalas. Si es estrictamente necesario hacer alguna diligencia, se deben mantener las recomendaciones sanitarias vigentes.

#### **ETAPA 5 - Llegada a su casa.**

- 1** Descender del vehículo y respetar distancia social.
- 2** Al llegar al hogar, delimitar una 'zona de seguridad o sanitización', donde poder retirar zapatos de fútbol y zapatillas de entrenamiento, sanitizarlos y eliminar la bolsa que se utilizó para el transporte de materiales.
- 3** Evitar el contacto con mascotas y dirigirse de manera inmediata al baño para quitarse toda la ropa, la que debe ser guardada en una bolsa de plástico desechable para luego ser lavada junto a la ropa usada en el entrenamiento.
- 4** Bañarse luego de realizar los pasos previos.
- 5** Preocuparse de la hidratación post entrenamiento y la ingesta de suplementos nutricionales indicada por su cuerpo médico y nutricionista.

**ANFP**



Mayo de 2020