

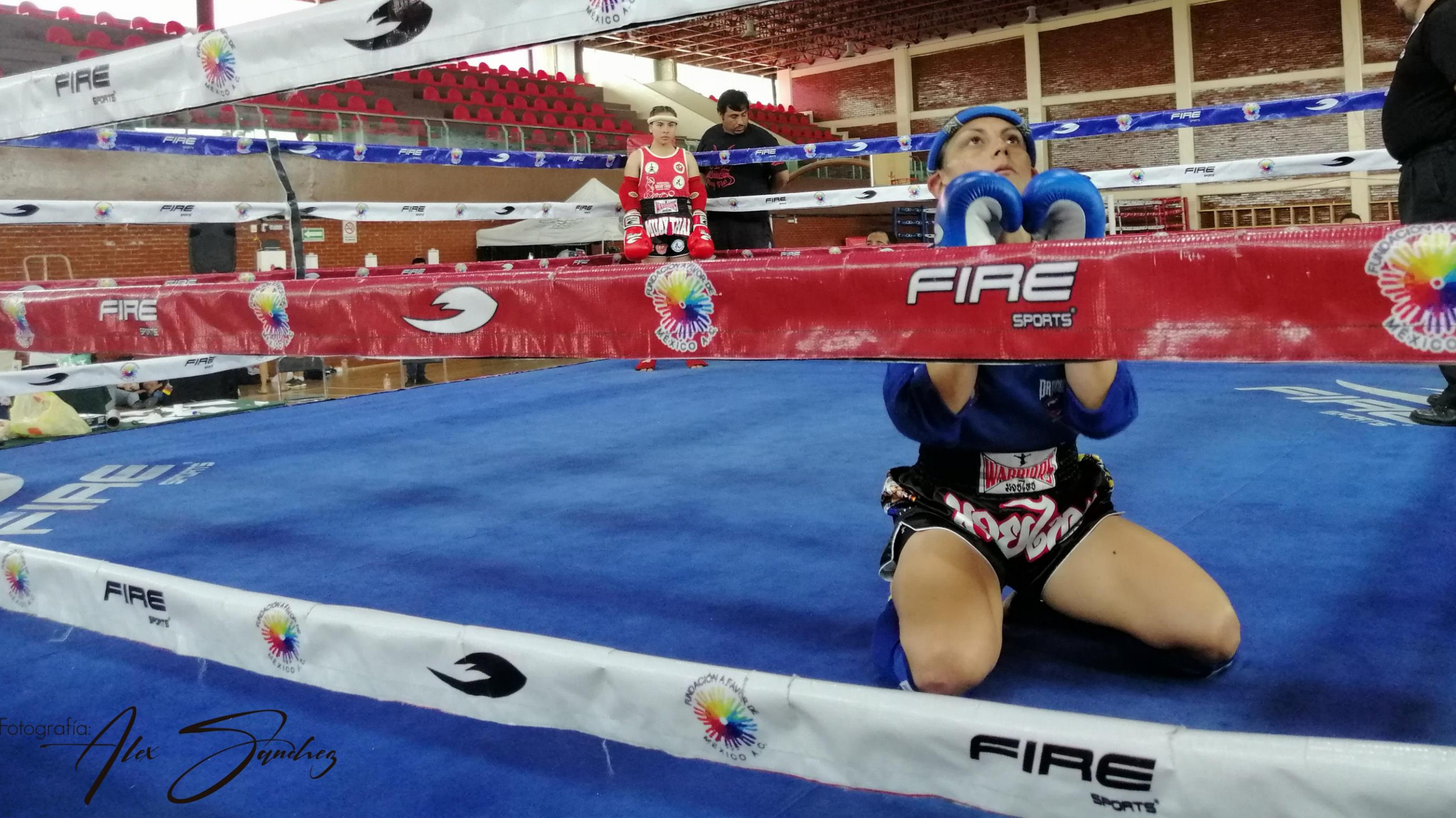


“De regreso al ring”



Guía y recomendaciones para la reanudación de actividades y entrenamientos de Muaythai.

Junio 2020



Fotografía: *Alex Sanchez*

Índice

Introducción.....	4
Etapa 1	5
Etapa 2	9
Etapa 3	12
Etapa 4	19
Exhorto	26
Infografía OPS	27
Referencias	28



Introducción

El objetivo de la presente guía es reducir las posibilidades de contagio al interior de los clubes de Muaythai ante la pandemia de COVID-19.

La guía se estructura por etapas progresivas que se deben de adaptar a la realidad de cada localidad; hay que tener claridad que su puesta en práctica es factible si y solo si el gobierno federal y local han levantado el confinamiento y se permite reunirse en pequeños grupos de personas bajo ciertas condiciones.

Debemos tener claro que el cuidado mutuo es de vital importancia, cualquier signo o síntoma debe de ser notificado y atendido con la relevancia que merece. Para ello hemos puesto a su alcance cuestionarios y listas de requisitos para un control diario. Es responsabilidad de cada club hacer de esta buena práctica un hábito permanente.

Deslinde de responsabilidades.

Cada asociación estatal o club que elige implementar esta guía y recomendaciones; son aconsejados en primer lugar a que consulten y sigan las restricciones gubernamentales según el nivel de infección de Covid-19 de dicha entidad. La Federación Mexicana de Muaythai y la International Federation of Muaythai Assosiations tienen el derecho de revisar estas directrices de acuerdo con la progresión de la pandemia de COVID-19 y **las recomendaciones y las directrices de la OMS.**



No hay
EXCUSAS

GARMIN.



1:00:00
TIEMPO

109 ppm
FC MEDIA

148 ppm
FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA

Etapa 1



Etapa 1.

Descripción. Activación durante el confinamiento (semáforo en rojo)

Esta etapa será implementada durante el periodo de cuarentena y confinamiento denominado “Quédate en Casa” hasta que las autoridades de la secretaria de salud indiquen el regreso de actividades no esenciales y por lo tanto se pueda acudir a las escuelas de Muaythai y al espacio publico.

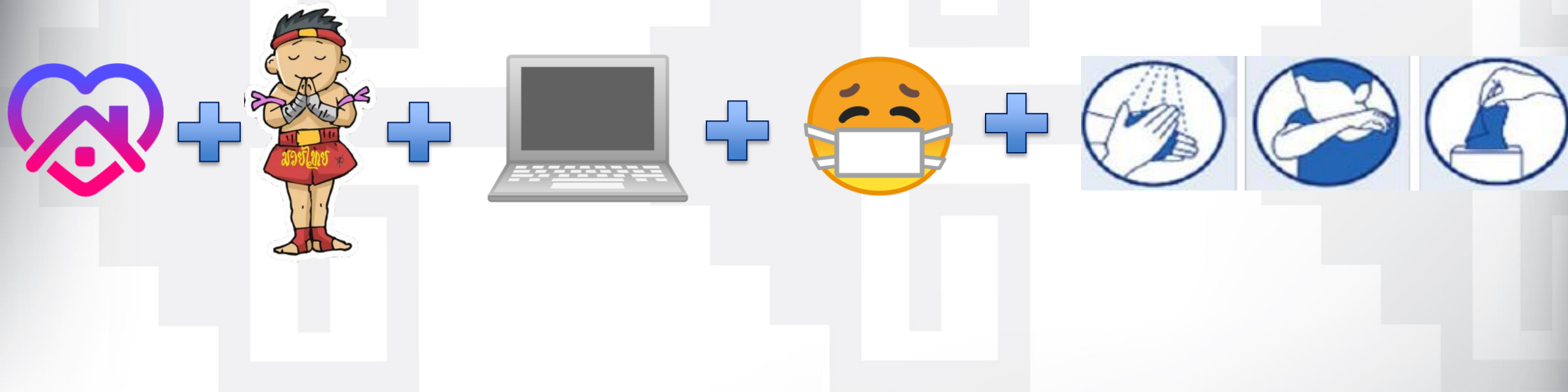
- Mientras tanto se utilizarán las plataformas digitales (online) para activarse físicamente con ejercicios de intensidad moderada que puedan ser llevados a cabo de manera segura en casa.
- Se recomienda limpieza y desinfección exhaustiva y frecuente, tanto del área destinada al ejercicio, como del hogar en general.
- La FEMEM ha puesto a su disposición una parrilla programática en redes sociales que van desde sesiones en vivo de iniciación para los más jóvenes; así como sesiones de acondicionamiento físico y ejercicios de corrección técnica.

Etapa 1.



Instagram

Etapa 1



Etapa 2



NO TE RINDAS
**NUNCA
NUNCA
NUNCA**

GARMIN



52:13
TIEMPO

83 ppm
FC MEDIA

127 ppm
FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA

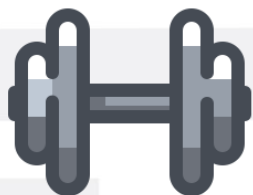
Etapa 2

Descripción. Entrenamiento individual sin contacto y sin interacción (semáforo en naranja)

Las autoridades de salud concluyen la jornada nacional “Quédate en casa”, sin embargo siguen prohibidas las actividades grupales y la interacción entre deportistas, las distintas escuelas y clubes públicos o privados, permanecen cerrados.

- Los entrenamientos son individuales, se pueden efectuar ejercicios al aire libre manteniendo sana distancia y sin compañía.
- Se recomienda seguir con los entrenamientos online.
- Continuar con la limpieza, desinfección exhaustiva y frecuente, tanto del área destinada al ejercicio, como del hogar en general.

Etapa 2





Etapa 3



Etapa 3.

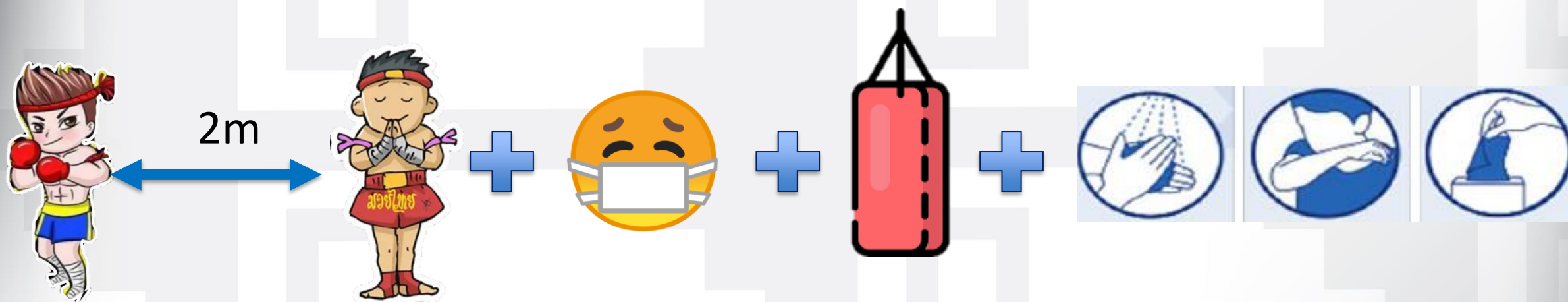
Descripción. Entrenamiento sin contacto y con baja interacción (semáforo en amarillo).

Las autoridades de salud permiten actividades en grupos reducidos. Se deben extremar las medidas sanitarias y de distanciamiento.

Es indispensable atender y aprobar los cursos de las distintas dependencias oficiales por parte del staff, entrenadores, y partes involucradas.

- Capacitación del IMSS <https://climss.imss.gob.mx/>
- Gobierno de México www.gob.mx/nuevanormalidad

Etapa 3





Criterios obligatorios para participar en entrenamientos grupales reducidos:

- No presentar signos ni síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días.
- Se necesitara la autorización de un medico, en caso de que algún participante haya tenido un caso de contagio documentado de esta enfermedad. Dicha autorización deberá indicar que la persona se encuentra en condiciones de participar sin representar riesgo de contagio para los demás.
- Ningún contacto cercano y frecuente con alguien que esté enfermo o con personas que hayan estado expuestas a COVID-19 dentro de los 14 días anteriores a comenzar el entrenamiento grupal.
- Dado que los signos y síntomas de COVID-19 pueden ser bastante inespecíficos y no solo síntomas respiratorios, se recomienda que los atletas no mantengan un contacto cercano y sostenido con ninguna persona enferma durante 14 días antes de comenzar el entrenamiento grupal. Este requisito reduce el riesgo de introducir el COVID-19 en el grupo de entrenamiento por parte de algún participante asintomático.



Criterios obligatorios para participar en entrenamientos grupales reducidos:

- Uso de un sistema de agenda/reservación
- Monitoreo diario del estado de salud del (staff y deportistas)
- Llenado y firmado diario de cuestionario de salud (staff y deportistas)
- Distanciamiento de 2m entre cada deportista
- Toma de temperatura a cada participante antes de cada sesión
- Duración de la clase no mayor a 45min
- Utilización forzosa de equipo personal (guantes, vendas, espinilleras)



Criterios obligatorios para participar en entrenamientos grupales reducidos:

- Colocación de sanitizantes de acceso libre, tapete desinfectante para calzado, toallas desechables desinfectantes para los pies.
- Distanciamiento de 2m en área de vestidores
- Cancelación de uso de regaderas y casilleros
- Instalación de extractores de aire, ventiladores o ventanas
- Designar un área para acompañantes o tutores en donde se mantenga la sana distancia
- Uso obligatorio de cubrebocas para todos
- Sanitización del área de entrenamiento antes, durante y al final de cada sesión (se recomienda la aplicación de productos antivirales y bactericidas)

Recomendaciones pedagógicas

	Modo organizacional	Medios	Frecuencia semanal
Elite y Sub 23	Entrenamiento en estaciones Los deportistas tienen un espacio destinado únicamente para ellos y cuentan con sus propios implementos.	Utilización de aparatos de boxeo (costales, peras, gobernadoras) y acondicionamiento físico (mancuernas, kettlebells, ligas, TRX, Balones medicinales, etc.)	3-4 sesiones a la semana en días alternados (ejemplo: martes, jueves y sábado)
Juvenil e Iniciación	Entrenamiento en estaciones Los deportistas tienen un espacio destinado únicamente para ellos y cuentan con sus propios implementos.	Utilización de material de acondicionamiento físico y material didáctico de acuerdo a su grupo etario (escaleras, conos,	2-3 sesiones a la semana en días alternados (ejemplo: lunes y jueves, o martes y viernes)
*Desinfectar los implementos antes de hacer las transiciones. ** Los entrenadores deben portar tapa bocas y no pueden demostrar ejercicios o técnicas de manera personalizada (mantener la sana distancia)			

Etapa 4



Etapa 4.

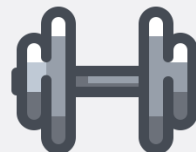
Descripción. Entrenamiento grupal con contacto gradual (semáforo en verde).

La secretaria de salud, permite el regreso a los distintos clubes y centros deportivos, sin restricciones en número de personas y con la total interacción entre los deportistas. Se deben conservar las medidas sanitarias y de prevención.

Es indispensable atender y aprobar los cursos de las distintas dependencias oficiales por parte del staff, entrenadores, y partes involucradas.

- Capacitación del IMSS <https://climss.imss.gob.mx/>
- Gobierno de México www.gob.mx/nuevanormalidad

Etapa 4





Criterios obligatorios para participar en entrenamientos grupales:

- No presentar signos ni síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días.
- Se necesitara la autorización de un medico, en caso de que algún participante haya tenido un caso de contagio documentado de esta enfermedad. Dicha autorización deberá indicar que la persona se encuentra en condiciones de participar sin representar riesgo de contagio para los demás.
- Ningún contacto cercano y frecuente con alguien que esté enfermo o con personas que hayan estado expuestas a COVID-19 dentro de los 14 días anteriores a comenzar el entrenamiento grupal.
- Dado que los signos y síntomas de COVID-19 pueden ser bastante inespecíficos y no solo síntomas respiratorios, se recomienda que los atletas no mantengan un contacto cercano y sostenido con ninguna persona enferma durante 14 días antes de comenzar el entrenamiento grupal. Este requisito reduce el riesgo de introducir el COVID-19 en el grupo de entrenamiento por parte de algún participante asintomático.



Criterios obligatorios para participar en entrenamientos grupales:

- Uso de un sistema de agenda/reservación
- Monitoreo diario del estado de salud del (staff y deportistas)
- Llenado y firmado diario de cuestionario de salud (staff y deportistas)
- La practica deportiva podrá llevarse a cabo sin distanciamiento social, sin embargo, los entrenadores deberán incrementar de manera progresiva las cargas de entrenamiento y el numero de participantes.
- Toma de temperatura a cada participante antes de cada sesión
- Duración de la clase 60-90min
- Utilización forzosa de equipo personal (guantes, vendas, espinilleras)



Criterios obligatorios para participar en entrenamientos grupales:

- Colocación de sanitizantes de acceso libre, tapete desinfectante para calzado, toallas desechables desinfectantes para los pies.
- Utilización restringida de área de vestidores
- Utilización restringida de regaderas, casilleros cancelados.
- Instalación de extractores de aire, ventiladores o ventanas
- Designar un área para acompañantes o tutores en donde se mantenga la sana distancia
- Continuar con el uso de cubrebocas como prevención, estornudo de etiqueta, evitar tocarse la cara, lavado frecuente de manos.
- Sanitización del área de entrenamiento y material antes, durante y al final de cada sesión (se recomienda la aplicación de productos antivirales y bactericidas)

Recomendaciones pedagógicas

	Modo organizacional	Medios	Frecuencia semanal
Elite y Sub 23	Entrenamiento en circuito o en parejas. Las transiciones entre un ejercicio y otro se hacen manteniendo la sana distancia	Manopleo y aparatos (thai pads, belly pads, focus pads, costales) Clinch con compañero Sparring solo atletas que compitan en evento avalado Interválico intensivo / Interválico extensivo	3-5 sesiones a la semana.
Juvenil e Iniciación	Entrenamiento en circuito o en parejas. Las transiciones entre un ejercicio y otro se hacen manteniendo la sana distancia	Manopleo y aparatos (thai pads, belly pads, focus pads, costales) Clinch con compañero Solo juveniles mayores de 15 años que compitan en evento avalado Método lúdico / Interválico extensivo	3 sesiones a la semana en días alternados (ejemplo: lunes, miércoles y viernes o martes, jueves y sábados)

*Se recomienda desinfectar los implementos antes de hacer las transiciones.

**Los entrenadores deberán de adecuar las cargas de entrenamiento para evitar lesiones y sobreentrenamiento, así como incluir días de descanso activo.



Exhorto

Las pautas, recomendaciones y distintas etapas de regreso a actividades presentadas en esta guía, pretenden reducir la posibilidad de contagios por COVID-19 durante la practica deportiva.

Es fundamental y responsabilidad de todos y cada uno de los miembros de la federación (clubes, asociaciones, entrenadores, atletas, jueces, etc.) mantenerse actualizados sobre los cambios y notificaciones que las autoridades de salud, el gobierno federal y local hagan sobre el estado de los distintos semáforos, siempre a través de medios oficiales. El éxito de estas medidas requiere de la participación y compromiso de todos.

La FEMEM no tiene contemplado la realización de eventos presenciales, hasta que los respectivos semáforos se encuentren en verde y se estipulen los protocolos a seguir.

“En el Muaythai nos cuidamos unos a otros”

Infografía OPS



CONÓCELO.

SÍNTOMAS*



*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.

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. Lineamiento general 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

3. Procesos de prevención de infecciones para las personas con COVID-19

<http://cvoed.imss.gob.mx/proceso-de-prevencion-de-infecciones-para-las-personas-con-covid-19/>

4. 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>



Contacto

op.preparadorfisico@gmail.com

rangelitzae9@gmail.com