

# RUGBI CATALÀ: RETORN POST-COVID19

## INTRODUCCIÓ:

La Comissió Mèdica de la Federació Catalana de Rugbi es va formar l'any 2018 amb l'objectiu de vetllar per la salut dels jugadors i jugadores del rugbi català, en totes les seves categories. Així s'inaugurava l'àrea de Salut dins de l'organigrama de la Federació Catalana de Rugbi (FCR), oferint un servei de recolzament mèdic a totes les entitats, jugadors i jugadores que constitueixen el rugbi català.

Els membres d'aquesta comissió han elaborat aquest document tenint en compte les recomanacions de les diferents entitats esportives, nacionals i internacionals, del govern, i de les diferents societats mèdiques en relació a la malaltia COVID19, actuals. El document s'haurà d'anar actualitzant en funció de les novetats que vagin sorgint i de les recomanacions governamentals.

Els autors del document són:

- **Cèsar Abellán Miralles.** Llicenciat en Medicina i Cirurgia. Metge especialista en Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia. Adjunt del Hospital Asepeyo de Sant Cugat. Cap de la unitat de colze. Consulta privada a Centre Mèdic Balmes 353, Clínica Tres Torres i Centre Mèdic Mollet del Vallés. Vinculat al Club de Rugby Sant Cugat. President de la Comissió Mèdica de la Federació Catalana de Rugbi.
- **Jordi Bachs Bayés.** Llicenciat en Medicina i Cirurgia. Metge especialista en Cirurgia Plàstica, Reparadora i Estètica. Amb consulta privada a Girona i a Clínica Girona. Responsable dels Serveis Mèdics del GEiEG rugbi. Membre de la Comissió Mèdica de la Federació Catalana de Rugbi.
- **Carlos Fernández.** Llicenciat en Medicina i Cirurgia. Responsable dels Serveis Mèdics del Rugby Club l'Hospitalet. Membre de la Comissió Mèdica de la Federació Catalana de Rugbi.
- **Andreu González Fortuny.** Quiromassatgista. Especialista en massatge esportiu i kinesiotape. Responsable dels Serveis Mèdics del Barcelona Universitari Club (BUC). Membre de la Comissió Mèdica de la Federació Catalana de Rugbi.
- **Antonio Jansana de Leyva.** Metge especialista en estomatologia. Consulta privada a Clínica Dental Bucalia. Direcció Mèdica. Responsable dels Serveis Mèdics del Químic Equip de Rugby. Membre de la Comissió Mèdica de la Federació Catalana de Rugbi.
- **Rita Sahún Font.** Llicenciada en Medicina i Cirurgia. Màster en dietètica i nutrició. Metgessa de família en consulta privada, especialitzada en el tractament de l'obesitat i la prescripció d'hàbits saludables. Responsable dels Serveis Mèdics de la Unió Esportiva Santboiana. Membre de la Comissió Mèdica de la Federació Catalana de Rugbi. Co-vicepresidenta de la Comisión de Sanidad de la Federación Española de Rugby.

La reincorporació a l'activitat esportiva del rugbi en període COVID19 suposarà fer un esforç d'adaptació que ha d'incloure a la FCR, els clubs, les institucions de govern i els propis jugadors i jugadores, pares i mares o tutors i tutores.

La Federación Española de Rugby (FER) ha publicat una guia per a la tornada a la competició, de gran utilitat i amb indicacions molt ben elaborades, però amb aspectes que entenem que són de difícil compliment donat el nivell organitzatiu i econòmic dels nostres clubs. Es per aquest motiu, que des de la Comissió Mèdica de la FCR, basant-nos en les guies elaborades y publicades per la World Rugby, la FER, el Consejo Superior de Deportes, el Departament de Salut, la Secretaria General de l'Esport, etc, volem fer unes recomanacions específiques per al rugbi català, adaptades a la nostre realitat estructural.

## QUÈ ÉS LA COVID19?

La COVID 19 és la malaltia infecciosa provocada pel virus "síndrome respiratori coronavirus 2", el SARS-CoV-2, virus que forma part d'una extensa família de virus amb capacitat de provocar malaltia tant en animals com en humans, amb formes clíniques que van des de refredats comuns a malaltia greu. Els coronavirus que afecten als humans han estat considerats com a patògens sense conseqüències durant molts anys fins que van ser descrits dos coronavirus altament patògens, el SARS-CoV i el MERS a principis del segle XXI. Fins el brot, que va aparèixer a Wuhan (Xina) el desembre del 2019, no es tenia coneixement de l'existència del SARS-CoV-2 ni de la malaltia que provoca.

La COVID19 és actualment una pandèmia que afecta a molts països de tot el món. Els símptomes més habituals són **la febre, la tos seca i el cansament**. Menys freqüentment pot aparèixer dolors, molèsties, congestió nassal, conjuntivitis, mal de coll, diarrea, pèrdua del gust i de l'olfacte, i erupcions cutànies o canvis de colors en els dits de les mans i dels peus.

La clínica sol ser lleu i amb aparició dels símptomes de forma progressiva, de fet el 80% de les persones es recupera sense necessitat de tractament hospitalari. Un 20%, però, sol presentar un quadre més greu, principalment les **persones més grans (>65 anys) o persones que tinguin antecedents d'hipertensió arterial, problemes cardíacs o pulmonars, diabetis o càncer, o problemes d'immunitat**. Aquestes persones, són les que presenten més risc, però qualsevol persona exposada al virus pot fer una manifestació greu de la COVID19, independentment de la seva edat, i estat de salut, per això cal extremar tant les mesures de prevenció. S'ha descrit afectació en nens, també, tot i que amb clínica lleu i inclús asimptomàtica.

La malaltia dura entre 2 i 6 setmanes en funció de la gravetat, i sembla que presenta una mortalitat de entre 1-2%.

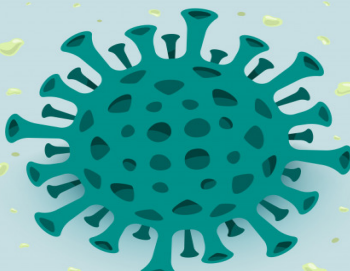
Es transmet per via respiratòria, de persona a persona, a través de les gotes procedents de secrecions nassals o orals, que surten quan una persona infectada tus o exhala (aquestes gotes poden arribar als 2 metres de distància) i a través de superfícies contaminades. El contagi es provoca quan persones sanes inhalen aquestes gotes, o bé quan es toquen amb les seves mans, el nas, els ulls o la boca, després d'haver tocat objectes contaminats per les gotes i no haver-se rentat les mans. La permanència del virus sobre superfícies sembla que va de les 4 a 72 hores segons el tipus de material.

El període d'incubació de la malaltia va **des del dia 2 al dia 14 de la infecció**, amb aparició mitja dels símptomes sobre els 4-6 dies, i amb possibilitats de transmetre la malaltia des de 2 dies abans de l'aparició dels símptomes, durant tot el període simptomàtic i fins a 5-6 dies després. S'han descrit casos en els que ha pogut existir transmissió a partir de persones asimptomàtiques. La transmissibilitat es molt elevada (es pensa que està al voltant del 2,2: 1 persona afectada por contagiar a 2,2 persones sanes).

La inactivació de virus es produeix en presència d'etanol al 95% o d'hipoclorit sòdic en concentracions superiors al 0.1% durant 1 min.

No hi ha evidència encara sobre l'estacionalitat de la malaltia.

La malaltia es diagnostica a través de mètodes que determinen la presència del virus (PCR) en la persona infectada i/o a partir de la detecció d'anticossos (serologia IgM i IgG) que ens permeten saber si la persona presenta infecció aguda o si la persona ja es immune. El problema són els falsos negatius com a conseqüència d'una mostra insuficient o per la recollida de la mostra massa aviat o massa tard en l'evolució de la malaltia. No hi ha coneixement encara de la duració del estat immunitari.

CORONAVIRUS	RESULTATS			SIGNIFICAT CLÍNIC
	PCR	IgM	IgG	
	-	-	-	Negatiu
	+	-	-	Fase inicial de la malaltia
	+	+	-	Fase aguda de la malaltia
	+	+	+	Malaltia evolucionada
	+	-	+	Fase final de la infecció
	-	+	-	Estadi inicial amb fals negatiu
	-	-	+	Infecció resolta
	-	+	+	Malaltia en evolució

No hi ha actualment un tractament específic per a la COVID19, ni una vacuna que permeti la immunització.

## RECOMANACIONS PER A LA PREVENCIÓ DE LA COVID19

Totes les mesures de prevenció s'estableixen a partir del coneixement actual que hi ha de la malaltia i per tant aniran variant amb el temps. Estan resumides en l'enllaç del canal salut de la Generalitat de Catalunya (<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov>)

Les principals mesures de prevenció són **mantenir la distància de seguretat, usar mascaretes si no és possible, rentar-se les mans amb freqüència i desinfectar les superfícies que puguin estar contaminades.**



Actualment és obligatori l'ús de mascaretes:

- Totes aquelles persones de 6 anys en endavant que no tinguin contraindicació. Per a les persones de 3 a 5 anys, l'ús de mascareta és recomanable però no obligatori.
- Quines persones estan exemptes de l'ús de mascareta?
  - Aquelles persones que presenten una malaltia o dificultat respiratòria que pot empitjorar amb l'ús de la mascareta.
  - Aquelles persones que no són capaces de treure's la mascareta de manera autònoma (sense ajuda) quan ho necessiten.
  - Aquelles persones que presenten trastorns o alteracions de la conducta que en fan inviable l'ús.

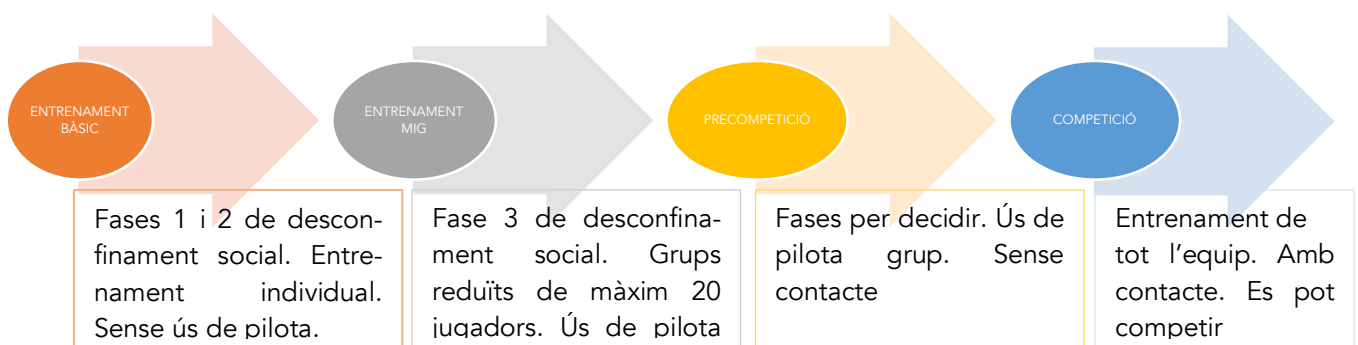
- En general, cal fer ús de mascareta sempre que se surt de casa.
- Les situacions en les quals no cal fer ús de mascareta són:
  - Durant la pràctica esportiva.
  - Mentre s'està menjant o bevent.
  - Durant les activitats restringides als grups estables de convivència en el marc de les escoles i les activitats de lleure infantil i juvenil.

La mesura de prevenció més important és sense dubte, l'aïllament, en cas de presentar símptomes o sospita d'haver estat en contacte amb alguna persona infectada per tallar la cadena de transmissió.



## REINCORPORACIÓ A L'ACTIVITAT ESPORTIVA

Les fases establertes per les autoritats, per a la tornada a les competicions federades i professionals, són:



Les guies per a la reincorporació a la pràctica esportiva en l'esport de competició deixen clars alguns conceptes:

- La necessitat d'un compromís personal explícit d'esportistes, tècnics, directius i altres persones vinculades a l'esport, de controlar el seu estat de salut i d'abstenir-se de participar de les activitats en cas de sospita d'infecció o de contacte amb persones infectades.
- La necessitat de que hi hagi un responsable que faci acomplir les noves recomanacions i normatives en relació a la situació actual: control de salut, mesures higièniques, neteja i desinfecció, mesures generals de prevenció.
- La necessitat d'assegurar una reincorporació saludable dels jugadors i jugadores que hagin estat afectats per la malaltia.

## COORDINADOR COVID

D'acord amb les directrius de la World Rugby i de la Federación Española de Rugby, els clubs hauran de designar un **Coordinador COVID19** amb coneixements sobre la COVID19 o facilitat d'accés a ells i crear una Comissió COVID19 constituïda pel coordinador, almenys un directiu i el director esportiu del club, emplenar el formulari adjunt, i comunicar-ho a [responsableprotocolo@csd.gob.es](mailto:responsableprotocolo@csd.gob.es).

Cal designar un coordinador COVID19 a cada club, que preferiblement hauria de ser sanitari o, si més no, algú amb els coneixements necessaris o amb accés a la informació necessària sobre el COVID. La Comissió Mèdica s'ofereix a donar suport a tots els clubs del rugbi català en aquestes tasques.

Aquest coordinador COVID, juntament amb la Junta Directiva del seu club i la directiva de la FCR seran els responsables de prendre les mesures adequades per acomplir amb les normatives establertes. En cap cas la responsabilitat ha de recaure en una sola persona, per això la responsabilitat final ha de ser repartida entre els Clubs i la FCR.

La idea d'aquesta recomanació és evitar focus que facilitin el rebrot de la malaltia, tenint en compte les activitats cada vegada més multitudinàries i que és impossible detectar, en el període d'incubació de la malaltia cap símptoma, ni tant sols la febre, i en canvi, es un període de contagi.

Es considera obligatòria la pràctica del mòdul sobre la COVID19 de la World Rugby abans del inici dels entrenaments i de l'activitat de jugadors i jugadores, membres del staff i personal de recolzament. L'enllaç: <https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19-courses>

La Comissió Mèdica de la Federació Catalana de Rugbi pot ajudar i s'ofereix als diferents clubs per resoldre dubtes, fer formació sanitària i informar de les actualitzacions que respecte a la COVID19.

## CONTROL DE SALUT

Per motius de salut personal i pública resulta indispensable que abans de cada entrenament, partit o activitat esportiva, cada jugador, jugadora, tècnic, o persona relacionada amb l'equip faci una autoavaluació sobre les seves possibilitats de ser una persona contagiosa. Per això s'ha creat el document d'autoavaluació (qüestionari COVID19) que es pot trobar a la web i annexat a aquest document.

**És responsabilitat única i exclusiva del individu o del seu tutor legal** confirmar que no presenta ni ha presentat símptomes susceptibles de COVID19 en els darrers 14 dies, i que no ha estat en contacte amb casos sospitosos o confirmats de COVID19 en els darrers 14 dies, en el moment del inici de l'activitat esportiva que correspongui, així com la d'emplenar els documents d'autoavaluació, que restaran en el seu poder i que es posaran a disposició del Club o de la Federació només en el cas de que es requereixin.

A l'inici de la temporada el jugador o jugadora major d'edat, o els seus tutors legals en els menors d'edat, hauran de signar un document pel qual certifiquin i confirmen que no assistiran a cap entrenament, partit i/o activitat esportiva organitzada pel club o federació corresponent, si

presenten alguna sospita d'infecció o contacte amb SARS-Cov-2, i que comunicaran al club l'aparició de qualsevol canvi al respecte. El document s'arxivarà amb la fitxa del jugador o jugadora.

Abans de cada activitat algú (sanitari, entrenador, delegat) s'ha d'encarregar d'emplenar la plantilla de control COVID19. En la plantilla es farà constar l'assistència o no del jugador o jugadora, s'explicitarà si es per COVID (en aquest cas s'haurà de notificar de forma immediata al coordinador COVID19 (i al responsable sanitari) i que la seva temperatura corporal (termometrada amb dispositius a distància) era inferior a 37,5° a la seva arribada. Cada club pot fer el document que més li convingui, però és important que es custodii almenys durant 14 dies. La pressa de la temperatura no exclou malaltia però és la única prova que podem fer com a prevenció. El llistat es imprescindible per tenir constància de possibles contactes en cas que algú es posi malalt.

En cas de detectar febre en alguna persona, caldrà aïllar-la de forma immediata i derivar-la als serveis de salut.

En tot moment cal seguir les instruccions de la comissió COVID19 i les indicades pels responsables de les instal·lacions esportives (presa de temperatura, circuits d'entrada i sortides, prohibició d'ús dels vestidors, prohibició de compartir líquids, prohibició d'escopir al camps, etc.)

Si és possible, es pot considerar crear un PUNT-COVID a l'entrada de les instal·lacions, que permeti interrogar sobre possibles símptomes, la verificació de l'ús de mascareta i guants, i on es lliuri gel hidroalcohòlic. En un segon punt es on cal prendre la temperatura i confirmar que no hi ha símptomes. Seria interessant que el jugador o jugadora signés conforme no ha presentat símptomes en els darrers 14 dies ni ha estat en contacte amb COVID19.

## LA SALUT DELS JUGADORS I JUGADORES

A dia d'avui s'han descrit seqüeles cardiològiques i pulmonars en persones que han estat infectades pel SARS-COV-2, motiu pel qual resulta indispensable prendre mesures extraordinàries de control mèdic abans de la reincorporació dels afectats a qualsevol activitat esportiva.

Les recomanacions actuals per part de la Comissió Mèdica són:

- Federats sense antecedents de COVID: realitzar la revisió mèdica obligatòria, prèvia a l'obtenció de la llicència federativa si s'ha acomplert la vigència de l'anterior, i si és possible, recomanem la pràctica d'un reconeixement mèdic a tots els jugadors i jugadores abans d'iniciar els entrenaments, el que correspongui segons els protocols establert per la Societat Catalana de Medicina de l'Esport.
- Federats amb antecedents de COVID, en funció de les recomanacions que es facin a cada moment. Actualment:
  - Si el jugador o jugadora ha presentat la COVID19 però no ha estat hospitalitzat: reconeixement mèdic amb un electrocardiograma de repòs, tot i que la revisió obligatòria encara sigui vigent, i si és asmàtic, es recomana fer a més proves funcionals respiratòries amb broncodil·latació.
  - Si el jugador o jugadora ha presentat la COVID19 i ha estat hospitalitzat per aquest motiu: reconeixement mèdic amb una avaluació cardiològica completa que inclogui

ecocardiografia i enzims, tot i que la revisió obligatòria encara sigui vigent, i si és asmàtic, es recomana fer a més proves funcionals respiratòries amb broncodil·latació. En alguns casos pot ser necessària, a més, la pràctica de TAC pulmonar.

- Només es recomanaria la pràctica de proves de diagnòstic de COVID19 si hi ha sospita d'infecció i cal descartar-la.

Cap jugador o jugadora es podrà reincorporar a la pràctica esportiva després de presentar un quadre sospitós de COVID19, abans dels 14 dies de desaparició dels símptomes i/o de la confirmació d'absència de malaltia amb la pràctica de PCR i estudi serològic, així com de la pràctica d'un reconeixement mèdic que permeti descartar la presència de complicacions cardiològiques i/o respiratòries.

En la reincorporació a l'activitat esportiva cal tenir present que molts jugadors, jugadores i personal del club requerirà de suport psicològic. Ajuntaments i diferents entitats han posat a l'abast de la població aquest suport. Cal informar-se sobre les que estan disponibles i posar-ho en coneixement.

## **SOBRE L'ÚS DE MASCARETES**

**Només es obligatori l'ús de mascaretes per a la pràctica esportiva quan no sigui possible mantenir una distància de seguretat** entre persones. No és obligatori per a la pràctica esportiva a l'aire lliure.

No queda clar quin ha de ser l'ús de les mascaretes en la pràctica esportiva, per això les darreres recomanacions indiquen que es facin servir només si no es pot assegurar una distància de seguretat i només si es possible el seu ús. Cal tenir present que l'ús de mascaretes pot provocar autocontaminacions, dificultats per respirar i falsa sensació de seguretat.

En cas de que sigui possible el seu ús, es recomanen mascaretes higièniques o sanitàries sense filtre, en els esportistes, i mascaretes sanitàries en tècnics i personal de recolzament. És indispensable tenir en compte les recomanacions d'ús.

També cal valorar l'ús de pantalles en els tècnics que tinguin contacte més estret amb els jugadors i jugadores. No hi ha obligatorietat actual al respecte però es recomana posar en marxa totes les mesures de protecció que siguin possibles, si més no en aquestes primeres fases d'incertesa. L'equip sanitari ha d'acomplir indicacions especials.

## **SOBRE LES MESURES HIGIÈNIQUES**

La neteja de mans és la principal mesura de prevenció i control de la infecció. S'ha de realitzar segons la tècnica correcta i sempre:

- Abans d'entrenar
- Al retirar-se els guants si s'usen
- Després d'entrenar
- En arribar a casa
- Sempre que sigui necessari



Es recomana que hi hagi dispensadors de gel desinfectant en tots els vestuaris i zones d'accés al camp. L'ús del gel desinfectant no eximeix de la necessitat de rentar les mans, sobretot si estan brutes.

## HIGIENE DE MANS Tècnica del rentat de mans amb sabó. De 40 a 60 segons.



Font: Agència de Salut Pública de Barcelona

## SOBRE L'ÚS DE GUANTS

Tot i que algunes entitats recomanen l'ús de guants, inclús durant la pràctica esportiva, sembla que les recomanacions més actuals al respecte es decanten pel seu desús i per la intensificació de la neteja freqüent de mans.

## SOBRE LA NETEJA DE SUPERFÍCIES

Cal assegurar una correcta neteja de totes les superfícies amb aigua i sabó i la desinfecció posterior de les superfícies de contacte freqüent i els banys. Per a la desinfecció es recomana l'ús de lleixiu diluït (20 ml lleixiu per cada 980 ml d'aigua) o bé productes desinfectants amb efecte virucida (llista de virucides autoritzats pel Ministerio de Sanidad en aquest enllaç: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf))

En les primeres fases caldrà acudir a les instal·lacions amb l'equipació adequada per no canviar-se a les instal·lacions del club. Quan ja sigui possible la roba haurà de dipositar-se en bosses tancades per al seu trasllat i rentar-se a 60° de temperatura.

Sobre el material tèxtil utilitzat en la neteja de superfícies (draps i similars), es preferible que sigui rebutjable, i si no és possible, que es renti a 60° de temperatura.

La brossa ha de ser retirada de forma diària en bosses tancades.

## **SOBRE LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES**

Caldrà seguir totes les recomanacions exigides per les autoritats sanitàries i de govern pertinents, establertes en cada fase, tot i que en general aniran dirigides a garantir la presència de punts de desinfecció, control i registre sobre l'accés i sortida a les instal·lacions, senyalització amb cartells sobre la necessitat de seguir les recomanacions respecte a la COVID19, neteja de les instal·lacions almenys un cop cada 24 hores, neteja sovint dels llocs i equipaments (poms de portes, cadires, botons d'ascensors, pilotes, teclats d'ordinadors, ...) que entrin en contacte amb les persones, i ventilació freqüent de les instal·lacions.

Hi ha indicacions específiques per a la neteja i manteniment de sistemes de refrigeració. Cal dirigir-se a l'empresa responsable del manteniment per al seu acompliment.

La responsabilitat d'acomplir les mesures respecte a les instal·lacions és del titular de la instal·lació, el club, però s'ha de responsabilitzar de respectar en tot moment les normes establertes

## **SOBRE ELS DESPLAÇAMENTS**

Caldrà seguir les recomanacions recomanades en cada moment per les autoritats pertinents, minimitzant al màxim la duració dels viatge, l'estància i el número de persones que es desplacen, assegurant la neteja dels mitjans utilitzats abans i després del seu ús, i procurant la màxima distància entre persones.

Trasllat individual (això pot variar en funció de la fase de desconfinament) a les instal·lacions i sempre amb mascareta.

## **RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES PER A INSTAL·LACIONS I PERSONAL SANITARI**



**RESPECTE A L'ESPAI:** la sala sanitària s'ha de poder ventilar després de cada tractament, ha d'assegurar la desinfecció del calçat del pacient a l'entrada, i assegurar a més, que no hi haurà contacte entre jugadors.

**RESPECTE A LES SESIONS DE TRACTAMENT:** cal assegurar una distància mínima de 2 metres entre lliteres i la neteja de les superfícies utilitzades després de cada pacient. Al final del dia caldrà una neteja de tota la sala i l'eliminació de residus. Abans d'entrar a la sala caldrà interrogar sobre l'autoavaluació i procedir a prendre la temperatura.

**RESPECTE A LA NETEJA:**

- Al finalitzar la jornada la roba de treball ha de rentar-se a 60°
- Cal netejar la llitera amb lleixiu diluït o altres productes virucides entre cada pacient, així com la resta de superfícies utilitzades.
- Cal ventilar l'espai després de cada tractament.
- Al final del dia l'espai ha de ser netejat amb profunditat i s'han de retirar diàriament tots els residus generats. Es recomana l'ús de papereres amb pedal.

**RESPECTE A L'ATENCIÓ SANITÀRIA ELS DIES DE PARTIT:** programar durant la setmana els tractaments a realitzar abans del partit, assegurar la inexistència de febre, interrogar sobre la presència de símptomes i/o contactes, ús de mascareta FFP2 i pantalla per al personal sanitari, així com doble guant que haurà de canviar-se en cada intervenció, prohibir que es toqui el material de la farmaciola a qualsevol persona no sanitària, ús d'ampolles d'aigua individuals, ús de bosses de gels d'un sol ús i individuals, i recollida dels residus produïts en contenidors i retirada de les bosses després del partit.

**CONCLUSIONS**

Tenint en compte el moment de la temporada en la que ens trobem i amb les competicions anul·lades, recomanem que no es reprenguin els entrenaments d'equips fins els mesos d'agost/setembre, a valorar en funció de l'evolució de la pandèmia i d'acord amb els criteris de les institucions de govern sanitàries.

Si algun club decideix avançar els entrenaments, caldrà que tingui molt clar els protocols establerts. El risc d'infecció continua present malgrat que la rapidesa actual en el desconfinament ens faci pensar el contrari.

L'aparició d'un brot en un club por comportar seriosos problemes de salut pels malalts, el club i la comunitat, inclús problemes legals si no s'han seguit els protocols establerts. Es per aquest motiu que el nostre desig es arribar a un consens de tots els clubs de rugby de Catalunya compartint responsabilitats amb la FCR i poder, així, reiniciar l'activitat esportiva amb les millors garanties de seguretat per a tothom.

Ens podem trobar amb dos escenaris: reincorporació competitiva al setembre/octubre 2020 o bé al gener de 2021. Tot apunta a que serà el primer, excepte si hi ha un nou brot en aquestes dates. Fins que arribi el moment, recomanem als clubs que es centrin en preparar i aplicar amb temps suficient aquests protocols per tal de garantir un inici de la competició en les millors condicions.

## BIBLIOGRAFIA

- Coronavirus: todo lo que debes saber para afrontar la actividad asistencial. Grupo de Trabajo de Enfermedades Infecciosas. Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia. Maig 2020.
- Coronavirus SARS-CoV-2. CanalSalut. Generalitat de Catalunya.
- Guia de recomendaciones para la vuelta a la competición en el rugby español debido a la COVID-19. Maig 2020
- Circular de 22/05/2020 del Consejo Superior de Deportes
- Guia de reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición. Sociedad Española de Medicina del Deporte y Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos. Maig 2020.
- Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Organización Mundial de la Salud.