

**PROTOCOLO DE ACCIONES DE PROMOCION, PREVENTIVAS Y
PROTECCION, PARA ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIAS
DEPORTIVAS, MODO CORONAVIRUS DE VIVIR**

(Adaptación al REMO) Vigencia al 10/05/2021

Con el objetivo de prevenir y combatir el Coronavirus COVID-19, debemos adaptarnos a las medidas sugeridas por las autoridades sanitarias y gubernamentales de manera a mitigar el riesgo de contagio y desacelerar el ritmo de propagación del virus en Paraguay.

El gobierno promulgó varios decretos, inicialmente el decreto N° 3442 del 9 de marzo 2020, disponiendo la implementación de acciones preventivas ante el riesgo de expansión del Coronavirus (COVID-19) al territorio nacional.

Teniendo en cuenta la evolución de la pandemia y ante la evidencia de que representa un peligro inminente para la salud pública, se declara Estado de Emergencia Sanitaria en todo el Territorio Nacional para el control del cumplimiento de las medidas sanitarias en la implementación de las acciones preventivas ante el riesgo de expansión del coronavirus (COVID-19), a través del decreto N° 3456 disponiendo un aislamiento preventivo general, en el horario comprendido desde las 20:00 horas hasta las 04:00 horas.

Decretos sucesivos el N° 3478, N° 3525, y el N° 3537 ampliaron el aislamiento preventivo general y las medidas de restricción asociadas hasta el 4 de mayo del 2020, fecha en la cual se iniciara la cuarentena inteligente que consiste en el retorno a las actividades gradualmente entre ellas la actividad física individual.

Gracias a las medidas tomadas, a la fecha, NO se registra ningún caso positivo confirmado de COVID-19 en ningún deportista o equipos de apoyo, por lo que confeccionamos unos protocolos para el retorno seguro al entrenamiento deportivo.

Este documento establece las directrices para el regreso a las competencias bajo procedimientos de protección que permitan minimizar cualquier posibilidad de contagio del virus, abarcando todos los factores o momentos de riesgo, y ofreciendo las máximas garantías posibles de salud y seguridad para los deportistas y el personal de apoyo, siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Salud y la Presidencia de la República, y reconociendo que prima la salud de todos antes de cualquier decisión deportiva.

Estas indicaciones se actualizarán de forma continua, adaptándolas a las directivas gubernamentales emitidas sobre la base de la evidencia científica/epidemiológica proporcionada por expertos del área.

Los deportistas podrán realizar sus respectivas competencias en compañía de sus entrenadores, preparadores físicos, Jueces y Autoridades organizativas, cumpliendo con las recomendaciones que a continuación se describen:

Fases: Estas fases de flexibilización de las medidas de cuarentena, son una idea general que depende de los decretos presidenciales y las recomendaciones del Ministerio de Salud.

Fase 1: Entrenamientos en pequeños grupos (5 a 10), con medidas de higiene, limpieza y desinfección, distancia física de 2 metros y uso de mascarillas.

En esta Fase 1 es donde encajaría nuestro deporte, el REMO, por tal motivo, sumado al protocolo general elaborado por el Comité Olímpico Paraguayo, se anexa este protocolo de remo donde se describen los procedimientos para poder retomar con la práctica.


Lidia Soza Arguello
Autoridad


Lic. Gustavo Montañez
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.


Dra. Adriana Desiree Amarilla Vallejo
Directora General
Dirección General de Promoción de la Salud

Fase 2: Entrenamientos en equipos completos (grupos de 25 a 30), con medidas de higiene, limpieza y desinfección, distancia física de 2 metros y uso de mascarillas.

Fase que vienen implementando los clubes a partir de su autorización y con total éxito en sus procedimientos.

Fase 3: Competencias sin público, con medidas de higiene, limpieza y desinfección, distancia física de 2 metros y uso de mascarillas.

Deberá regirse por el Decreto Presidencial vigente a la fecha de la realización de las actividades.

Para la disputa de competencias en general, es imprescindible que cada participante acredite la prueba laboratorial correspondiente (técnicas de detección de ARN: RT-PCR, LAM, NAAT) con resultado negativo realizado en un tiempo no superior a las 72 horas previas a la disputa de las competencias, debe ser obligatoria y no en forma aleatoria ni al azar.

Fase 4: Competencias con público, sujeta a Decreto Presidencial.

Generalidades de la Fase 3:

La fase 3 dio inicio según las recomendaciones del Ministerio de Salud y la cuarentena inteligente a partir del 15 de junio del 2020, con una duración en principio hasta el 5 de julio. Para pasar de la fase 3 a la fase 4, requiere del total cumplimiento de los protocolos por parte de los deportistas y de todas las personas ligadas a los eventos, del informe de la situación a la fecha según la respuesta a los protocolos instaurados.

La Fase 3 se llevará a cabo en escenarios que cumplan con los requisitos del presente protocolo, y serían la Bahía de Asunción con sede en la playa de la Costanera de Asunción, en principio. Se recomienda respetar al máximo el distanciamiento físico, respetar y hacer respetar las recomendaciones de este documento.

El objetivo de comenzar con las competencias en esta fase 3, se enfoca en mantener la motivación y evitar la deserción de deportistas que ven en nuestro deporte la seguridad suficiente para evitar el contagio y necesitan el estímulo competitivo que en parte ayudará a atravesar estos momentos de incertidumbre por lo que está atravesando el mundo deportivo.

Teniendo como referencia países que ya han comenzado en esta etapa y que la están llevando adelante con mucho éxito, podemos estar seguros de que siguiendo las recomendaciones aquí plasmadas tendremos el máximo éxito.

Recomendaciones iniciales:

1. La Federación Paraguaya de remo deberá remitir al COP (Comité Olímpico Paraguayo) y la SND (Secretaría Nacional de Deportes) el listado de los deportistas y personal de apoyo inscriptos para cada fecha de competencia.
2. Cada Club podrá tener de 1 a 3 personas de apoyo como; entrenador, preparador físico, médico, o algún directivo en la zona señalada para la realización del evento competitivo (todos estos deben aparecer en la lista previa presentada al COP y SND).
3. El deportista deberá contar con seguro médico vigente, así como también el personal de apoyo. Ante cualquier incidente de salud deberá solicitar asesoría o atención a su respectiva entidad prestadora de salud. Cada Club deberá corroborar este punto con sus deportistas.



Dra. Lidia María Arzuella
Vice
y Vice



Lic. Gustavo Montañez
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.



Dra. Adriana Desiree Amarilla Vallejo
Directora General
Dirección General de Promoción de la Salud

4. Estará totalmente prohibido en la zona delimitada para el evento, la presencia de familiares o toda persona que no esté registrada en la lista presentada, como deportistas o auxiliares.
5. Los deportistas y el personal de apoyo deberán comunicar vía telefónica si presentan algún síntoma respiratorio como: fiebre igual o mayor a 37.5° C, tos, dificultad para respirar, secreción nasal, escalofríos, dolores musculares, pérdida de la sensación del gusto y olfato; para proceder a la suspensión de las actividades deportivas y su aislamiento. OCULTAR LA PRESENCIA DE ALGÚN SÍNTOMA SE CONSIDERA UNA FALTA GRAVE.
6. Si alguna persona dentro de las viviendas de los deportistas o el personal de apoyo presentasen una prueba positiva para COVID-19 RT-PCR, deberá aislarse de forma definitiva del equipo y solo podrá hacer trabajo individual desde su casa, tratando por supuesto de estar aislada de la persona afectada.
7. El deportista o personal de apoyo tiene la obligación de informar si estuvo en contacto con alguna persona con COVID-19 positivo en los 14 días previos al diagnóstico de la enfermedad.
8. Cada Club participante deberá designar, y dejar establecido en la lista presentada, a una persona dentro del grupo auxiliar que será el encargado de velar por el cumplimiento del presente protocolo, este deberá asegurar la capacitación de las personas dentro de su equipo y en su sitio dentro del escenario de competencias, con respecto a los aspectos de; entrega de listados, certificados requeridos, limpieza y desinfección de las áreas, así como la práctica de medidas sanitarias de los deportistas.
9. El deportista y el personal de apoyo deberá lavarse adecuadamente las manos con agua y jabón, antes de salir de la casa, al llegar al club y en otros momentos clave.
10. La mascarilla es de uso OBLIGATORIO en todo momento, excepto cuando se encuentre sobre su bote en el momento que se dirige para competir, el personal de apoyo sí CONTINUARÁ con este requisito en todo momento.
11. El deportista y el personal de apoyo deberá dirigirse desde la casa al lugar de competencia y sin escalas, no deberá entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto, si fuera estrictamente necesario, corresponderá hacerlo a dos metros de distancia.
12. Todas las personas que figuren en la lista de participación presentada a la SND y al COP, deberán acudir al evento con su kit de limpieza y desinfección, además de su equipo de hidratación personal.
13. Todos los competidores deberán tener su kit de limpieza de elementos de competencia de uso compartido durante todo el tiempo, inclusive durante la competencia misma dentro de su bote, este debe ser usado al instante de bajarse de la embarcación. El personal de apoyo designado por cada club, será el responsable de velar por el cumplimiento de este punto y la correcta desinfección de los elementos.

Protocolo de higiene del escenario deportivo:

1. Ubicar dispensadores de alcohol al 70% en el interior del escenario para su uso constante.
2. Se deberá delimitar la zona de entrada y salida de la zona donde se ubiquen los participantes de cada club. TODOS, sin excepción, deberán entrar y salir de dicha zona por el lugar establecido, no pudiendo entrar dentro de la zona de otro club.
3. El espacio destinado a la permanencia de cada club (en tierra) debe estar señalizado y contar con el espacio suficiente para que cada integrante del equipo mantenga la distancia física entre sí.
4. Para el uso controlado de cada instalación, cada club deberá contratar su servicio de elementos de limpieza y desinfección, para previo y post uso de los mismos (jabón, alcohol al 70%, lavandina, papel, etc.). Estos deberán ser ubicados en la zona designada para su grupo.




Lic. Gustavo Montañez
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.


Dra. Adriana Desiree Amarilla Vallejo
Directora General
Dirección General de Promoción de la Salud

Protocolo de llegada al escenario deportivo:

1. La llegada al escenario será por el camino de descenso a la playa de la costanera, ingresando a la playa solo por la zona correspondiente a su club.
2. En el caso de aquellos deportistas o personal de apoyo que lleguen por el agua llevando sus botes o en lanchas de sus clubes, una vez dejados los botes en la zona para tal fin, **DEBERÁN PERMANECER OBLIGATORIAMENTE EN LA ZONA DELIMITADA PARA SU CLUB.**
3. El personal de seguridad (si fuera necesario) permitirá la entrada únicamente del deportista o personal de apoyo designados en las listas de los clubes previamente presentadas.
4. No se permitirá el acceso al lugar a personas con factores de riesgo para la salud.
5. No se permitirá el acceso, bajo ningún concepto, a la zona delimitada para los clubes a ninguna persona fuera de la lista presentada, pudiendo ser sancionado aquel club que por la amplitud de la zona permitiera el acceso de forma irregular a alguien no autorizado. Cada auxiliar responsable de los clubes será el responsable de velar por el cumplimiento de este punto.
6. El deportista o personal de apoyo deberá seguir los siguientes pasos al llegar al escenario deportivo; a) Llegar cambiados con la ropa de competencia, b) Dirigirse directamente a instalarse y dejar sus pertenencias en la zona designada para su club c) entrada en calor y estiramientos solo en la zona destinada para su club d) Entrada y Salida al agua para competir, por la zona de embarque y desembarque destinada para su club e) Dejar su bote y remos en la zona designada para su club f) Solo el delegado designado para tal fin será quien pueda moverse por las distintas zonas por motivos de gestiones deportivas requeridas por la organización del evento **MANTENIENDO SIEMPRE LA DISTANCIA FÍSICA DE 2M.**
7. Restringir saludos con contacto, buscar otra forma de saludo.
8. Cada club se encargará de la hidratación para sus respectivos deportistas.
9. Cada club se encargará de instalar en el espacio asignado sus respectivas carpas o toldos con el fin de suministrar a sus deportistas una protección del sol.

Plano de ubicación de clubes en zona exclusiva del escenario deportivo:



NOTA: Las zonas para cada club y Jueces, estarán marcadas mediante cintas para su mayor comprensión. Es obligación del delegado de cada club hacer respetar por sus deportistas estas zonas, y es obligación de la organización velar por el cumplimiento de las normas de prevención y tomar medidas sobre aquellos que no las respeten.

[Signature]
Dra. Lidia Rosa Arce
Viceministra de Rectoría
y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y S.S.

[Signature]
Lic. Gustavo Montañez
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y S.S.

[Signature]
Dra. Adriana Desiree Amarilla Vallejo
Directora General
Dirección General de Promoción de la Salud

Protocolo de salida al agua para competir y entrada luego de la competencia:

1. El o los deportistas que van a competir retiran su bote de la zona destinada a su club para los botes, este puede ir acompañado de no más de 2 personas para asistirlo.
2. Deberán embarcar por la zona destinada a cada club para tal fin. Ningún bote podrá embarcar por otra zona que no sea la designada.
3. Una vez embarcados deberán remar hasta la zona de la mesa de árbitros para dar aviso de su embarque y que se autorice su CRUCE (por la zona destinada) e ida a la largada según se indica en la imagen superior.
4. Una vez autorizados se dirigirán hacia la largada por la zona destinada para tal fin.
5. El desembarco luego de la competencia deberá ser por la misma zona que se embarcó.
6. Los deportistas deberán desembarcar con sus respectivas mascarillas puestas, que deberán ser llevadas dentro de su bote en bolsas tipo ziploc para su posterior uso.
7. Al instante del desembarco deberán desinfectar los elementos utilizados (Remos e interior del bote) con alcohol al 70% o lavandina diluida (utilizar la siguiente formula 1000cc x 0,5 / concentración de Hipoclorito). Esto deberá realizarse en lo posible antes de sacar el bote del agua.
8. Cada deportista y personal de apoyo, deberá contar con su propio kit de aseo compuesto por: alcohol al 70%, toallas de papel, mascarillas y las actuales recomendaciones, dentro de una pequeña mochila.
9. Llevar a los entrenamientos botellas o termos de hidratación cargados para así evitar tocar bebederos.
10. Queda estrictamente prohibido compartir: utensilios, mate, tereré, termo de hidratación o toallas. El deportista únicamente podrá consumir agua en botella sellada y propia, rotulada con su nombre.
11. RECORDAR, mantener los 2 metros de distanciamiento, sin contacto físico y no realizar ejercicios asistidos.
12. El uso de implementos deberá ser individual. No estará permitido compartir elementos tales como colchonetas, ropas de competencia, etc.
13. Lavar y desinfectar las manos antes de tocar boca, nariz y ojos.
14. Los implementos del escenario que sean de uso común y exclusivos de cada deportista deberán ser aseados con frecuencia y manipulados (los de uso común) exclusivamente por el entrenador.
15. Toser o estornudar sobre un pañuelo de papel y no sobre la mano, y desecharlo inmediatamente en un basurero.
16. No escupir en el suelo.
17. Una vez finalizada la competencia, el deportista podrá salir de la ZONA EXCLUSIVA delimitada solo para retirarse a su casa, de lo contrario deberá permanecer dentro de ella.

Protocolo jueces:

1. El uso de la mascarilla es obligatorio durante todo el evento.
2. Se colocarán con una separación de 2m entre sí.
3. Deberán tener su kit de desinfección personal (alcohol al 70%, toallas de papel, mascarillas, etc).
4. Los jueces de mesa de control deberán contar con una solución desinfectante para utilizar en los botes controlados una vez manipulados.



Lic. Gustavo Montañez
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectificación y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.

Dra. Adriana Desirée Amarilla Vallejo
Directora General
Dirección General de Promoción de la Salud

Protocolo entrega de premios:

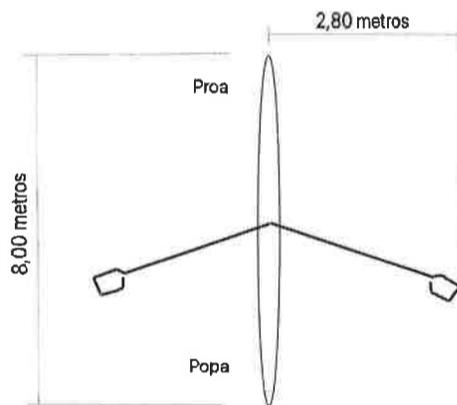
1. No se realizará una entrega de premios tradicional. Al finalizar su regata los delegados deberán acercarse a la zona de los jueces de llegada, para que le entreguen su medalla correspondiente.

Protocolo al finalizar el evento:

1. Se deberá desalojar el escenario deportivo respetando las indicaciones de distancia mínima de 2 m entre personas.
2. Al finalizar la regata lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos como mínimo.
3. Lavar la ropa deportiva en casa en agua caliente entre 60° a 90° C con detergente normal.
4. Evitar contacto físico incluso con los familiares más cercanos sin antes haberse bañado, lavado las manos y cambiado de ropa en la casa.
5. Tanto el deportista como el personal de apoyo deberán seguir cumpliendo con el aislamiento preventivo general y las medidas de restricción decretados por la Presidencia de la República y el Ministerio de Salud.
6. No es recomendable la automedicación.
7. Se recomienda vacunarse contra la influenza, la cual ayuda a evitar otras enfermedades respiratorias.
8. Es importante beber más agua de lo habitual. El objetivo mínimo es de 3 litros por día.

La Federación Paraguaya de Remo hará las gestiones necesarias a fin de que los clubes aseguren la realización de los test, cuyo costo quedará a cargo de los mismos, como así también los elementos de limpieza e higiene necesarios para la implementación de este protocolo. Los testeos deberán ser realizados únicamente en laboratorios especializados y avalado por el MSPyBS.

EN EL AGUA:



BOTE DE REMO (medidas)

A continuación mostramos una imagen con las dimensiones del bote y sus remos en posición para que se pueda apreciar el área MINIMA abarcada por este.

Durante los entrenamientos la distancia aumenta a MINIMO 7 METROS ya que una distancia menor se corre el riesgo de colisión de remos y su rotura.

COMO SE PODRÁ OBSERVAR, EL BOTE EN EL AGUA ES MUY SEGURO Y LIBRE DE POSIBILIDAD DE CONTAGIO POR ENCONTRARSE MUY LEJOS DE CONTACTO DE SUPERFICIES Y DE PERSONAS.



Lic. Gustavo Montañez
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.

Dra. Adriana Dosiree Amarilla Vallejo
Directora General
Dirección General de Promoción de la Salud

BOTES DE EQUIPO (más de un remero):

En el caso de los botes de equipo, solo podrán retirarse las mascarillas una vez embarcados y deberán colocárselo una vez finalizada la competencia, antes del desembarco.

En el remo, los remeros de un bote de equipo no se encuentran frente a frente, el remero que se encuentra al frente le da la espalda al de atrás, con lo que la respiración no es directa al rostro del remero que se encuentra delante.

En caso de sospecha o positividad en el resultado de la prueba del COVID-19, una vez retomadas las competencias:

1. Aislar inmediatamente al deportista o al personal de apoyo, avisar a las autoridades correspondientes y aplicar los protocolos propuestos por el Ministerio de Salud.
2. Suspender temporalmente las competencias individuales y grupales.
3. Limpieza y desinfección de los escenarios deportivos en los cuales estuvo la persona con sospecha de la enfermedad.

Es su obligación respetar todas las indicaciones de este protocolo para el desarrollo seguro de los eventos deportivos, bajo la actual condición del Covid-19. Será responsabilidad tanto del deportista como del personal de apoyo conocer, respetar y adoptar las medidas de prevención expuestas en este documento, así como también las del Ministerio de Salud y la Presidencia de la República. Las condiciones de competencia de su deporte podrán verse afectadas, modificadas o restringidas, por lo que instamos a seguir estrictamente las recomendaciones y adecuarse a la nueva realidad.

El personal de apoyo incluido en la lista del club para asistir en la competencia, debe saber perfectamente este protocolo y asegurarse que sus deportistas lo sepan también. Cualquier falta a este protocolo será responsabilidad del responsable a cargo de cada club.

Mantenemos unidos y con un mensaje de optimismo.

¡A CUIDARSE PARA CUIDARNOS ENTRE TODOS!



Dra. Lidia Arriaga Bello
Viceministra de Recreación
y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.



Lic. Gustavo Montañez
Asesor Técnico
Viceministerio de Recreación y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.



Dra. Adriana Desiree Amarilla Vallejo
Directora General
Dirección General de Promoción de la Salud