



VICEMINISTERIO DE RECTORÍA Y VIGILANCIA DE LA SALUD

MEMORANDUM COE N° 205/2020

A: Dr. Julio Rolón Vicioso, Viceministro de Rectoría y Vigilancia de la Salud,
Coordinador General del COE
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

De: Centro de Operaciones de Emergencia
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Ref: Escuela de Remo.

Fecha: 06/06/2020

Ing. Carlos Torres Alujas
Director
ASANED

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

Me dirijo a usted, a fin de remitir para su visto bueno el protocolo COVID-19 Escuela de Remo Paraguay-Alemania para el retorno al entrenamiento deportivo recibido por el COE en el correo institucional coesalud2020@mspbs.gov.py.

Al respecto se menciona que el presente documento fue realizado en base al protocolo para la vuelta a los entrenamientos realizado por los profesionales del Comité Olímpico Paraguayo, estableciendo las acciones a realizar por los atletas y personal de apoyo que retornaran a los entrenamientos en la Escuela de Remo Paraguay-Alemania y la bahía de Asunción.

Cabe resaltar que el Gobierno Nacional presentó el Plan de Cuarentena Inteligente luego de un articulado entre los distintos estamentos del Estado. El documento contiene diferentes fases. Las mismas van implementándose en forma gradual e inclusive teniendo en cuenta que estas etapas son dinámicas según su evolución, pudiendo éstas ser positivas o negativas. Este Cronograma Especial de Reactivación de las Actividades con que se cuenta abarca 4 fases pre establecidas a fin de que las mismas puedan ser incorporadas en forma paulatina, siendo constantemente monitoreadas por las instancias competentes.

Que el Decreto N° 3619/20 POR EL CUAL SE ESTABLECEN MEDIDAS EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA DECLARADA EN EL TERRITORIO NACIONAL POR LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS (COVID-19) CORRESPONDIENTES A LA FASE 2 DEL PLAN DE LEVANTAMIENTO GRADUAL DEL AISLAMIENTO PREVENTIVO GENERAL (CUARENTENA INTELIGENTE). En su artículo N° 11 Dispónese que los clubes sociales y deportivos podrán operar únicamente si cuentan con espacios al aire libre a ser destinados exclusivamente para la actividad física individual, en base al protocolo previamente autorizado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Todas las demás áreas permanecerán cerradas al público.

Además consultada al respecto la Dirección de Promoción de la Salud, sugiere que en el protocolo este especificado que las personas que realicen esta actividad aunque sea de manera individual, lo haga bajo un régimen de agendamiento y que se tenga en cuenta



Reabi 8/06
13:35



VICEMINISTERIO DE RECTORÍA Y VIGILANCIA DE LA SALUD

el tiempo de exposición, así como también disminuir al máximo posible el número de contacto.

Además en el protocolo para entrenamiento deportivo de este ministerio que puede encontrarse, en el apartado cuarentena inteligente FASE 2, en la web institucional se habilita la práctica del remo en la Bahía de Asunción

Atendiendo a lo expuesto, se sugiere al Sr. Vice Ministro de Rectoría y Vigilancia de la Salud, salvo su mejor parecer, en su carácter de Coordinador General del Centro de Operaciones de Emergencia (COE) dar su visto bueno a este memorándum para que pueda ser trasladada a la recurrente avalando el protocolo mencionado.

Sin otro particular, aprovecho la ocasión para saludarlo cordialmente.

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

08 JUN 2020

Lic. Dora Ester Ibarra
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social SECRETARÍA GENERAL MESA DE ENTRADA	
SIMSE N° 84936	FECHA: 08/06/2020
HORA: 10:04	FUNC. RESP. [Signature]

**PARAGUAYISCH-DEUTSCHE
RUDERSCHULE**



**PROTOCOLO DE ACCIONES DE PROMOCION, PREVENTIVAS Y PROTECCION, PARA EL
RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, MODO CORONAVIRUS DE VIVIR.**

(Adaptación al REMO)

El presente documento se realiza en base al protocolo para la vuelta a los entrenamientos de la Federación Paraguaya de Remo (FEPARE), el cual se basó en las recomendaciones para vuelta a los entrenamientos realizado por los profesionales del Comité Olímpico Paraguayo, estableciendo las acciones a realizar por los atletas y personal de apoyo que retornarán a los entrenamientos en la Escuela de Remo Paraguayo-Alemán y la bahía de Asunción.

La escuela de Remo Paraguayo-Alemán como club afiliado a la FEPARE se adhiere al protocolo propuesto por nuestra federación, además de adecuar nuestra instalación y aplicar todas las acciones aquí definidas para la vuelta a los entrenamientos.

Protocolo de higiene del escenario deportivo:

1. Si no hay lavamanos en la entrada o cerca del escenario deportivo, se deberá instalar uno portátil de activación mediante pedal, con el respectivo jabón líquido, toallas de papel desechables de secado y basurera de pedal.
2. Ubicar dispensadores de alcohol en gel al 70% en el interior del escenario para su uso constante.
3. Se deberá colocar en la entrada del escenario una alfombra con solución desinfectante para limpiar la suela de los zapatos.
4. Se deberá colocar carteles con avisos de NO TOCAR o EVITE TOCAR en todas las zonas que sean necesarias.
5. Se deberá colocar carteles sobre técnicas de lavado de manos e higiene en puntos estratégicos del escenario.
6. El escenario deportivo se deberá someter a un proceso de limpieza y desinfección como adecuación inicial y una vez finalizada cada sesión, principalmente: *vestuarios, baños, equipos, maquinarias e implementos deportivo*, así como también de áreas comunes: *mesas, sillas, barandas, interruptores, picaportes, manijas*, con alcohol en spray o lavandina al 0,25% (50 cc en 950cc de agua).
7. El personal de aseo debe contar con guantes industriales, tapabocas, gorro, zapato cerrado y uniforme, especiales para su trabajo y seguir los manuales de limpieza y desinfección para este tipo de trabajos dispuestos por el Ministerio de Salud.
8. Debe asegurarse que siempre los baños dispongan agua potable, dispensador de jabón líquido, dispensador de toallas de papel y basurero grande con tapa vaivén.
9. Se deberá mantener ventilado el escenario deportivo, abiertas las puertas y ventanas, dentro de lo posible, con el fin de minimizar el contacto con picaportes, manijas y chapas.

PARAGUAYISCH-DEUTSCHE RUDERSCHULE
14 de Mayo y Playa

Contacto: Rodrigo Yanho (0982) 432-394

Denise Ríos (0976) 514-270

E-mail: remopyoaleman@gmail.com

Ing. Carlos Torres Alujas
Director
ASANED



10. El espacio destinado al almacenamiento de los implementos deportivos deberá cumplir con las características de tamaño adecuado, estar preparado y limpio para ser utilizado y cumplir con condiciones de ventilación adecuada.
11. Deberán ser apiladas o extraídas del lugar todas las sillas y mesas de áreas comunes para la prevención de aglomeraciones.
12. Se colocarán bidones para desinfección de grandes superficies que deberán ser realizadas por el personal de apoyo y/o el deportista.
13. Una vez finalizada cada sesión el personal de aseo deberá realizar la limpieza y desinfección profunda tanto del baño, vestuarios y áreas comunes.

Protocolo de llegada al escenario deportivo:

CONSIDERACIÓN:

- a. El Galpón de la Escuela de remo Paraguayo-Alemán (Almacenamiento de Botes) solo será una zona de paso, en donde los atletas dejarán sus pertenencias y tomarán sus respectivos botes y palas para dirigirse y realizar los entrenamientos en la Bahía de Asunción.
 - b. Utilizar casilleros o lockers para los objetos personales de los atletas
 - c. Utilizar tapabocas en zonas comunes o en los momentos en que no se realiza la actividad deportiva.
1. El traslado deberá ser en vehículos propios, con un máximo de 2 (dos) personas por automóvil, ubicados atrás y en lados opuestos. Se recomienda No utilizar transporte público.
 2. El entrenador permitirá la entrada únicamente del deportista o personal de apoyo designados en una lista predefinida antes de las sesiones.
 3. Al ingreso, en un formato escrito el entrenador controlará posibles síntomas como; fiebre (temperatura $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$), tos, dificultad respiratoria, congestión nasal, dolor de garganta, fatiga, dolor muscular, pérdida sensación del gusto y olfato, y ante la presencia de un síntoma, no se permitirá el acceso al escenario deportivo y se seguirán las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social ante un caso sospechoso de COVID-19.
 4. Adicionalmente se preguntará en el mismo formato por factores de riesgo como; mayor de 65 años, hipertensión, diabetes, cardiopatía, tabaquismo, enfermedad respiratoria, obesidad e inmunosupresión. No se permitirá el acceso al lugar a personas con factores de riesgo para la salud.
 5. El deportista o personal de apoyo deberá seguir los siguientes pasos al llegar al escenario deportivo:
 - a) **Restringir el saludo por contacto.**
 - b) **Llegar cambiados con la ropa de entrenamiento.** Traerán dentro de sus bolsos la ropa de recambio (limpia) para una vez finalizado el entrenamiento.

PARAGUAYISCH-DEUTSCHE RUDERSCHULE
14 de Mayo y Playa



Ing. Carlos Torres Altieri
Director
ASANED

Contacto: Rodrigo Yanho (0982) 432-394
Denise Ríos (0976) 514-270
E-mail: remopyoaleman@gmail.com



c) **Adicionalmente los atletas deberán tomarse la temperatura con termómetro digital personal y llevar un control diario de la temperatura.**

d) **Lavarse las manos en el lavatorio instalado en la entrada para tal fin**, El lavado de manos con jabón será mínimo cada 2 horas (si fuera el caso), siguiendo las indicaciones recomendadas de 20seg de duración. Se deberá aplicar en las manos alcohol en gel al cambiar de actividad, de implementos o al tocar algún objeto durante el entrenamiento, en lo posible cada 20 min. Para ello estarán disponibles los recipientes con el mismo en zonas estratégicas.

e) **Pisar la alfombra desinfectante para suelas de zapatos ubicada en la entrada principal**

f) **Dirigirse a dejar sus pertenencias con la ropa limpia a la zona del vestidor en el sector designado para él (deportistas)**. En el mismo encontrarán un casillero para cada deportista donde deberán dejar sus pertenencias dentro de una bolsa de Nylon cerrada.

g) **Saldrán del vestuario y se dirigirán directo al GALPON DE REMO para tomar su bote y remos para salir por la SALIDA rumbo a la Bahía de Asunción.**

h) **Se dirigirán a la playa de la Bahía por el camino exterior habitual.**

i) **Una vez en la playa, depositaran su bote en el agua y comenzaran su entrenamiento.**

j) **No se recomienda la utilización de Bebederos, cada atleta debe llevar su hidratación o comprar bebida embotellada.**

Plano de los pasos para la llegada al escenario deportivo:

Comentario [RYC1]: Costo de un termómetro digital para cada atleta es alta. Considerar tener nosotros uno para el equipo.

PARAGUAYISCH-DEUTSCHE RUDERSCHULE
14 de Mayo y Playa

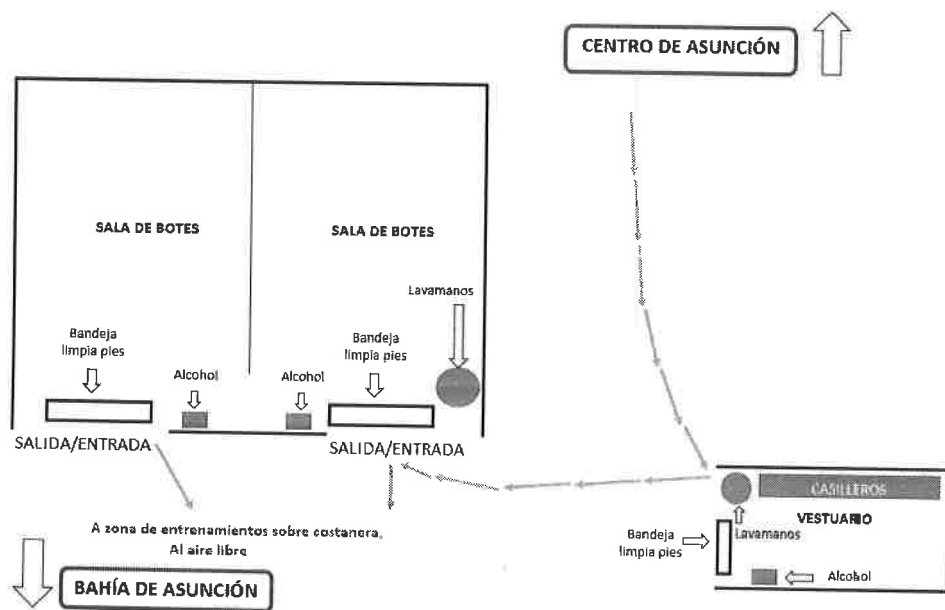


Contacto: Rodrigo Yanho (0982) 432-394
Denise Ríos (0976) 514-270
E-mail: remopyoaleman@gmail.com



Ing. Carlos Torres A.
Director
ASANED





Protocolo de inicio del entrenamiento:

1. Cada deportista y personal de apoyo, deberá contar con su propio kit de aseo compuesto por: *alcohol rectificado en spray, alcohol en gel, toallas de papel, tapabocas, termómetro digital* y las actuales recomendaciones, dentro de una pequeña mochila.
2. Llevar a los entrenamientos botellas o termos de hidratación cargados para así evitar tocar bebederos.
3. Queda estrictamente prohibido compartir: *utensilios, mate, terere, termo de hidratación o toallas*. El deportista únicamente podrá consumir agua en botella sellada y propia, rotulada con su nombre.
4. No se realizarán ejercicios asistidos.
5. Cada remero deberá utilizar sus remos y botes designados, no pudiendo compartir estos materiales.
6. Cualquier implemento utilizado, como bandas elásticas, suplementos de carros, etc, deberán ser personales y no se podrán compartir ni dejar en las instalaciones.
7. Evitar el contacto de las manos con cualquier elemento ajeno al propio (puertas, picaportes, manijas y tomas), y salir al agua sin antes desinfectar las manos, no llevarlas a boca, nariz y ojos.
8. Cada remero será responsable y deberá asear en cada sesión sus implementos de entrenamiento, aunque su uso fuera exclusivo. Los implementos de uso común serán desinfectados por el entrenador.
9. No escupir en el suelo de las instalaciones.

Entrenamiento en agua:

PARAGUAYISCH-DEUTSCHE RUDERSCHULE
14 de Mayo y Playa

Contacto: Rodrigo Yanho (0982) 432-394
Denise Ríos (0976) 514-270
E-mail: remopyoaleman@gmail.com

Ing. Carlos Torres
Director
ASANED

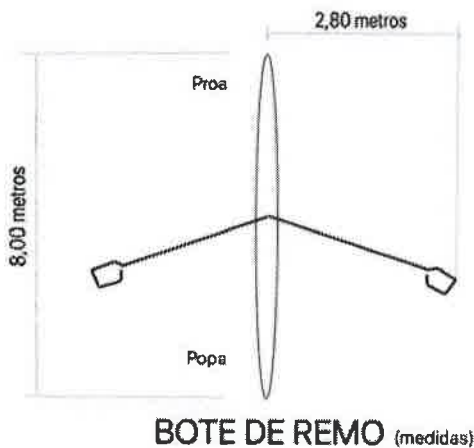


A continuación, mostramos una imagen con las dimensiones del bote y sus remos en posición para que se pueda apreciar el área MINIMA abarcada por este.

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 PODRA OBSERVAR, EL ENTRENAMIENTO EN EL AGUA ES MUY SEGURO Y LIBRE DE POSIBILIDAD DE CONTAGIO POR ENCONTRARSE MUY LEJOS DE CONTACTO DE SUPERFICIES Y DE PERSONAS.

CADA REMERO POSEE SU BOTE Y REMOS ASIGNADOS, CON LO CUAL NO COMPARTEN MATERIAL EN NINGUN MOMENTO.



BOTE DE REMO (medidas)

Procedimiento practico al retorno del entrenamiento en agua:

1. Ingresa por la entrada/salida del GALPON DE BOTES (ver plano).
2. Utilice la alfombra desinfectante para los pies ubicada en esa entrada.
3. Deja su bote y remos en el puesto destinado para cada bote y remos (señalizado).
ACLARACION: Desde la salida del galpón al agua, el remero lo único que manipula es su bote y remos hasta que lo vuelve a colocar nuevamente dentro del galpón, con lo cual, al ingresar nuevamente deberá dejar su bote en su lugar y colocarse el alcohol como medida preventiva en el galpón numero 2 antes de continuar camino al baño.
4. Utilizar el alcohol en gel colocado en el galpón de botes.
5. Dirigirse al vestuario, directamente para colocarse ropa seca (si es que lo necesita).
6. Lavarse bien las manos durante una duración mínima de 20seg en el lavatorio ubicado en el en vestuario.
7. Salir del vestuario y retirarse a su casa de la misma manera en la que llego.
8. Finalizar con las sesiones de estiramientos post entrenamiento en su vivienda.

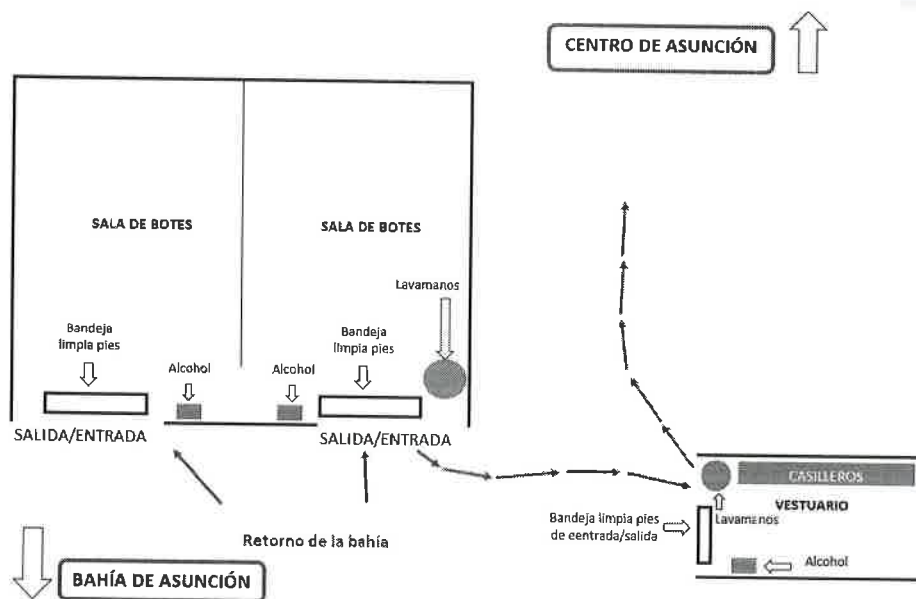
PARAGUAYISCH-DEUTSCHE RUDERSCHULE
14 de Mayo y Playa

Contacto: Rodrigo Yanho (0982) 432-394
Denise Ríos (0976) 514-270

E-mail: remopyoaleman@gmail.com

Ing. Carlos Torres
Director
ASANED





Protocolo una vez finalizada la sesión de entrenamiento:

1. El personal destinado a la limpieza deberá realizar la limpieza y desinfección de las instalaciones una vez retiradas todas las personas. No se podrá comenzar una nueva sesión sin realizar este procedimiento.
2. Al llegar a sus casas lavar la ropa deportiva en agua caliente entre 60 a 90°C con detergente normal.
3. Evitar contacto físico incluso con los familiares más cercanos sin antes haberse bañado, lavado las manos y cambiado de ropa (si es que no lo hizo antes).
4. Tanto el deportista como el personal de apoyo deberán seguir cumpliendo con el aislamiento preventivo general y las medidas de restricción decretados por el Presidencia de la República y el Ministerio de Salud.
5. Se recomienda la suplementación de vitamina C para mejorar el sistema inmunológico, esto también podría beneficiar a la recuperación de un cuadro gripal.
6. *Es importante beber más agua de lo habitual. El objetivo mínimo es de 3 litros por día.*

Es su obligación respetar todas las indicaciones de este protocolo para la utilización de la Escuela de Remo Paraguayo-Alemán, 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 entrenamiento otorgadas al remo podrán verse afectadas, modificadas o restringidas, por lo que instamos a seguir estrictamente las recomendaciones y adecuarse a la nueva realidad.

Mantenernos unidos y con un mensaje de optimismo.

¡A CUIDARSE PARA CUIDARNOS ENTRE TODOS!

PARAGUAYISCH-DEUTSCHE RUDERSCHULE
14 de Mayo y Playa

Contacto: Rodrigo Yanho (0982) 432-394
Denise Ríos (0976) 514-270
E-mail: remopyoaleman@gmail.com

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

Ing. Carlos Torres Alujas
Director
ASANED

