



Protocolo para

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ANTE LA PANDEMIA DE COVID-19




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



Protocolo para

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

INTRODUCCIÓN:

El presente protocolo tiene como propósito delinear las directrices para reiniciar las actividades de entrenamiento deportivo en Clubes y/o Centros Deportivos. La dinámica actual de la pandemia y las características de la COVID-19 indican que existe circulación comunitaria, por lo tanto, somos potenciales portadores del mismo.

La evidencia que se dispone sobre la presencia del virus en nuestro entorno y los mecanismos de transmisión nos permiten diseñar estrategias eficaces de prevención, por lo que es de capital importancia la necesidad de conocer y poner en práctica dichas medidas.

ALCANCE:

Las siguientes recomendaciones establecen las acciones a realizar en los entrenamientos deportivos en materia de promoción de la salud así como las medidas de prevención y protección para disminuir el riesgo de contagio de COVID-19.


OBJETIVO:

- Unificar criterios sobre medidas sanitarias a ser adoptadas en los entrenamientos deportivos teniendo en cuenta la posible exposición al coronavirus.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS:

Socios

- Presentar, obligatoriamente, un certificado médico para el ingreso y el inicio de los entrenamientos deportivos. Se realizará una **Evaluación Clínica Inicial**, enfatizando en síntomas o antecedentes respiratorios, factores de riesgo, examen físico (cardiopulmonar y osteomuscular) y laboratorio clínico básico (hemograma, proteína C reactiva y ferritina principalmente), para certificar su estado de salud actual.
- Contar, obligatoriamente, con el kit de aseo: mascarilla (guardar en bolsa cerrada durante el entrenamiento), toallas personales, termitos o botellitas de agua personales, alcohol al 70% con atomizador, papel desechable.
- Agendar previamente los turnos para el entrenamiento vía telefónica.


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


Ing. Carlos Torres
Director
ASANED



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

 **GOBIERNO
NACIONAL**


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

- Asistir al Club para el entrenamiento únicamente los días y horarios designados.
- Evitar el uso de accesorios (joyas, relojes, lentes, piercing, etc.)
- Evitar permanecer dentro de las instalaciones del club o lugar donde se lleva a cabo el entrenamiento una vez terminado el horario de práctica de cada socio.
- Evitar llevar acompañantes, su presencia está restringida durante el entrenamiento. No obstante, los padres, tutores o encargados de los menores podrán aguardar la finalización de la práctica permaneciendo en el estacionamiento, dentro de sus respectivos vehículos.
- Firmar una carta de compromiso donde manifiesta comunicar a los responsables o autoridades del Club o Centro Deportivo ante la aparición de cualquier síntoma de COVID-19 en los 14 días siguientes al uso de las instalaciones o asistencia a los entrenamientos. (ver última hoja del presente documento).
- Acudir al club con sus propios equipos de entrenamiento (botines o calzado deportivo adecuado, espinilleras, pelota, indumentaria deportiva, guantes de portero, otros). El club o centro deportivo bajo ningún motivo podrá prestar ningún artículo de uso personal.


Club o Centro Deportivo

- Identificar y designar un Coordinador que se encargará de liderar la implementación de las acciones de prevención y contención de la propagación del Coronavirus en el club.
- Capacitar a los entrenadores sobre los signos y síntomas de la enfermedad, enfatizando en la importancia de la identificación de los mismos y del reporte inmediato ante la aparición de algún síntoma con su entrenador o responsable del club.
- Suspender el uso de áreas comunes. Las cafeterías, restaurantes, bares o áreas comunes en el club no serán habilitadas, solo se podrán vender productos para llevar.
- **Suspender las prácticas en pareja y aquellas sesiones de entrenamiento que requieran contacto físico entre deportista y deportista ni entrenador y deportista.**

Habilitar al menos un lavamanos en la entrada del club o centro deportivo, con disponibilidad de agua y jabón líquido, alcohol en gel, toallitas de papel desechables, basurero (con pedal preferentemente), además de una alfombra de desinfección de calzados.

- Controlar la temperatura corporal para el ingreso de los socios, entrenadores, administrativos y directivos.
- Agendar previamente los turnos para los entrenamientos. Cada deportista deberá disponer de un horario para acudir a la práctica. Estos agendamientos se podrán realizar vía telefónica (no se podrá acercarse al lugar de la práctica para realizar los agendamientos, evitando así la aglomeración).


Ing. Carlos Torres Alujas
Director
ASANED


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


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



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

 **GOBIERNO
NACIONAL**


*Paraguay
de la gente*


- Establecer la cantidad máxima de socios a ser agendados por turno, dependiendo de la capacidad de las canchas o del área donde se realizarán los entrenamientos, garantizando una distancia mínima de 2 metros.
- Marcar el perímetro o el área individual de realización de los ejercicios para cada socio.
- Llevar un registro con nombre y número de teléfono de los deportistas y de los padres de los deportistas menores de edad para poder contactar en caso de necesidad.
- Mantener la distancia mínima de 2 metros entre las personas, en la recepción y en todas las instalaciones del club.
- Proveer protector facial y mascarilla para el personal de secretaría.
- Implementar sistemas de control de asistencia que eviten el contacto físico para verificar la asistencia de los deportistas, entrenadores, administrativos y directivos.
- Equipar sanitarios con jabón líquido, alcohol en gel y toallitas de papel desechables.
- Suspender el uso de vestuarios y duchas. Recomendar que los deportistas que vayan directamente a sus respectivas casas para el aseo correspondiente.
- Airear las salas y/o salones, de manera natural (abrir ventanas, puertas, extractores de aire). No utilizar aire acondicionado o ventiladores.
- Instalar señaléticas para guiar el flujo de entrada y de salida.
- Suspender temporalmente el uso de bebederos.
- El uso de mascarillas es obligatorio para todas las personas que ingresan y trabajan en el club o centro deportivo.
- Utilizar herramientas virtuales (redes sociales, páginas web, etc.) para comunicar a los socios cualquier información referente a las disposiciones de salud para toda la comunidad, utilizando la información oficial de los medios de comunicación del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN

- Informar sobre las medidas preventivas dispuestas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.
- Capacitar al personal sobre los signos y síntomas de la enfermedad, enfatizando en la importancia de la identificación de los mismos y del reporte inmediato en caso de aparición de algún signo o síntoma con su superior y/o responsable del club.
- Lavarse las manos con agua y jabón y utilizar alcohol en gel o al 70% frecuentemente, principalmente antes y después de firmar documentos o al realizar pagos.
- Realizar un registro diario de todos los procesos instalados en el marco de este protocolo: filtro de ingreso, provisión de insumos para lavado o higiene, señalética para facilitar el distanciamiento físico, clausura de áreas comunes, correcto uso de mascarillas, etc.
- Aplicar un filtro en la entrada del club o centro deportivo para todas las personas que van a ingresar, como control de temperatura y preguntas generales sobre síntomas del Covid-19.


Ing. Carlos Torres Alujas
Director
ASANED


Lic. Gustavo Montañez
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectoría y
M.S.P. y



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

 **GOBIERNO
NACIONAL**


*Paraguay
de la gente*
Dra. Adriana Desiree Amarilla Vallojo
Directora General
Dirección General de Promoción de la Salud

- Indicar el retorno al hogar de toda persona con temperatura igual o mayor a 37.5°C, tos seca, cansancio, dolor de garganta, pérdida del sentido del olfato o del gusto, dificultad para respirar o sensación de falta de aire, instando a quedarse en su casa, llamar al 154 y a seguir todas las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Si la persona afectada es un trabajador notificar al encargado del club para seguimiento del caso.
- Controlar el lavado de manos y el uso correcto de mascarillas antes del ingreso al club.
- Suspender toda actividad que suponga aglomeración y concentración física de personas que no participen de los entrenamientos en campo, hasta nuevo aviso de la autoridad sanitaria (torneos, partidos amistosos, reuniones de padres y similares)
- Realizar un seguimiento de los trabajadores en aislamiento domiciliario o internación para brindar apoyo y acompañamiento.
- Monitorear las disposiciones que se establezcan desde las autoridades competentes para la modificación de acciones en caso de que sea necesario.

ENTRENAMIENTO:

- Realizar la desinfección de los materiales a utilizar en la sesión de entrenamiento (pelotas, conos, escaleras, vallas, platitos, estacas, etc.) al inicio y al final de su uso en cada sesión.
- Establecer que durante el entrenamiento, cada socio deberá permanecer en un área específica señalizada con al menos 2 metros de distancia de otro socio. Los Entrenadores también deberán mantener una distancia mínima de 2 metros con los socios.
- **No se permitirá el contacto físico en ningún momento.**
- **Establecer que los entrenamientos serán individuales, es decir, no se realizarán ejercicios ni sesiones que impliquen contacto físico directo entre deportistas, ni entrenador y deportista. Se recomienda enfocar los entrenamientos hacia la preparación física, circuitos de físico técnicos, ejercicios de coordinación, ejercicios funcionales y de técnica individual.**
- No compartir los implementos (pelotas, conos, escaleras, vallas, platitos, estacas, etc.) con otros deportistas sin la previa desinfección de los materiales.
- Utilizar mascarilla, en forma obligatoria para los entrenadores al momento de las clases de entrenamiento. Para los socios es opcional al momento del entrenamiento.
- Establecer un periodo máximo de 50 minutos para la duración del entrenamiento, de tal manera a poder cumplir con las medidas requeridas de limpieza y desinfección de los elementos de entrenamiento e implementos utilizados.



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



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



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

■ **GOBIERNO
NACIONAL**

Paraguay
de la gente

CONSENTIMIENTO INFORMADO


Yo.....
....., con CI N°....., de..... años de edad, con domicilio
en las calle


.....
de la Ciudad de....., del
Departamento....., padre / madre o tutor de
..... declaro que me han
informado y explicado suficientemente los beneficios y posibles riesgos de la práctica
de deporte. Entiendo que nos encontramos en el curso de una pandemia por COVID-
19, una enfermedad producida por un virus que se contagia de una persona a otra.
Incluso personas que aparentan estar completamente sanas pueden transmitir el virus.
Esta enfermedad puede tener complicaciones e inclusive provocar la muerte. Entiendo
que ninguna persona puede estar segura de no estar infectada. Además, se me ha
explicado claramente que, aunque se tomen absolutamente todas las medidas
recomendadas, no hay seguridad absoluta de que yo o mi hijo/a no me pueda o nos
podamos enfermar. Para disminuir estos riesgos, los profesionales y todos los
funcionarios que estén en contacto conmigo tomarán medidas de protección. Confirmo
que toda la información que he proporcionado a las autoridades del Club o Centro
Deportivo y sus colaboradores es completa y verdadera. Asisto voluntariamente a este
recinto deportivo, y declaro que no he tenido signos/síntomas compatibles con COVID-
19 en los últimos 14 días. Me encuentro sin tos, dolor de garganta,
congestión/secreción nasal, dificultad respiratoria, fiebre, escalofríos, dolores
musculares, pérdida de olfato (anosmia) y/o pérdida del gusto (disgeusia). Así mismo,
declaro que no he tenido contacto con personas sospechosas o confirmadas con
COVID19. Doy fe de no haber omitido o alterado datos al exponer mis antecedentes
clínicos actuales ni del menor que se encuentra bajo mi tutela. Si llego o llegamos a
tener cualquiera de estas manifestaciones, o entrar en contacto con otra persona que
las tuviere, me comprometo a avisar inmediatamente a las autoridades del Club o
Centro Deportivo.

Firma.....

Aclaración.....


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


Ing. Carlos Torres Añójas
Director
ASANED


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



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO
NACIONAL**

*Paraguay
de la gente*