



Secretaría
**NACIONAL
DE DEPORTES**



**COMITE OLIMPICO
PARAGUAYO**



Protocolo de promoción de la salud,
prevención y protección para el retorno al
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

MODO CORONAVIRUS DE VIVIR
4 mayo, 2020 - v1.0

Con el objetivo de combatir la propagación del **Coronavirus SARS-CoV-2** y prevenir la enfermedad **COVID-19**, debemos adaptarnos y seguir las medidas sugeridas por las autoridades sanitarias y gubernamentales, para disminuir el riesgo de contagio y desacelerar el ritmo de propagación del virus entre los deportistas y entre los habitantes del Paraguay.

El Gobierno promulgó varios decretos, inicialmente el **Decreto N.º 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, a través del **decreto N.º 3456** disponiendo un aislamiento preventivo general, **en el horario comprendido desde las 20:00 horas hasta las 04:00 horas**.

Decretos sucesivos el N.º 3478, N.º 3525, N.º 3537 y el N.º 3564 ampliaron el aislamiento preventivo general y las medidas de restricción asociadas hasta el 3 de mayo del 2020; fecha en la cual se iniciará la cuarentena inteligente que consiste en el retorno a las actividades gradualmente entre ellas la actividad física individual, según el **Decreto N.º 3576**, que además establece los criterios para esta actividad física individual. Art 7º numeral 5), **Atletas de alto rendimiento** podrán ser habilitados para la práctica individual por la Secretaría Nacional de Deportes, en coordinación con el Comité Olímpico en sitios expresamente habilitados para su entrenamiento en base al protocolo previamente autorizado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Gracias a las medidas tomadas, a la fecha, **NO** se registra ningún caso positivo confirmado de COVID-19 en ningún deportista de rendimiento o el personal de apoyo; lo que nos motiva seguir la ruta de cuidado y de prevención, por lo que confeccionamos unos protocolos para el retorno seguro al entrenamiento deportivo.

Este documento establece las directrices para el regreso a entrenamientos, bajo procedimientos de protección que permitan minimizar cualquier posibilidad de contagio del virus, procurando abarcar la mayoría de los factores o momentos de riesgo, y ofreciendo las directivas de máximas garantías posibles de salud, higiene y bioseguridad para los deportistas y el personal de apoyo, siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Salud y la Presidencia de la Republica. Siempre reconociendo que prima la salud pública antes de cualquier decisión deportiva y minimizando el riesgo de transmisión comunitaria.

Estos protocolos 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 respectivos entrenamientos en compañía de sus entrenadores y preparadores físicos, según la fase y cumpliendo con las recomendaciones que a continuación se describen:

FASES

El protocolo de regreso al entrenamiento durante las medidas de cuarentena inteligente será por fases. Este documento dará los lineamientos de la **fase 1**, son guías generales aplicadas al ámbito del rendimiento deportivo, que servirá a las federaciones deportivas para aplicar a su deporte específico. Están sujetas a los decretos presidenciales, las recomendaciones del Ministerio de Salud y la evolución epidemiológica de la enfermedad en el País.

FASE 1:

Deportes individuales al aire libre con atletas de alto rendimiento, entrenamientos en pequeños grupos (hasta 6 deportistas como máximo), con **medidas de higiene, desinfección y distanciamiento físico**. Estos entrenamientos serán principalmente en el Parque Olímpico y el Centro Acuático Nacional (CAN).



Sede: Parque Olímpico

- Atletismo
- Golf
- Tenis
- Ciclismo

Estarán también dentro de esta fase atletas con vistas a los **Juegos Olímpicos Tokio 2021** y que realizarán su preparación física en el COP (**Comité Olímpico Paraguayo**), siguiendo el mismo protocolo.

Sede: Centro Acuático Nacional

- Natación



GENERALIDADES FASE 1:

La fase 1 iniciaría según las recomendaciones del Ministerio de Salud y la cuarentena inteligente a partir del 4 al 24 de mayo. Para pasar de la fase 1 a la fase 2, primeramente, el Gobierno Nacional hará una evaluación de las condiciones epidemiológicas relacionadas al COVID-19; en el ámbito deportivo requiere del total cumplimiento de los protocolos por parte de los deportistas y el personal de apoyo, así como de la evaluación e informe de la situación a la fecha.

La Fase 1 se llevará a cabo en escenarios que cumplan con los requisitos del presente protocolo, y serían el COP (Comité Olímpico Paraguayo), el CAN (Centro Acuático Nacional). Se recomienda trabajar de forma individual, en espacios abiertos al aire libre, entre 6 deportistas como máximo, a 2 metros de distancia y sin contacto físico. **Esta fase 1 contempla deportistas de alto rendimiento o selecciones nacionales.**

El **objetivo** de entrenamiento de esta fase I, se enfoca en el entrenamiento de la preparación física (fuerza general, resistencia de base, rangos de movilidad y flexibilidad) y la técnica individual, así como también ejercicios de Core, lumbopelvicos, correctivos, preventivos y trabajo de las debilidades encontradas en las valoraciones de cada deportista. Siempre a una intensidad de leve a moderada, de forma progresiva en intensidad, para evitar lesiones y recordando que las competencias podrían estar a 2 o 3 meses de su comienzo oficial.

Las sedes cuentan con los siguientes profesionales de la salud:

PARQUE OLÍMPICO

- Tres Médicos especialistas
- Dos Nutricionistas
- Dos Fisioterapeutas
- Dos Psicólogos
- Un Enfermero
- Ambulancia de EME

CENTRO ACUÁTICO NACIONAL

- Dos Enfermeros
- Dos Salvavidas
- Ambulancia de EME

RECOMENDACIONES INICIALES

- Cada federación deberá remitir al COP (Comité Olímpico Paraguayo) y la SND (Secretaría Nacional de Deportes) el **listado** de los deportistas que iniciaran la fase 1 de entrenamientos.
- Cada grupo podrá tener de 1 a 3 **personales de apoyo** cómo: entrenador, preparador físico y algún miembro de salud (médico o fisioterapeuta).
- 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.
- La ONAD (Organización Nacional Antidopaje) en coordinación con la SND (Secretaría Nacional de Deportes) y el COP (Comité Olímpico Paraguayo), facilitara la realización del test **COVID-19 RT-PCR** a los deportistas que se encuentren seleccionados para la fase 1, principalmente si presentan síntomas, antecedente de contacto con positivo o algún factor de riesgo, siempre con la aprobación del Ministerio de Salud.
- Se realizará una **evaluación clínica inicial** a los deportistas, realizada por médico antes de retomar su entrenamiento y deporte. Se hará énfasis en síntomas o antecedentes respiratorios, factores de riesgos, signos vitales, examen físico (cardiopulmonar y osteomuscular) y laboratorio clínico básico (hemograma, proteína C reactiva, y ferritina). Se podrá hacer consulta por telemedicina si fuera necesario.
- Los deportistas y el personal de apoyo deberán comunicar vía telefónica si presentan o presentaron algún **síntoma** respiratorio como: **fiebre, tos, dificultad para respirar**, secreción nasal, escalofríos, dolores musculares, pérdida de la sensación del gusto y olfato, en los últimos 14 días, para proceder a la suspensión de las actividades deportivas y su aislamiento. Ocultar la presencia de algún síntoma se considera una **falta grave**.
- Si alguna persona dentro de las **viviendas** de los deportistas o el personal de apoyo presentasen los síntomas respiratorios ya referidos; o más aun, una prueba positiva para COVID-19 RT-PCR, el deportista deberá aislarse de forma preventiva del equipo y solo podrá hacer trabajo individual desde su casa. Tratando por supuesto de estar aislado de la persona infectada.
- 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.
- Se deberá **designar** a una persona del equipo que será el encargado del cumplimiento del presente protocolo. La persona designada deberá ser responsable de la capacitación de quienes conformen su equipo además del escenario deportivo, con relación a los aspectos de: entrega de listados, certificados requeridos, limpieza y desinfección de las áreas de entrenamiento, bajo las recomendaciones del Ministerio de Salud.

RECOMENDACIONES INICIALES

- Los deportistas que se encuentren **lesionados** NO deben ser citados al entrenamiento. Estos deberán recibir orientación del área de ciencias del deporte del COP (Comité Olímpico Paraguayo). Al igual que si se requiere de consulta de medicina deportiva, fisioterapia, nutrición y psicología. No se realizarán masajes o terapias manuales en la fase 1. De preferencia la comunicación se realizara por sistema de telefonía, video llamada o videoconferencia, así como comunicaciones por mail, dichas comunicaciones serán consideradas documentos oficiales de consulta. Las asistencias presenciales deberán ser coordinadas y organizadas con cita previa y los protocolos de atención dispuestas por el personal sanitario del Centro de Ciencias Aplicadas al Deporte.
- El deportista y el personal de apoyo deberá **lavarse** adecuadamente las manos antes de salir de su casa con agua y jabón. Es importante recordar que el virus se transmite por tocar objetos o superficies contaminadas (fómites), y permanece allí por 72hrs.
- El **tapabocas** es de uso OBLIGATORIO en todo momento, excepto durante el entrenamiento, siempre manteniendo la distancia física mayor a 3 metros. El personal de apoyo si deberá continuar con este requisito en todo momento. Es importante recordar que el virus se transmite por toser o exhalar y puede permanecer en el aire hasta por 3 horas.
- Queda estrictamente prohibido el uso de: lentes, joyas, cadenas, aretes y piercings en las zonas de entrenamiento, así como también queda estrictamente **prohibido el uso de celular** y auriculares en los entrenamientos y en el comedor, los mismos deberán ser resguardados en su medio de transporte o en su hogar.
- El deportista y el personal de apoyo deberá dirigirse desde la casa al lugar de entrenamiento y del entrenamiento a la casa sin escalas, no deberá entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto, si fuera estrictamente necesario, corresponderá hacerlo a dos metros de distancia. Es importante recordar que la distancia física reduce el riesgo de transmisión.



Protocolo de higiene y puesta a punto del escenario deportivo

- Si no hay **lavamanos** en la entrada o cerca del escenario deportivo, se deberá instalar uno portátil, con el respectivo jabón líquido, toallas de papel desechables de secado.
- Ubicar dispensadores de **alcohol en gel** al 70% en el interior del escenario para su uso constante.
- Se deberá colocar en la entrada del escenario una **alfombra con solución desinfectante** para limpiar la suela de los zapatos.
- Se deberá revisar diariamente el funcionamiento de dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, basureros, etc., procediendo a reparar o sustituir aquellos equipos que presentasen averías o terminación. También se deberá vigilar el funcionamiento y la limpieza de sanitarios y grifos.
- Se recomienda disponer de un check list de visita y registro de estas acciones.
- Se deberá colocar carteles con avisos de NO TOCAR o EVITE TOCAR en todas las zonas que sean necesarias.
- Se deberá colocar carteles sobre técnicas de lavado de manos e higiene en puntos estratégicos del escenario.
- Se marcarán líneas de seguridad en el suelo, además de cartelería informativa en lugar donde se deba formar fila, para asegurar que las personas mantengan una **distancia mínima de 2 metros**.
- El escenario deportivo se deberá someter a un proceso de **limpieza y desinfección** como adecuación inicial y una vez finalizada cada sesión: vestuarios, baños, equipos e implementos deportivo, así como también de áreas comunes: mesas, sillas, barandas, interruptores, picaportes, manijas.
- 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.
- Se deberá asegurar que los **baños** dispongan agua, dispensador de jabón líquido, dispensador de toallas de papel y basurero grande con tapa de vaivén o pedal.
- 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.
- 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.
- Deberán ser apiladas o extraídas del lugar todas las sillas y mesas de áreas comunes para la prevención de aglomeraciones.



PROTOCOLO DE LLEGADA

- El traslado deberá ser en vehículos propios o de los padres, con un máximo de 2 (dos) personas por automóvil, un conductor y otro atrás, en lados opuestos, con tapabocas puestos y las ventanillas abiertas (salvo que vengan de la misma casa). No utilizar transporte público.
- El personal de seguridad permitirá la entrada únicamente del deportista o personal de apoyo designados en las listas de las federaciones previamente presentadas.
- Al ingreso al Parque Olímpico o escenarios deportivos autorizados, se deberá instalar una carpa, allí en un formato escrito se controlaran posibles **síntomas** como; fiebre (temperatura $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$), tos, dificultad respiratoria, congestión nasal, dolor de garganta, fatiga, dolor muscular, perdida sensación del gusto y olfato, y ante la presencia de dos o más síntomas, 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.
- Adicionalmente se preguntará en el mismo formato por **factores de riesgo** como: mayor de 65 años, hipertensión no controlada, diabetes, cardiopatía, tabaquismo, EPOC, asma moderada a severa, obesidad severa e inmunosupresión. No se permitirá el acceso al lugar a personas con factores de riesgo para la salud.
- El deportista o personal de apoyo deberá seguir los siguientes pasos antes de ingresar al escenario deportivo: a) Tener tapabocas b) lavarse las manos y c) pisar la alfombra desinfectante para suelas de zapatos.



PROTOCOLO DE INICIO DE ENTRENAMIENTO

- **Llegar al entrenamiento, entrenar y regresar a la casa**, minimizando uso de baños, vestuarios y zonas comunes, intentando llevar un entrenamiento lo más normal posible.
- **Restringir saludos** con contacto, buscar otra forma de saludo.
- El **lavado de manos** con jabón será mínimo cada 2 horas. 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.
- Los deportistas y todo el personal de apoyo deberán utilizar ropa de entrenamiento **reemplazando calzados y ropa de calle**. Una vez finalizado el entrenamiento diario serán responsables del lavado de su ropa en sus respectivos hogares.
- 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 y el actual protocolo, dentro de una pequeña mochila.
- Llevar a los entrenamientos botellas o termos de hidratación cargados para así evitar tocar bebederos. No se permitirá comer en el escenario deportivo.
- 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.
- RECORDAR, trabajar en **espacios abiertos hasta 6 deportistas**, con 2 metros de distanciamiento o 1 deportista por 4 m², **sin contacto físico** y no realizar ejercicios asistidos.
- Este grupo de deportistas (6) realizara entrenamientos en bloques de 1 hora y media a 2 horas.
- El uso de balones e **implementos deberá ser individual**. No estarán permitidos ejercicios que requieran el pase de balones con la mano de un deportista al otro.
- No podrán ser utilizados elementos que entren en contacto permanente con la piel de los deportistas como: chalecos de entrenamiento, bandas elásticas y colchonetas, a excepción de que se encuentren incluidos dentro del kit personal de cada deportista.
- Los implementos del escenario deberán ser aseados con frecuencia y manipulados exclusivamente por el entrenador.

PROTOCOLO DE INICIO DE ENTRENAMIENTO

- **Evitar el contacto de las manos con superficies contaminadas** (puertas, picaportes, manijas y tomas), y llevarlas a boca, nariz y ojos.
- **Toser o estornudar sobre un pañuelo de papel o flexura del codo** y no sobre la mano, y desecharlo inmediatamente en un basurero.
- No escupir en el suelo.
- Realizar reuniones virtuales y la recuperación en la casa.
- Una vez finalizada la sesión, las superficies, espacios e implementos del entrenamiento deben ser aseados y desinfectados para posteriormente ser almacenados. **Limpiar y desinfectar:** mesas, sillas, pistas, conos, así como también, los implementos deportivos personales: colchonetas, guantes, protectores, raquetas.
- Se colocarán bidones para desinfección de grandes superficies que deberán ser realizadas por el entrenador.
- Una vez finalizada cada sesión el personal de aseo deberá realizar la **limpieza y desinfección profunda tanto del baño, vestuarios y áreas comunes.**
- En vestuarios amplios: Podrán ingresar en grupos pequeños de 3 deportistas, SOLO para: lavado de manos y uso sanitario. **No se permitirán el uso de las duchas para el baño corporal.**
- **Baños:** Se podrá hacer uso del baño durante el entrenamiento, el mismo se encontrará abierto desde el inicio para evitar el contacto con las superficies. Evitar tocar grifos, sanitarios, picaportes, manijas y chapas, y lavarse las manos al salir, usar toalla desechable para cerrar grifo. No puede haber más de una persona en el baño, solo hasta que esta persona salga podrá ingresar una más.
- Controlar regularmente durante la semana temperatura y el cuestionario de bienestar (incluyendo síntomas respiratorios).



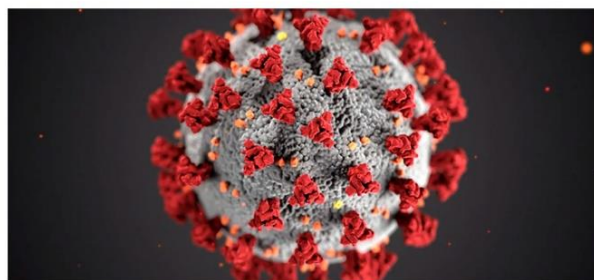
PROTOCOLO AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

- No se podrá iniciar una nueva sesión de trabajo con un siguiente grupo sin la limpieza y desinfección del escenario. Hacer énfasis en la limpieza de áreas comunes, baños, barandas, interruptores y picaportes.
- Al finalizar el entrenamiento lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos como mínimo.
- **Lavar la ropa deportiva** en casa en agua caliente entre 60 a 90oC con detergente normal.
- Evitar contacto físico incluso con los familiares más cercanos sin antes haberse bañado, lavado las manos y cambiado de ropa en la casa.
- 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.
- No es recomendable la automedicación.
- Se recomienda **vacunarse contra la influenza**.
- Es importante beber más agua de lo habitual. El objetivo mínimo es de 3 litros por día.



EN CASO DE SOSPECHA DE COVID-19 UNA VEZ INICIADOS LOS ENTRENAMIENTOS:

*(Fiebre + Tos + Síntomas Respiratorios) y
con nexo epidemiológico se deben
de tomar las siguientes medidas:*



- No se le permite el ingreso al escenario deportivo y retorno a su casa.
- Se le provee de una mascarilla quirúrgica.
- Aislar inmediatamente al deportista o al personal de apoyo en su casa.
- Se le sugiere que comunique al 154 su caso y que sólo acuda a un centro de salud en caso de signo de alarma (fiebre por 72 horas, dificultad respiratoria con sensación de ahogo y tos persistente).
- Suspender temporalmente los entrenamientos.
- Recalcarle las medidas preventivas: lavar las manos, toser o estornudar en un pañuelo desechable, evitar el contacto físico (manteniendo por los menos una distancia de 2 metros) y no compartir utensilios personales.
- Se le comunica al responsable del Equipo de Respuesta a la Pandemia COVID-19 sobre el caso y este realizará el seguimiento del caso.
- Intensificar la limpieza y desinfección del escenario deportivo en el cual estuvo la persona con sospecha de la enfermedad, poniendo énfasis en las superficies que se tocan con mayor frecuencia.

ANTE UN CASO COVID-19 POSITIVO

(Síntomas + Nexo Epidemiológico + Test Positivo) se deben tomar las medidas de:

- Aislamiento domiciliario estricto
- Notificar al responsable del equipo de respuesta a la pandemia COVID-19
- El responsable del equipo de respuesta a la Pandemia COVID-19 deberá recordar las medidas correctas de aislamiento al caso, signos de alarma (dificultad respiratoria) y si es del caso asistir a un centro de atención.
- Informar a las autoridades sanitarias sobre la situación.
- Realizar contacto diario con el caso, para ver su evolución, estado de salud y cumplimientos de los protocolos.
- Identificar los contactos estrechos con el caso positivo en los últimos 14 días, y solicitar el aislamiento domiciliario de estos casos por 2 semanas de manera preventiva.
- Intensificar la limpieza y la desinfección sobre todo del área de trabajo del caso confirmado.

Es su obligación **respetar todas las indicaciones** de este protocolo para la utilización de los espacios deportivos para entrenar su deporte, 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 de su deporte 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!



Secretaría
**NACIONAL
DE DEPORTES**



**COMITE OLIMPICO
PARAGUAYO**

