



Protocolo para

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Protocolo para ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

VALIDADO POR



Secretaría
NACIONAL
DE DEPORTES



INTRODUCCIÓN

El COVID-19 es causado por un nuevo virus el SARS-CoV-2 de la familia de los coronavirus, fue reportado a finales de diciembre del 2019 en la ciudad de Wuhan, China. Tiene características singulares como: la facilidad de contagio, tiempo de supervivencia y variabilidad en sus manifestaciones.

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, a través del decreto N° 3456 disponiendo un aislamiento preventivo general, y otras medidas restrictivas, incluyendo la suspensión de eventos deportivos profesionales y amateurs.

El plan de levantamiento gradual del aislamiento preventivo general, que consiste en el retorno a las actividades gradualmente entre ellas la actividad física individual, según el Decreto N° 3576, Artículo 7º, inciso 5º, establece los criterios para la actividad física individual de los **atletas de alto rendimiento**, que son habilitados para la práctica individual por la Secretaría Nacional de Deportes, en coordinación con el Comité Olímpico Paraguayo, en sitios expresamente habilitados para su entrenamiento en base al protocolo previamente autorizado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

El protocolo de regreso a los entrenamientos estará alineado y en concordancia con los dictámenes y criterios de la máxima autoridad sanitaria e incorporará sus recomendaciones, se actualizarán de forma continua, basándose en la evidencia científica/epidemiológica proporcionada por expertos.

Fase 2: El protocolo de regreso progresivo al entrenamiento será por fases, este documento dará los lineamientos de la **fase 2**, son guías generales aplicadas al ámbito del rendimiento deportivo adaptables a las federaciones deportivas, sujetas a los decretos presidenciales, recomendaciones del Ministerio de Salud y la evolución epidemiológica de la enfermedad en el país.

Criterios de la fase 2: Deportes individuales o en parejas, en espacios abiertos o cerrados con atletas de rendimiento y selecciones nacionales, entrenamientos en pequeños grupos (3 a 4 en espacios cerrados o 6 a 8 deportistas en espacios abiertos) y sin contacto. Los deportistas de clubes, complejos deportivos y demás entidades deportivas, deberán seguir los lineamientos del presente protocolo y las orientaciones de su federación respectiva, cada uno en la medida y condición de su deporte específico.

Los atletas de Rendimiento o Selección Nacional que desarrollen su actividad de entrenamiento en la vía pública o en algún otro espacio de dominio público, deberán ir provistos de un permiso especial. La autorización referida deberá ser otorgada por el Ministerio de Salud en conformidad con una descripción detallada de dicha actividad entregada por la Secretaría Nacional de Deportes y el Comité Olímpico Paraguayo.

DEPORTES FASE 2

PARQUE OLIMPICO



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO
NACIONAL**

*Paraguay
de la gente*



Protocolo para ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

VALIDADO POR



Secretaría
NACIONAL
DE DEPORTES



Deportes de arte y precisión

#	Deportes	Observación
1	Golf	Driving. habrá 1 deportista por cubículo en zonas de practica (driving range). Se deberá mantener siempre la distancia de 2 metros tanto fuera como dentro del driving.
2	Tiro deportivo	Fosa Olímpica (trap): máximo 3 tiradores por serie en la pedana, posicionados en forma intercalada en los puestos 1, 3 y 5, dejando libre los puestos 2 y 4. La actividad deportiva se desarrollará sin presencia de personas ajenas a la misma. Los turnos de entrenamiento serán de bloques de 1 hora y media a 2 horas. <i>Nota: Puede continuar con protector ocular, auditivo y en los momentos que el entrenamiento lo permita usar tapabocas.</i>
3	Patinaje artístico	Figuras: 3 a 4 patinadores según el escenario. Libre o danza: 2 patinadores por pista, se dividirá la pista en dos. En los momentos que el entrenamiento lo permita usar tapabocas. Cada persona deberá respetar el espacio mínimo de 4m ² por persona en todo momento, siendo el escenario abierto o cerrado.

Deportes de tiempo y marca

#	Deportes	Observación
4	Atletismo (pista)	Los entrenamientos se realizarán en grupos de hasta 6 atletas y hasta 3 entrenadores por grupo, en diferentes horarios. Los bloques de trabajo serán de 1 hora y media a 2 horas como máximo. El entrenador será el único responsable de la manipulación y desinfección de los implementos que se encuentren el lugar de entrenamiento. Se deberá mantener una distancia de 10 metros si se va a correr uno detrás de otro.
5	Ciclismo Velódromo	Los entrenamientos podrán realizarse con un máximo de 2 parejas por grupo de entrenamiento. El ciclista deberá mantener una distancia de 2 metros laterales a la pareja de entrenamiento y distancia física de 20 metros adelante y atrás. Podrán cubrirse la boca y nariz con bandanas durante los entrenamientos.
6	Levantamiento de pesas	Habrà 1 deportista por plataforma con su barra y pesos, y hasta 4 por sesión más el entrenador. Mantener distancia física en todo momento.

Deportes de combate

#	Deportes	Observación
7	Boxeo	Habrà 3 deportistas: 1 deportista en el ring y 2 en el área de sombra y aparatos, más el entrenador. No se podrá utilizar manopla, ni hacer sparring (evitar el contacto físico en todo momento). No compartir los implementos deportivos. El entrenador debe desinfectar antes y después los equipos comunes (Ej.: bolsas, pera, etc.).
8		Habrà 1 deportista por pista y hasta 3 o 4 por sesión de entrenamiento más el



Ministerio de
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

GOBIERNO
NACIONAL

Paraguay
de la gente



Protocolo para ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

VALIDADO POR



Secretaría
NACIONAL
DE DEPORTES



	Esgrima	entrenador. No se podrá compartir implementos deportivos. No estará permitido la realización de asaltos. Evitar el contacto físico en todo momento.
9	Karate	Habrà de 3 a 4 deportistas por tatami más el entrenador, cada persona deberá respetar el espacio mínimo de 4m ² por persona en todo momento (señalar con cinta o por color de tatami las zonas donde se situará cada deportista). No se podrá utilizar palmetas ni hacer sparring (evitar el contacto físico en todo momento).
10	Judo	Habrà 2 a 3 deportistas por tatami más el entrenador, cada persona deberá respetar el espacio mínimo de 4m ² por persona en todo momento (señalar con cinta o por color de tatami las zonas donde se situará cada deportista). No se permitirá realizar combates (evitar el contacto físico en todo momento).
11	Taekwondo	Habrà 3 a 4 deportistas por tatami más el entrenador, cada persona deberá respetar el espacio mínimo de 4m ² por persona en todo momento (señalar con cinta o por color de tatami las zonas donde se situará cada deportista). No se podrá utilizar palmetas, no se permitirá hacer combate (Evitar el contacto en todo momento). No se pondrá compartir implementos.

Deportes de pelota

#	Deportes	Observación
12	Tenis	Habrà 2 deportistas por cancha más el entrenador. El entrenador será el único responsable de tocar y juntar las pelotas. Finalizada cada sesión se procederá a la desinfección de sillas, bancos e implementos. Los materiales como: raquetas, gorras y toallas serán de uso individual. Se suprimirá el servicio de pasapelotas.
13	Tenis de mesa	Habrà 2 deportistas por mesa con pelotas propias y 3 a 4 deportistas en el escenario más un entrenador. Mantener distancia física en todo momento (mayor a 2 metros). El deportista debe desinfectar sus implementos raquetas y pelotas al finalizar entrenamiento. Evitar tocar o apoyarse sobre la mesa.
14	Voleibol playa	Habrà 2 deportistas por cancha, cada uno con su balón, además de un entrenador. No se podrá intercambiar balones. Cada persona deberá respetar el espacio mínimo de 4m ² por persona en todo momento. El entrenador deberá desinfectar el balón y las superficies.



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO
NACIONAL**

Paraguay
de la gente



Protocolo para ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Centro acuático nacional

VALIDADO POR



Secretaría
NACIONAL
DE DEPORTES



#	Deportes	Observación
15	Natación carreras	Se podrá contar con 1 a 3 entrenadores ubicados a los lados de la piscina según la cantidad de nadadores establecidos por sesión con 1 nadador por carril y en horarios diferenciados (6 a 8 deportistas máximo). Los bloques de trabajo serán de 1 hora y 45 minutos, y la limpieza se hará finalizada cada sesión. No serán utilizados los partidores.

OTROS ESCENARIOS

#	Deportes	Sedes	Observación
1	Golf	<ul style="list-style-type: none"> - Yacht y Golf Club Paraguayo - Asunción Golf Club - Paraná Country Club - Carlos Franco Country Club - Agua Vista Country Club 	Se habilitarán salidas por hoyo de 2 jugadores y 2 caddies, habrá 1 deportista por cubículo en zonas de practica (driving range). Caddies: tendrán la función exclusiva de llevar la bolsa de golf, quedando prohibido: la manipulación de palos y la limpieza de las pelotas. Se deberá mantener siempre la distancia de 2 metros tanto fuera como dentro del campo.
2	Ecuestre	<ul style="list-style-type: none"> - Club Hípico Paraguayo - Estadio RC4 - Club San Jorge - Club Rakiura de la Ciudad de Luque - Club Hípico Asunción - Jockey Club Paraguayo - Sociedad Hípica Paranaense de Ciudad del Este 	Hasta 4 binomios y 2 entrenadores por bloque de horario en la pista (un binomio por cada 400m ² en una pista de 4000m ²). Para trabajos de recorrido de pista completa solo se permitirá un binomio por vez.
3	Tenis	<ul style="list-style-type: none"> - Asociación Paraguaya de Tenis (SND) 	Habrán 2 deportistas por cancha más el entrenador. El entrenador será el único responsable de tocar y juntar las pelotas. Finalizada cada sesión se procederá a la desinfección de sillas, bancos e implementos. Los materiales como: raquetas, gorras y toallas serán de uso individual. Se suprimirá el servicio de pasapelotas.
4	Remo	<ul style="list-style-type: none"> - Bahía de Asunción 	Los entrenamientos serán en botes singles (1x) y se realizarán en grupos de 4 deportistas en la bahía. Los bloques de trabajo serán de 1 hora y media a 2 horas. Los entrenamientos de fuerza y en remoergometro serán realizados de forma individual en sus respectivas casas.

Obs.: Cada sede se registrará por el protocolo de su respectiva federación, avalado previamente por la SND (Secretaría Nacional de Deportes) y COP (Comité Olímpico Paraguayo).



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO
NACIONAL**

Paraguay
de la gente



Protocolo para ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

VALIDADO POR



Secretaría
NACIONAL
DE DEPORTES



RECOMENDACIONES INICIALES:

- Cada federación deberá remitir a la SND (Secretaría Nacional de Deportes) y al COP (Comité Olímpico Paraguayo) el **listado** de los deportistas que iniciaran la fase 2 de entrenamientos. Según los deportes autorizados y la cantidad de deportistas por bloques de entrenamiento.
- Cada grupo podrá tener de 1 a 3 **personas de apoyo**: *entrenador, preparador físico y algún miembro de salud* (médico o fisioterapeuta).
- El deportista y personal de apoyo deberán contar con **seguro médico vigente**, ante cualquier incidente de salud deberán solicitar asesoría o atención a su respectiva entidad prestadora de salud.
- Tanto el deportista como el personal de apoyo aceptan estar en conocimiento del protocolo y por ello deberán formalizar con su firma el **consentimiento informado**.
- Todos los deportistas y el personal de apoyo deberán asistir obligatoriamente a la capacitación (presencial o virtual) del presente protocolo de promoción de la salud, prevención y protección, para el retorno al entrenamiento deportivo
- Se realizará una **evaluación clínica inicial** a los deportistas, por telemedicina o de manera presencial si amerita, 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). Además de asesoría nutricional y psicológica. Los deportistas que no dispongan de un servicio médico en su federación o por el Comité Olímpico, deberán buscar un médico para que les examine, aconseje y certifique su estado de salud actual.
- Los deportistas y el personal de apoyo deberán comunicar vía telefónica si presentan o presentaron algún **síntoma** como: **fiebre** (*temperatura $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$*), **tos**, **dificultad respiratoria**, **congestión nasal**, **dolor de garganta**, **cefalea**, **escalofríos**, **dolor muscular**, **nausea**, **vómito**, **diarrea**, **perdida 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**.
- El deportista o personal de apoyo deberá Informar si alguna persona dentro de su vivienda o algún **contacto cercano presento test de COVID-19 positivo**, en los últimos 14 días, para aislarse del equipo y seguir los protocolos del Ministerio de Salud.
- 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*.
- Deportistas que se encuentren **lesionados** NO deben ser citados al entrenamiento. Deberán recibir orientación del equipo multidisciplinario del Comité Olímpico Paraguayo, para definir conducta.
- Si requiere atención en las áreas de: *medicina deportiva, traumatología, fisioterapia, nutrición y psicología*, la atención se realizará por sistema de telefonía, video llamada o videoconferencia, así como comunicaciones por mail, dichas comunicaciones serán consideradas documentos oficiales de consulta; asistencias presenciales deberán ser



Ministerio de
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

GOBIERNO
NACIONAL

Paraguay
de la gente



Protocolo para ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

VALIDADO POR



Secretaría
NACIONAL
DE DEPORTES



coordinadas y organizadas con cita previa, cumpliendo con 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 para el personal de apoyo, los deportistas están exceptuados de esta obligación durante el entrenamiento, siempre manteniendo la distancia física mayor a 2 metros o 4 m²
- Queda estrictamente **prohibido** el uso de: *lentes, joyas, cadenas, aretes, piercings, celulares y auriculares*, en las zonas de entrenamiento, 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 viceversa, sin escalas, no deberá entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto, si fuera estrictamente necesario, corresponderá hacerlo a 2 metros de distancia.

PROTOCOLO DE HIGIENE Y PUESTA APUNTO DEL ESCENARIO DEPORTIVO

- En la entrada o cerca del escenario deportivo, se deberá instalar un **lavamanos** portátil, con jabón líquido y 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 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 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, etiqueta respiratoria y síntomas de COVID-19, 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.



Ministerio de
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

■ GOBIERNO
■ NACIONAL

Paraguay
de la gente



Protocolo para ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

VALIDADO POR



Secretaría
NACIONAL
DE DEPORTES



- Se deberá asegurar que los **baños** dispongan agua, dispensador de jabón líquido, dispensador de toallas de papel y basurero con tapa a pedal.
- Se deberá mantener **ventilado** el escenario deportivo, abiertas las puertas y ventanas, con el fin de minimizar el contacto con picaportes, manijas y chapas, y que circule el aire naturalmente. No se recomienda el uso de aire acondicionado a menos de que tenga filtro HEPA.
- 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.
- Se priorizará el uso de **espacios al aire libre**, diseñando medidas cuando se pueda, de despliegue temporal de gimnasios en exteriores. En todo caso, se desinfectarán las máquinas y otro material entre deportista y deportista, y manteniendo la distancia física de 4 m².
- Deberán ser apiladas o extraídas del lugar todas las sillas y mesas de áreas comunes para la prevención de aglomeraciones.

PROTOCOLO DE LLEGADA AL ESCENARIO DEPORTIVO

- El traslado deberá ser en vehículos particulares, 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).
- Se recomienda **no utilizar transporte público**, en caso de que sea necesario deberá cumplir con las siguientes indicaciones: *ir sentado en un solo asiento, mantener 1,5 metros de distancia y usar tapabocas.*
- 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 controlarán los **síntomas** como: **fiebre** (*temperatura $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$, con termómetro infrarrojo o de oído*), **tos**, **dificultad respiratoria**, **congestión nasal**, **dolor de garganta**, **cefalea**, **escalofríos**, **dolor muscular**, **nausea**, **vómito**, **diarrea**, **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 por **factores de riesgo** como: *mayor de 65 años, hipertensión no controlada, diabetes, cardiopatía, tabaquismo, EPOC, asma moderada a severa, obesidad, enfermedad renal e inmunosupresión.* No se permitirá el acceso al lugar a personas con factores de riesgo para la salud. En caso de que sea imprescindible su ingreso, se cumplirán rigurosamente las medidas de: *tapabocas, distancia física y controlar aparición de posibles síntomas.*
- 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.*



Ministerio de
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

GOBIERNO
NACIONAL

Paraguay
de la gente



Protocolo para ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

VALIDADO POR



Secretaría
NACIONAL
DE DEPORTES



PROTOCOLO DE INICIO DEL 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 cambiar a su ropa de entrenamiento **reemplazando calzados y ropa de calle**. Al finalizar retirar la ropa deportiva y lavarla 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 8 deportistas y cerrados hasta 4 deportistas (según el deporte)**, a más de 2 metros de distancia o 1 deportista por 4m², **sin contacto físico** y sin realizar ejercicios asistidos.
- 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 desinfectados con frecuencia y manipulados exclusivamente por el entrenador.
- 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 ni sonarse la nariz.
- Realizar reuniones virtuales y la recuperación en la casa.
- Una vez finalizada la sesión, las superficies, espacios e implementos del entrenamiento deben ser desinfectados para posteriormente ser almacenados. **Limpiar y desinfectar**: *mesas, sillas, pistas, conos, sacos, pesas, balones, cuerdas, tatami, ring, porterías, vallas, redes*; así como también, los implementos deportivos personales: *colchonetas, guantes, protectores, raquetas, pelotas, palos, bicicletas, embarcaciones, etc.*



Ministerio de
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

GOBIERNO
NACIONAL

Paraguay
de la gente



Protocolo para ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

VALIDADO POR



Secretaría
NACIONAL
DE DEPORTES



- 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** (para limitar tiempo en el escenario y posible pérdida de la distancia física de 2 metros).
- **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, síntomas de enfermedad y el tamizaje de síntomas y factores de riesgo.

PROTOCOLO AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

- Al finalizar el entrenamiento lavarse las manos con agua y jabón por 40 segundos como mínimo.
- **Lavar la ropa deportiva** en casa en agua caliente entre 60 a 90°C 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.
- 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.
- 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.

EN CASO DE SOSPECHA DE COVID-19, UNA VEZ INICIADOS LOS ENTRENAMIENTOS (Ante la presencia de 2 o más síntomas):

- No se le permite el ingreso al escenario deportivo.
- Se le provee de una mascarilla quirúrgica
- Aislar inmediatamente al deportista o al personal de apoyo en su casa.
- Auto reporte al 154/911 y seguir las indicaciones, acudir a un centro asistencial en caso de presentar algún signo de alarma (fiebre por 72 horas, dificultad respiratoria con sensación de ahogo, dolor de pecho, tos persistente, diarrea y vómito con deshidratación).



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO
NACIONAL**

Paraguay
de la gente



Protocolo para ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

VALIDADO POR



Secretaría
NACIONAL
DE DEPORTES



- Comunicar al responsable del equipo de respuesta a la pandemia COVID-19 sobre el caso y este realizará el seguimiento correspondiente.
- Suspender temporalmente los entrenamientos.
- Insistir con 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.*
- 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

- Aislamiento domiciliario estricto.
- Notificar al responsable del equipo de respuesta a la pandemia COVID-19.
- Informar a las autoridades sanitarias sobre la situación.
- Realizar contacto diario con el caso, para ver su evolución, estado de salud y cumplimiento 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.

Recordatorio: los materiales gráficos y audiovisuales oficiales se encuentran disponibles en la página web oficial del Ministerio de Salud y Bienestar Social: <https://www.mspbs.gov.py/covid-19.php>

Evitar difusión de mensajes falsos y recurrir a fuentes oficiales para información general en relación al COVID-19 en el Paraguay.

El presente documento podría sufrir ediciones atendiendo a la evidencia científica y curva epidemiológica del COVID-19 en el territorio nacional y otros países.



Ministerio de
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

■ GOBIERNO
■ NACIONAL

Paraguay
de la gente



Protocolo para ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

VALIDADO POR



Secretaría
NACIONAL
DE DEPORTES



ANEXO

Asociación Paraguaya de Golf

Se realizará una división por grupos de edades en Pre- Juveniles hasta 15 años, Juveniles hasta 18 años y Scratch mayores de 18 años, rango de 1 jugador por hectárea, se considera importante la participación de los caddies como fuente de ingreso de los trabajadores del deporte. Se permitirá 2 jugadores por hoyo con caddie, el mismo deberá usar en todo momento tapabocas y guantes solo manipulará la bolsa la cual será desinfectada una vez finalizado el recorrido. Un caddie acompañará a un solo jugador por día y será el mismo que lo acompañe por todo este periodo.

Los Jugadores de Selecciones Nacionales saldrán al campo preferentemente de lunes a viernes y en horarios establecidos por el club bajo aplicación del protocolo específico y para los Jugadores amateurs y adultos mayores se habilitarán horarios y días especiales. Se solicitará la habilitación de jugadores no afiliados al Club y que los mismos puedan entrenar bajo el pago de un canon.

Asociación Paraguaya de Tenis

Habilitación de las canchas en la Asociación Paraguaya de Tenis (APT) en categorías 12, 14, 16, 21 y Mayores los 6 mejores jugadores de cada Ranking. En Masculino y Femenino, estructurado por canchas y horarios (90 minutos de trabajo y 30 minutos de limpieza y desinfección) desde las 08:00 hs. Hasta las 18:00 hs. Se establecerán dos bloques de entrenamientos (Lunes Miércoles y Viernes – Martes, Jueves y Sábado) y hasta 5 turnos por día. Vuelta a la actividad de profesores/Entrenadores.

Federación Paraguaya de Ciclismo

Entrenamientos durante el día desde las 07:00 hasta las 18:00 hs., estricto cumplimiento de protocolos de Seguridad emitidas por la FPC, Distanciamiento físico. El Ciclista deberá portar mascarilla protectora: deberá utilizar la mascarilla protectora o tapabocas obligatoriamente en casos de contacto con otras personas. Deberá contar con Kit personal de desinfección.

- Normas de Distanciamiento:
 - El Ciclista deberá mantenerse a una distancia de 2 (dos) metros sin movimiento.
 - El Ciclista deberá mantenerse a una distancia de 10 (diez) a 20 (veinte) metros en movimiento.
 - El ciclista no deberá realizar paradas excepto aquellas que tengan que ver con el descanso, evitando ingresar a lugares de uso común (tiendas, estaciones de servicios, etc.)
- Normas de Seguridad e Identificación:
 - El Ciclista deberá portar licencia emitida por la Federación Paraguaya de Ciclismo en conjunto con Cedula de identidad.
 - El Ciclista deberá utilizar obligatoriamente de casco reglamentario de seguridad.
 - El Ciclista deberá utilizar obligatoriamente de luces de seguridad reglamentarias para la circulación.
 - El Ciclista deberá utilizar obligatoriamente elementos reflectivos reglamentarios para la circulación.
 - El Ciclista deberá utilizar el carril derecho para circulación.



Protocolo para **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

VALIDADO POR



Secretaría
**NACIONAL
DE DEPORTES**



Las bicicletas deberán estar identificadas con el número de corredor de acuerdo a licencia emitida por la FPC. Se trazarán recorridos específicos de acuerdo al lugar de residencia de los ciclistas en la modalidad ruta. Para el caso del Mountain Bike se realizarán en caminos rurales.

Federación Paraguaya de Remo

Solo Selecciones nacionales, en la Bahía de Asunción, bajo estricto cumplimiento del protocolo.

Federación Paraguaya de Atletismo

Incorporación de Atletas de Alto Rendimiento, en las categorías U18, U23 y Mayores en el Parque Olímpico. En el caso de entrenamientos de saltos de altura se extremarán las medidas de seguridad, estableciendo horarios por atletas y destinando un tiempo para desinfección total de las colchonetas de caída luego del uso. Aplicación del protocolo establecido para el Centro de Entrenamiento Olímpico. Habilitación de la Pista de Atletismo del Centro de Alto Rendimiento del Sur.

Federación Paraguaya de Ajedrez

Entrenamiento de hasta 2 personas, con uso de tapabocas, guantes y desinfección de piezas antes y después de las partidas.

Federación Paraguaya de Tiro con Arco y Tiro Deportivo

Aplicación del protocolo establecido para el Centro de Entrenamiento Olímpico.

Deportistas Selecciones Nacionales de Federaciones de los deportes de: Tenis de Mesa, Boxeo, Karate, Voleibol de Playa, Esgrima, Judo, Patinaje, Gimnasia Rítmica, Halterofilia, Lucha y Taekwondo

Entrenamiento de deportes individuales, sin contacto físico, sin oposición, sin la utilización de implementos comunes. Solo deportistas de Alto Rendimiento y Selecciones Nacionales remitidos por las Federaciones Deportivas consensuados con la Secretaría Nacional de Deportes y el Comité Olímpico Paraguayo, aplicando el protocolo establecido para el uso de Centro de Entrenamiento Olímpico. En el Parque Olímpico Paraguayo.



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO
NACIONAL**

*Paraguay
de la gente*