

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS PARA EL RETORNO SEGURO DEL TENIS DE MESA

Aspectos Generales De Prevención Para El Retorno A La Actividad Física Y Deportiva.

Este protocolo está enfocado a entregar directrices a los funcionarios para un correcto funcionamiento en el "Retorno Seguro a la Actividad Física y Deportiva", y debe ser aplicado y respetado por todos quienes ingresen a los recintos deportivos incluyendo atletas, practicantes y trabajadores.

PROTOCOLOS OPERACIONALES

Con el fin de optimizar el uso de las distintas instalaciones deportivas, reduciendo al máximo el riesgo de contagio de COVID-19, se deben aplicar las siguientes medidas respecto del flujo de personas:

- **Ingreso y salidas únicas:** disponer de un sector exclusivo de acceso y de salida, con el fin de poder realizar por personal capacitado un control clínico de ingreso (control de temperatura) de todos/as los/las usuarios/as de las instalaciones.
- **Bloques de ocupación:** los recintos deportivos deben abrir en bloques de horarios específicos de ocupación y en función de las características del recinto y de la actividad a realizar. Cada recinto determinará quiénes y cuántos podrán ingresar al recinto acorde a la evaluación previa y acorde a lo establecido por las autoridades sanitarias.
- **Capacidad de ocupación:** establecer grupos de entrenamiento acorde a lo permitido por las autoridades sanitarias en las diferentes fases de desconfinamiento. Esto eventualmente puede sufrir modificaciones acorde a la normativa instruida por las autoridades sanitarias. No se permite el uso de camarines y duchas ("entrar, entrenar y salir"), debido a que en esos lugares el intercambio de implementos y exposición sanitaria es mucho mayor. El número máximo final por bloque horario estará supeditado a las características del recinto, del deporte/disciplina a realizar y de las instrucciones de las autoridades sanitarias.
- **Control de ingreso:** todo/a usuario/a de un recinto deportivo podrá hacer uso efectivo de su bloque de ocupación habiendo contestado el cuestionario de síntomas COVID-19 para cada día. Este cuestionario deberá ser rellenado cada día que el atleta, practicante y trabajador ingrese a un recinto.
- **Coordinador/supervisor de recinto:** se debe disponer de un coordinador/supervisor en cada recinto deportivo encargado de la aplicación del protocolo, junto con el registro de entrada y salida de personas. En casos justificados, deberá derivar al área médica o similar del recinto previa coordinación con personal correspondiente. Además, deberá dar énfasis a la educación sobre medidas preventivas relacionadas a COVID-19. Por último, informará al personal de aseo de las instalaciones utilizadas para su mantención específica.
- **Insumos y comportamiento de higiene personal:** se debe disponer de insumos de higiene en puntos estratégicos del recinto. El uso de mascarilla es de carácter obligatorio y será responsabilidad del usuario contar con ella. Se debe mantener distanciamiento social acorde a lo expuesto por las autoridades

sanitarias y el distanciamiento deportivo según actividad descrito en este protocolo. Las medidas preventivas más importantes y que deben ser cumplida en todo momento son:

- Lavado frecuente de manos.
 - Estornudar o toser en el antebrazo o en pañuelo desechable.
 - Uso de mascarilla cuando no se está realizando la actividad física y deportiva (se entiende por mascarilla cualquier material que cubra la nariz y boca para evitar la propagación del virus, ya sea de fabricación artesanal o industrial (numeral 25, Resolución Exenta Nº341, Ministerio de Salud)).
 - Distanciamiento social de al menos 1 metro cuando no se está realizando la actividad física y deportiva.
 - Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
 - No compartir artículos de higiene ni de alimentación.
 - Evitar saludar con la mano o dar besos.
 - Mantener ambientes limpios y ventilados.
 - Estar alerta a los síntomas por COVID-19.
 - En caso de dificultad respiratoria acudir a servicio de urgencia, o de lo contrario llamar a Salud Responde.
- **Box de Paciente Sospechoso/Aislamiento:** en el recinto se debe disponer de un box o sala de evaluación exclusivo para pacientes con sintomatología COVID-19, con elementos de protección personal adecuados (pecheras desechables manga larga, antiparras clínicas, mascarillas clínicas, guantes de procedimientos y gorro clínico desechable). Se deberá notificar al área médica o símil del recinto para la evaluación del paciente. En caso de requerirse, el mismo box servirá de zona de aislamiento hasta la derivación oportuna del paciente acorde a instrucción de autoridad sanitaria.
 - **Personal calificado para aseo terminal:** disponer de personal de aseo con la preparación adecuada para la realización de aseo tipo terminal en el box de aislamiento.
 - **Ventilación de espacios:** los espacios cerrados deben ser ocupados en su mínima expresión y se debe favorecer su ventilación en todo momento.
 - **Espacios comunes:** se debe asignar un espacio determinado y señalizado para que los atletas, practicantes y trabajadores dejen sus bolsos o pertenencias; el lugar debe ser sanitizado en cada bloque designado para tal labor. Además, deben existir dispensadores para la eliminación de artículos de higiene de manera segura y debidamente señalizados.
 - **Área médica:** se debe contar con personal médico o símil para alertar y conducir cualquier situación que pudiese aumentar el riesgo de contagio. El personal sanitario deberá regirse por el documento "Directrices de la OMS sobre higiene de las manos en la atención de la salud". En caso de no contar con esta área, se debe contar con área de derivación previamente establecida con la autoridad sanitaria.

* Todas las limpiezas realizadas en los diferentes recintos del Estadio nacional se realizarán acorde al "Protocolo de Limpieza y Desinfección de Ambientes - Covid-19" del Ministerio de Salud de Chile.

Aspectos Reglamentarios

Tenis de mesa

Sobre el retorno progresivo al entrenamiento:

- El deporte comprende una serie de aspectos técnicos que hacen difícil mantener medidas de distanciamiento deportivo o de contar con implementos personales que no se compartan. Debido a esto, los deportistas deben estar conscientes de la imposibilidad de cumplir con algunas normativas en la primera fase del retorno deportivo.
- Esto último es relevante, considerando que es un deporte dinámico (moderada-alta intensidad) y que el distanciamiento deportivo entre 2 deportistas es menor de 10 m. Incluso en componentes estáticos, es menor a la recomendación de distanciamiento deportivo de 5 m. Si bien es posible disminuir este riesgo con el uso de mascarilla, se debe considerar la factibilidad técnica de utilizarla durante el entrenamiento.
- Teniendo en cuenta estos aspectos, los deportistas y cuerpo técnico deben considerar riesgos y beneficios del retorno, así como las ventajas que puede traer esta vuelta respecto a la situación actual de entrenamiento.
- Se realizan recomendaciones en caso de que las autoridades consideren el retorno a la actividad en fases más avanzadas.

Sobre la utilización de los espacios:

- Considerando que la mesa tiene medidas de 2,7 m de largo y 1,5 m de ancho, la distancia diagonal es de aproximadamente 3,1 m.
- Se sugiere que los deportistas permanezcan siempre en un lado de la mesa y no se debe realizar cambios de lado.
- La separación entre mesas debe estar demarcada y disponer de separadores entre ellas. Dada la movilidad de los deportistas, se sugiere considerar 2 m adicionales de separación lateral y 4 m en sentido anteroposterior además de los 5 m recomendados entre mesas (total 7 m lateral y 9 m anteroposterior).

Sobre los/las usuarios/as:

- El uso de mascarilla será obligatorio para entrar y mientras se encuentra en el recinto. No obstante, durante el entrenamiento podrán retirarla en casos de mayor exigencia aeróbica, manteniendo el mayor distanciamiento deportivo posible. De ser posible, se sugiere mantener el uso de mascarilla en todo momento.
- Se sugiere habilitar un lugar para colgar toallas de manera individual. El uso de toalla para secarse el sudor deberá realizarse con las manos limpias, utilizando la misma mano que utiliza la paleta. El uso de alcohol gel debe ser con manos limpias y secas.

- Los deportistas deberán disponerse en 2 por mesa enfrentados uno al otro. Los deportistas no deben realizar rotaciones hacia las otras mesas. En el caso de requerir rotación de deportistas, se debe realizar limpieza y desinfección de la mesa previamente. No se sugiere realizar múltiples rotaciones.
- Se deben privilegiar entrenamientos del tipo técnico, procurando mantener una intensidad moderada a baja desde el punto de vista aeróbico. El trabajo físico deberá realizarse en casa o en otro establecimiento según lo dispuesto por la autoridad ministerial.
- En la medida de lo posible, privilegiar trabajos cruzados (dando un mínimo de aproximadamente 3,1 m de distancia)
- Resulta extremadamente difícil evitar compartir pelotas, por lo que se dificulta realizar recomendaciones. Eventualmente, un miembro del cuerpo técnico o los mismos deportistas utilizando un recogepelotas pueden recogerlas al final del entrenamiento y guardarlas para ser sometidas a un proceso de limpieza y desinfección para el siguiente entrenamiento. De ser necesario, puede realizarse en otros períodos del entrenamiento si existe la opción de limpieza, desinfección y secado en el mismo entrenamiento
- Revisar en casa, previo al traslado al recinto deportivo, el estado de las paletas. Evitar el cambio de goma en el recinto. De ser necesario, traer más juegos de paletas.
- No realizar limpieza de la mesa con la toalla que se utilizar para secar el sudor. En caso de requerir secar la mesa, se deben utilizar toallas o pañuelos desechables.
- Se sugiere que, durante el entrenamiento, las pelotas sean recogidas y desinfectadas por una persona, para evitar la múltiple manipulación de pelotas.

Sobre asistentes y entrenadores:

- Los entrenadores y asistentes deben permanecer en todo momento utilizando mascarilla.
- Debe evitarse el contacto con el deportista en la medida de lo posible y evitar compartir implementos.

ANEXO 1 - CUESTIONARIO DIARIO DE INGRESO COVID-19

El llenado de este cuestionario es personal y es de responsabilidad exclusiva de la persona que lo completa. Debe ser contestado diariamente y es requisito para poder ingresar al recinto deportivo asignado. Recuerde que, acorde a las autoridades sanitarias, de tener síntomas relacionados a COVID-19 o de haber tenido contacto estrecho no debe salir de su residencia.

Nombre Completo: _____.

Fecha: ____/____/____.

RUT: _____.

1- ¿Ha presentado alguno de los siguientes síntomas recientemente (últimas 24 horas)? (si usted tiene fiebre, o tiene dos o más síntomas de los descritos, no debe salir de su casa y avisar a su médico correspondiente):

- Fiebre (temperatura corporal de 37,8 °C o más)
- Tos
- Disnea o dificultad respiratoria
- Dolor torácico
- Odinofagia o dolor de garganta al comer o tragar fluidos
- Mialgias o dolores musculares
- Calofríos
- Cefalea o dolor de cabeza
- Diarrea
- Pérdida brusca del olfato o anosmia
- Pérdida brusca del gusto o ageusia
- Sin síntomas

2- ¿Ha tenido contacto estrecho con una persona confirmada con COVID-19? (si usted ha tenido contacto estrecho, no debe salir de su casa y avisar a la autoridad sanitaria)

- Si
- No