



**FORMANDO
CAMPEONES PARA LA
VJDA...**

LOJA - ECUADOR





1.- INTRODUCCION

"La pandemia de COVID-19 ha cambiado nuestras vidas y nuestro deporte drásticamente. Los lugares de entrenamiento y competencia en todo el mundo han permanecido cerrados, y las actividades de nuestro deporte han sido suspendidas. Este protocolo tiene como objetivo generar pautas para volver a las prácticas regulares de entrenamiento y competencia. Estas pautas pretenden ser recomendaciones para que todos los miembros de la comunidad del tenis de mesa continúen disfrutando y participando en nuestro deporte durante la emergencia de salud global actual, y para volver a disfrutarlo en el futuro.

Las pautas solo sirven como complemento de la orientación y las leyes emitidas por las autoridades locales. Ser conscientes de la situación actual, seguir las pautas nacionales y ajustar nuestros hábitos en consecuencia nos permitirá continuar practicando nuestro deporte y volver gradualmente a las prácticas regulares de entrenamiento y competición.

Las recomendaciones descritas en este documento no son en absoluto exhaustivas y pueden cambiar a medida que se disponga de nueva información sobre el brote de COVID-19, su prevención y su tratamiento". (Extracto del documento de la ITTF)

2.- ANTECEDENTES

- a) **El deporte** es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego.
- b) **En el ámbito práctico**, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.
- c) **La práctica de la actividad física** en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias.
- d) **A nivel cardíaco:** Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- e) **A nivel pulmonar:** Se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos pulmonares y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- f) **A nivel psíquico:** Mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.
- g) **El tenis de mesa:** También conocido popularmente como *ping-pong* es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores, el mismo que es considerado como deporte individual.
- h) **Secretaría del deporte:** El Tenis de mesa está considerado como un deporte de bajo y medio riesgo, el cuál se puede comenzar a practicar en semáforo amarillo tomando en cuenta las medidas de bioseguridad.
- i) Para establecer los lineamientos y disposiciones del presente documento se ha tomado como base las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.





(OMS), COE Nacional, protocolos de otras instituciones del Estado Ecuatoriano Secretaria del Deporte y Federación Internacional de Tenis de Mesa.

3.- OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Establecer los lineamientos y directrices de seguridad y salud para el retorno a las actividades con las respectivas recomendaciones para todas las personas involucradas en el entrenamiento diario frente a la pandemia ocasionada por la COVID-19.

3.2. Objetivos específicos:

- a) Prevenir la proliferación de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), a través de la implementación de medidas básicas necesarias, que permitirá minimizar la probabilidad de contagio de los deportistas y entrenadores durante la ejecución de sus entrenamientos presenciales.
- b) Asegurar la continuidad del entrenamiento de nuestros deportistas para futuras competencias, luego del levantamiento de la cuarentena.

4.- MARCO LEGAL

- a) Constitución de la República del Ecuador.
- b) Decreto Ejecutivo Nro. 1017, de 16 de marzo de 2020.
- c) Acuerdo Ministerial Nro. 00126-2020, de 11 de marzo de 2020, del Ministerio de Salud Pública.
- d) Secretaria del deporte "Lineamientos de Deporte Formativo en el Marco del CPVOD-19"
- e) Disposiciones del COE Cantonal

5.- ALCANCE

- a) Las acciones establecidas en este documento son permanentes y su actualización dependerá de las definiciones establecidas por el organismo oficial a nivel país (Ministerio de Salud Pública, COE Nacional, Secretaria del Deporte, COE Cantonal), en este sentido, este protocolo se irá adaptando a las circunstancias a medida que vaya avanzando la situación, en función al riesgo de exposición al coronavirus, con la finalidad de promover medidas y recomendaciones preventivas.
- b) Estas disposiciones podrán variar según evolucione nuestro conocimiento acerca de la enfermedad y la situación epidemiológica del COVID-19 en el Ecuador.

6.- GENERALIDADES

Cuando las medidas de confinamiento se hayan levantado y las entidades competentes como son: el COE Nacional, la Secretaria del Deporte y el COE Cantonal consideren pertinente, seguro y emitan una resolución para reactivar el deporte formativo como lo es el Tenis de Mesa, retornaremos a los entrenamientos y a las actividades concernientes a nuestra disciplina.

Precautelando la salud y el bienestar de nuestros deportistas y todas las personas involucradas, se han considerado varios aspectos para cumplir el objetivo mencionado los cuales detallamos a continuación:





6.1. AFORO POR HORARIO DE ENTRENAMIENTO

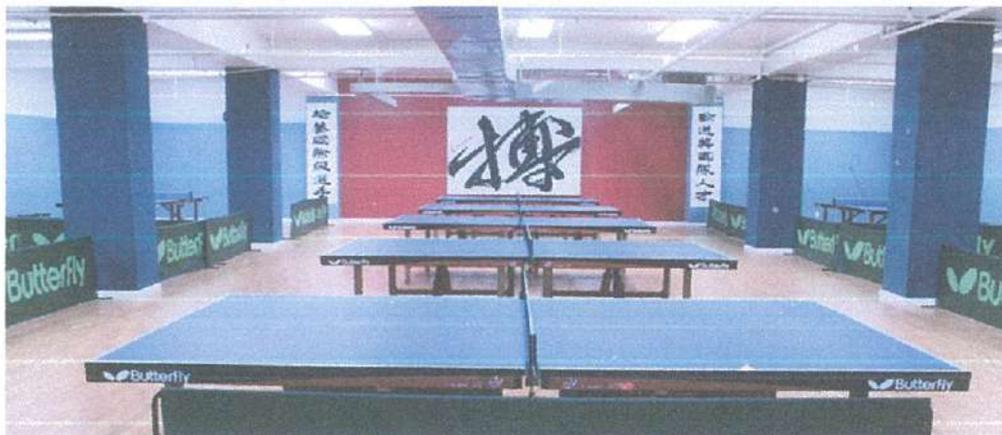
- 8 mesas de Tenis de Mesa.
- 2 deportistas por mesa (16 deportistas por horario)
- 2 entrenadores por horario.

7.- LINEAMIENTOS GENERALES DEL PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE TENIS DE MESA

7.1. CONDICIONES BÁSICAS PARA RETORNAR A LOS ENTRENAMIENTOS

Para el retorno de las actividades a la sala de entrenamiento, el entorno estará adecuado de la siguiente manera: La sala de entrenamiento estará sanitizada con amonio cuaternario de quinta generación, junto a la puerta principal habrá un pediluvio acompañado de un gel antibacterial, dentro de la sala se deberá contar con las mascarillas de protección antifluído, mientras son evaluados los participantes con el termómetro infrarrojo, los dirigentes y entrenadores deberán portar el protector facial personal.

7.2. INGRESO A LA SALA DE ENTRENAMIENTO



- Horarios de atención en semáforo amarillo de 07h00 a 12h00 y de 14h00 a 18h00.
- Horarios de entrenamiento de una hora, con intervalos de 30 minutos para el ingreso y salida de los deportistas para evitar aglomeración.
- A los entrenadores se les verificará su temperatura al ingreso, por parte del dirigente del club.
- Los entrenadores deberán permanecer con mascarilla y protector facial durante todo el entrenamiento.
- Listado previo de los deportistas por horario, el cuál se podrá modificar dependiendo el número de participantes.
- El deportista no podrá modificar el horario de entrenamiento sin aprobación del dirigente del Club.
- Para poder ingresar un participante, **no** debe presentar, ningún signo o síntoma visible de COVID-19 (tos, fiebre o dificultades para respirar).



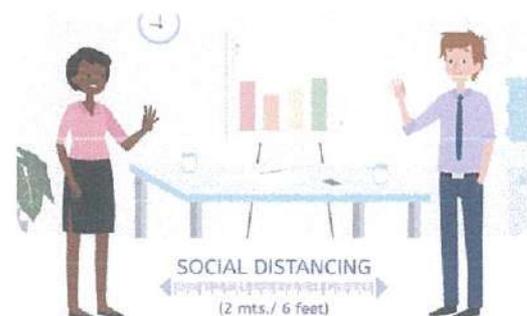
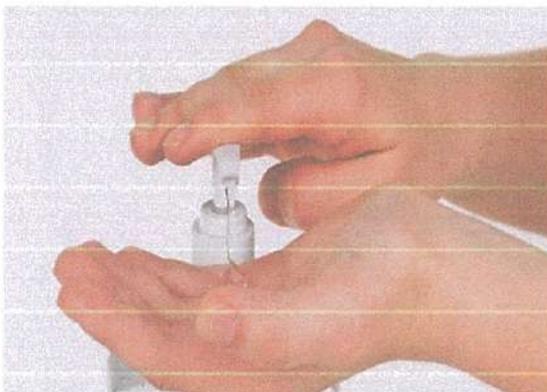


- h) Los deportistas al ingresar a la sala de entrenamiento será medida su temperatura con termómetro de lente infrarrojo, por parte del dirigente del club.
- i) Los asistentes deberán desinfectar su calzado en el pediluvio el cuál tendrá una solución de hipoclorito al 05% el mismo que se encontrará en la puerta de ingreso.
- j) Desinfección de las manos con gel a base de alcohol al 70%, el cuál se encontrará al ingreso del área de entrenamiento, en un dispensador de pedestal, para evitar el contacto.
- k) Los deportistas y entrenadores que ingresaran al área de entrenamiento deberán cambiar su vestimenta.
- l) Desinfectantes para manos junto a las mesas de entrenamiento para su uso continuo.

7.3. EQUIPAMIENTO PERSONAL

- a) Todo jugador deberá llevar y usar obligatoriamente una mascarilla en público, para antes y después del juego.
- b) Todo jugador deberá tener su propio material de entrenamiento (Raqueta).
- c) Una toalla para secar el sudor constantemente durante el juego.
- d) Maleta para transportar los implementos deportivos de uso personal.
- e) El deportista y entrenadores deberán contar con dos mudadas de ropa.
 - ✓ Externa para ingresar y salir de la sala de entrenamiento, incluido calzado
 - ✓ Interna para ingresar al área de entrenamiento.
- f) Una botella de hidratación.

7.4. MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL E HIGIENE PERSONAL.



- a) Desinfectarse las manos, antes, durante y después del entrenamiento.
- b) Se prohíbe secarse las manos en la mesa, sillas, paredes o piso.
- c) La distancia entre los participantes dentro de la sala de entrenamiento se mantendrá un mínimo absoluto de 1.5 m en todo momento según lo recomendado por la OMS, pero se recomienda mantener una distancia física de 2 m hasta donde sea posible.
- d) La distancia entre los jugadores de una misma cancha de tenis de mesa será de un mínimo de tres metros.
- e) Los participantes deben abstenerse de estrechar la mano, abrazarse y tocarse al saludar o celebrar.





- f) No hay entrenamiento de modalidad dobles.
- g) Los deportistas no se cambian de lados en la mesa en el entrenamiento.
- h) En el campo de juego debe haber un máximo de dos personas por cancha de Tenis de Mesa.

7.5. MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ÁREAS.

- a) La desinfección se realizará posterior a la culminación de los entrenamientos diarios, cuando no haya personal operativo en el mismo.
- b) Se debe proceder a aplicar el desinfectante a toda el área.
- c) La persona que realice la limpieza deberá portar el equipo de protección personal necesario y recomendado en las especificaciones técnicas de seguridad de los productos químicos a manipular durante los procesos de limpieza y desinfección (mascarilla, guantes nitrilo/PVC, gafas, etc.).
- d) Para la desinfección de las áreas de la sala de entrenamiento e implementos deportivos utilizados, se la realizará con la solución de amonio cuaternario de quinta generación al 10%.
- e) La limpieza y desinfección de la sala de entrenamiento será realizada por los entrenadores a cargo.

8.- RECURSOS MATERIALES

- a) Pediluvio para desinfección de calzado.
- b) Pedestal para dispensador de gel.
- c) Mascarillas de anti fluido.
- d) Protector facial personal para entrenadores.
- e) Medidor de temperatura digital infrarrojo.
- f) Alcohol al 70%.
- g) Amonio cuaternario de quinta generación al 10%.
- h) Jabón líquido en baños.
- i) Señalética de bioseguridad.

Atentamente

Ing. Com. Pablo Paladines S.
PRESIDENTE "CATA CLUB"

Ci. 010264656-9
e-mail: pablopserpa@gmail.com
Cel. 0990288152

Prof. Lucia Catalina Cedillo F.
ENTRENADORA "CATA CLUB"

Ci. 010272435-8
e-mail: alfonsinap3@hotmail.com
Cel. 0994219619





CATA CLUB
TENIS DE MESA

CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "CATA CLUB"
FUNDADO EL 10 DE OCTUBRE DEL 2013
ACUERDO MINISTERIAL 1810

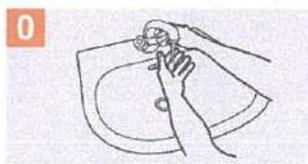
Club Deportivo de Formación Integral

PROTOCOLO DE LAVADO DE MANOS

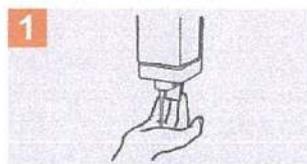
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



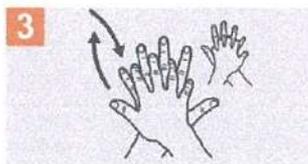
Mójese las manos con agua;



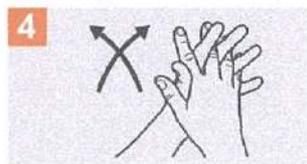
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



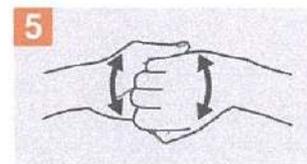
Frótese las palmas de las manos entre sí;



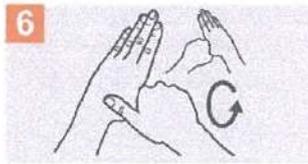
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



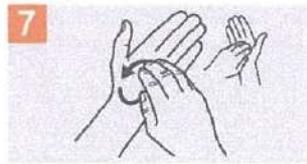
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



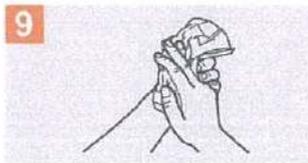
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



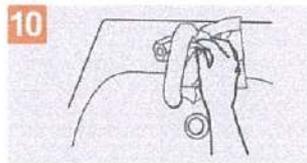
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



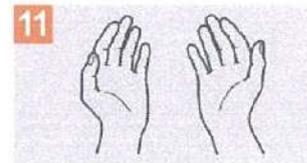
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA GLOBAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud no es responsable de los errores humanos que ocurren durante la atención sanitaria en este documento. Sin embargo, el mundo sanitario debe tomar los pasos de acción para una atención más segura. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los errores que ocurren durante la utilización de este documento y los tiempos de respuesta de los errores de los miembros de la Organización Mundial de la Salud, ni participación en actividades de promoción de la salud pública.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010



Teléfonos: 0994219619 - 0990288152 - 072109084



(OMS), COE Nacional, protocolos de otras instituciones del Estado Ecuatoriano Secretaria del Deporte y Federación Internacional de Tenis de Mesa.

3.- OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Establecer los lineamientos y directrices de seguridad y salud para el retorno a las actividades con las respectivas recomendaciones para todas las personas involucradas en el entrenamiento diario frente a la pandemia ocasionada por la COVID-19.

3.2. Objetivos específicos:

- Prevenir la proliferación de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), a través de la implementación de medidas básicas necesarias, que permitirá minimizar la probabilidad de contagio de los deportistas y entrenadores durante la ejecución de sus entrenamientos presenciales.
- Asegurar la continuidad del entrenamiento de nuestros deportistas para futuras competencias, luego del levantamiento de la cuarentena.

4.- MARCO LEGAL

- Constitución de la República del Ecuador.
- Decreto Ejecutivo Nro. 1017, de 16 de marzo de 2020.
- Acuerdo Ministerial Nro. 00126-2020, de 11 de marzo de 2020, del Ministerio de Salud Pública.
- Secretaria del deporte "Lineamientos de Deporte Formativo en el Marco del CPVOD-19"
- Disposiciones del COE Cantonal

5.- ALCANCE

- Las acciones establecidas en este documento son permanentes y su actualización dependerá de las definiciones establecidas por el organismo oficial a nivel país (Ministerio de Salud Pública, Secretaria del Deporte, COE cantonal), en este sentido, este protocolo se irá adaptando a las circunstancias a medida que vaya avanzando la situación, en función al riesgo de exposición al coronavirus, con la finalidad de promover medidas y recomendaciones preventivas.
- Estas disposiciones podrán variar según evolucione nuestro conocimiento acerca de la enfermedad y la situación epidemiológica del COVID-19 en el Ecuador.

6.- GENERALIDADES

Cuando las medidas de cierre se han levantado parcialmente (**Semaforización Amarillo**), las instalaciones de entrenamiento pueden abrirse para actividades de grupos pequeños; **LAS COMPETICIONES Y LOS VIAJES PERMANECEN SUSPENDIDOS.**

6.1. CAPACIDAD MÁX. DE NUMERO DE PERSONAS EN LA SALA DE ENTRENAMIENTO

- En mesas 40 deportistas.





- b) En graderío y pasillos 40 personas.
- c) Área de la sala de entrenamiento: 420 m².
- d) 10 mesas de entrenamiento.

Sustento Científico

6.2. CAPACIDAD DE AFORO POR HORARIO DE ENTRENAMIENTO EN SEMAFORIZACION AMARILLO:

- a) Máximo 18 personas por horario, incluido entrenadores en el total de su área.
- b) En mesas máximo 8 deportistas por horario.
- c) En graderío y pasillos Máx. 8 personas.
- d) 8 mesas de entrenamiento.

Nota: Se encuentra calculado el 20% de su capacidad máxima.

7.- LINEAMINUTOS GENERALES DEL PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA ENTRENAMIENTO DE TENIS DE MESA

7.1. INGRESO A LA SALA DE ENTRENAMIENTO



- a) Horarios de atención en semáforo amarillo de 07h00 a 12h00 y de 14h00 a 18h00.
- b) Horarios de entrenamiento de una hora, con intervalos de 30 minutos para el ingreso y salida de los deportistas para evitar aglomeración.
- c) Listado previo de los deportistas por horario, el cuál se podrá modificar dependiendo el número de participantes.
- d) El deportista no podrá modificar el horario de entrenamiento sin aprobación del entrenador del Club.
- e) Ningún participante, no debe haber mostrado signos o síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días.
- f) Las personas con un caso documentado de infección por COVID-19 necesitan autorización de un profesional de la salud aprobado para poder participar en los entrenamientos. *Espejificar.*
- g) Los asistentes al ingresar a la sala de entrenamiento tendrá que ser medida su temperatura con termómetro de lente infrarrojo. *¿Quién será ese profesional de salud?*
- h) Los asistentes deberán desinfectar su calzado en el pediluvio el cuál tendrá una solución de hipoclorito al 05% el mismo que se encontrará en la puerta de ingreso.





- i) Desinfección de las manos con gel a base de alcohol al 70%, el cuál se encontrará al ingreso del área de entrenamiento.
- j) Los deportistas y entrenadores que ingresaran al área de entrenamiento deberán cambiar su vestimenta.
- k) Desinfectantes para manos junto a las mesas de entrenamiento para su uso continuo.

7.2. EQUIPAMIENTO PERSONAL

- a) Todo jugador deberá llevar y usar obligatoriamente una mascarilla en público, para antes y después del juego.
- b) Todo jugador deberá tener su propio material de entrenamiento (Raqueta).
- c) Una toalla para secar el sudor constantemente durante el juego.
- d) Maleta para transportar los implementos deportivos de uso personal.
- e) El deportista y entrenadores deberán contar con dos mudadas de ropa.
 - ✓ Externa para ingresar y salir de la sala de entrenamiento, incluido calzado
 - ✓ Interna para ingresar al área de entrenamiento.
- f) Una botella de hidratación.

7.3. MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL E HIGIENE PERSONAL.



- a) Desinfectarse las manos, antes, durante y después del entrenamiento.
- b) Se prohíbe secarse las manos en la mesa, sillas, paredes o piso.
- c) Cubrirse la boca y la nariz con el codo o pañuelo doblado cuando tose o estornuda.
- d) La distancia entre los participantes dentro de la sala se mantendrá a un mínimo absoluto de 1.5 m en todo momento según lo recomendado por la OMS, pero se recomienda mantener una distancia física de 2 m hasta donde sea posible.
- e) La distancia entre los jugadores de una misma cancha de tenis de mesa será de un mínimo de tres metros.
- f) Los participantes deben abstenerse de estrechar la mano, abrazarse y tocarse al saludar o celebrar.
- g) No hay entrenamiento de modalidad dobles.
- h) Los deportistas no se cambian de lados en la mesa en el entrenamiento.
- i) En el campo de juego debe haber un máximo de dos personas por cancha de Tenis de Mesa.

se realiza puntero
cuando se realiza puntero
esto cambia cuando se realiza puntero
actividad física. las
explicare esto

7.4. MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ÁREAS





- a) La desinfección se realizará posterior a la culminación de los entrenamientos diarios, cuando no haya personal operativo en el mismo.
- b) Se debe proceder a aplicar el desinfectante a toda el área.
- c) Personal de limpieza deberá portar el equipo de protección personal necesario y recomendado en las especificaciones técnicas de seguridad de los productos químicos a manipular durante los procesos de limpieza y desinfección (mascarilla, guantes nitrilo/PVC, gafas, etc.).
- d) Para la desinfección de las áreas de la sala de entrenamiento e implementos deportivos utilizados, se la realizará con la solución de amonio cuaternario de quinta generación al 10%.

8.- RECURSOS MATERIALES

- a) Pediluvio para desinfección de calzado.
- b) Mascarillas.
- c) Protector facial personal.
- d) Medidor de temperatura digital infrarrojo.
- e) Alcohol al 70%.
- f) Amonio cuaternario de quinta generación al 10%.
- g) Jabón líquido en baños.
- h) Señalética de bioseguridad.

- No se menciona nada sobre los entrenadores./empleados
Quién se encargará del seguimiento y monitoreo. Bajo que condiciones retornan al trabajo
- Falta criterios de ingreso

NOTA: LOS ENTRENADORES DEBERAN CONTAR Y UTILIZAR EL PROTECTOR FACIAL DURANTE TODO EL ENTRENAMIENTO.

Atentamente


Ing. Com. Pablo Paladines S.
PRESIDENTE "CATA CLUB"

CI. 010264656-9
e-mail: pablopserpa@gmail.com
Cel. 0990288152


Prof. Lucia Catalina Cedillo F.
ENTRENADORA "CATA CLUB"

CI. 010272435-8
e-mail: alfonsinap3@hotmail.com
Cel. 0994219619

