PROYECTO PARA EL INICIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y ADMINISTRATIVAS EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE BÁDMINTON

PERÚ
FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE BÁDMINTON

DE ACUERDO A
MEDIDAS SANITARIAS
RECOMENDADAS
PARA EL PERIODO
ESPECIAL COVID -19

Organización Mundial de la Salud

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

"No pretendemos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a las personas y países, porque la crisis trae progresos, la creatividad nace de la angustia como el día de la noche oscura. Es de la crisis que nacen la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a si mismo sin quedar superado. Quien atribuye la crisis a sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más los problemas que las soluciones, la verdadera crisis es la crisis de la incompetencia. El inconveniente de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin la crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia.

Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto, trabajemos nuestro talento y nuestras habilidades para encontrar soluciones, acabemos de una sola vez con la única crisis amenazadora, que es la tragedia de no querer luchar por superarla."

Albert Einstein

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

ÍNDICE

I. ANTECEDENTES

II. JUSTIFICACIÓN

II. OBJETIVOS

IV. EXPLICACIÓN DEL PROYECTO DE REGRESO EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

V. EJECUCIÓN Y FASES EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- FASE 1: ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL O BÁSICO
- FASE 2: ENTRENAMIENTO MEDIO
- FASE 3: ENTRENAMIENTO TOTAL - PRECOMPETICIÓN
- FASE 4: ENTRENAMIENTO COMPETITIVO

VI. PROTOCOLO Y LÍNEA DE CONDUCTA DIARIA EN LOS ENTRENAMIENTOS

VII. EVALUACIÓN Y AJUSTES

VIII. CONCLUSIONES

IX. GLOSARIO Y DEFINICIONES

X. ANEXO 1: PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD EN LAS INSTALACIONES DE ENTRENAMIENTO

XI. ANEXO 2: PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD SEDE ADMINISTRATIVA FDPB - ESTADIO NACIONAL

I. ANTECEDENTES

El Gobierno Peruano aprobó el pasado 16 de marzo la ley por la que se declara el estado de alarma para afrontar la situación de emergencia sanitaria provocada por el coronavirus COVID-19, anunciándose sucesivas prórrogas.

En la actualidad se hace necesaria una planificación de la vuelta a la NUEVA NORMALIDAD a través de un periodo progresivo de "Desescalamiento" el cual tiene influencia sobre el Deporte de Alto Rendimiento en la Republica del Perú. Este Proyecto trata de ser una propuesta de un Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las actividades y competiciones de la Federación Deportiva del Bádminton del Perú.

El presente documento de la Federación Deportiva del Bádminton del Perú (en adelante FDPB) es el protocolo de referencia y obligado cumplimiento para todos los deportistas convocados a sus actividades al CAR VIDENA, así como para el personal de la FDPB, personal auxiliar y de las entidades deportivas, clubes o asociaciones a las que aquéllos representen, cada uno en la medida en que se define en el presente protocolo y de cara al reinicio de los entrenamientos y la posterior reanudación de competiciones oficiales.

Se trata del marco mínimo para reactivar el deporte de alto nivel durante el período de desescalada nacional y siempre supeditado a las indicaciones que indiquen en cada momento las autoridades del Gobierno.

Lo anterior queda vinculado a una condición ineludible: la reanudación de toda actividad deportiva queda supeditada a que la situación sanitaria lo permita, extremo que decidirá o mantendrá vigente el Gobierno, a través del mando establecido para el vigente Estado de emergencia.

Este protocolo será plenamente vinculante y desplegará los correspondientes efectos normativos. Adquirirá el carácter de marco básico para la sanidad y seguridad en el deporte de alto rendimiento de nuestra Federación durante la presencia de la pandemia COVID19.

Estará permanentemente sujeto a la evolución de tres factores: el normativo, de rango superior (si el Gobierno así lo estima en cualquier momento), si la situación lo exige; el comité médico—sanitario, también determinado por las Autoridades competentes, que podrá exigir una revisión parcial de este documento; y el de los horizontes competitivos, ante la eventualidad de que puedan desaparecer temporalmente ciertos eventos o competiciones (adicionales a los ya existentes).

Finalmente, se señala que este protocolo sanitario es de obligado cumplimiento para todos los deportistas federados de la FDPB, previa autorización del IPD, que deseen regresar y sean convocados a los entrenamientos.

Y ello sin perjuicio de las medidas de refuerzo de seguridad sanitaria que, sumadas a estas exigencias básicas, les vengan impuestas por la dirección de la instalación CAR VIDENA.

En cualquier caso, este regreso a los entrenamientos y las posibles competiciones desarrolladas en la citada instalación convocadas por la FDPB será bajo su responsabilidad, o bajo aquella que se derive de los acuerdos que el deportista / locador tenga suscritos con la federación, lo que incluirá estar al corriente de los seguros que procedan.

II. JUSTIFICACIÓN

El presente documento parte de la base de que el deporte federado y de Alto rendimiento por la particularidad del ciclo vital de los deportistas y por las consecuencias que ya ha tenido la primera parte de la pandemia sobre sus calendarios, es una actividad esencial.

Además, se considera que la futura vuelta de las competiciones deportivas, tras el largo periodo de confinamiento de la ciudadanía peruana, contribuirá a mejorar el ánimo y el bienestar psicológico de la población deportista y practicante como no practicante.

Todo lo que sigue será de aplicación, además de a los deportistas implicados y su personal técnico en el entrenamiento, a los árbitros/jueces y personal auxiliar imprescindible que tenga que participar, en la fase correspondiente, en las canchas de juego o en espacios anexos necesarios para desarrollar su labor.

En todo caso, el cumplimiento de este protocolo corresponderá bajo su exclusiva responsabilidad a los deportistas cuando entrenen o realicen las actividades propias, así como bajo la supervisión del personal técnico al cargo de la FDPB y del propio CAR VIDENA o IPD.

III. OBJETIVOS

Este proyecto de reincorporación y entrenamientos en espacios seguros, está desarrollado fundamentado en prácticas similares que se llevan ya a cabo en distintos países europeos en el ámbito deportivo y fundamentado en las recomendaciones médicas especializadas correspondientes.

La suspensión de las competiciones y entrenamientos por un confinamiento sanitario es una anomalía histórica, con precedentes sólo en periodos de guerra. Volver a la NUEVA NORMALIDAD contribuye a fortalecer el espíritu colectivo en la última fase del confinamiento de deportistas, familias y población en general. Busca garantizar el cuidado de los deportistas de Alto Rendimiento, que son el patrimonio más importante de una Federación Deportiva.

Podemos detallar los siguientes objetivos:

- **Reputación del país:** una de las principales "marcas" de un país es su deporte de Alto rendimiento. La capacidad de los deportistas más significativos del país para generar tendencia positiva en la población es muy alta y muy necesaria en estos días.
- **Representación internacional:** los deportistas de alto rendimiento y seleccionados son un "bien nacional", como representantes del Perú en las competiciones internacionales, incluidos Juegos Olímpicos. Esto tiene gran relevancia política: al reanudar su entrenamiento, ayudamos a que cuando ejerzan esa representación del país lo hagan en mejores condiciones. Además, demostramos ser conscientes de su simbolismo para el país.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

- **Entrenar es un trabajo:** Para los deportistas profesionales y de Alto rendimiento, su trabajo en cierta medida es en muchos casos ***entrenar***, por tanto, cuando se permita a la gente reanudar la actividad laboral, ellos pueden con justicia reclamar volver a la suya, que es el deporte.
- En cuanto a instalaciones deportivas, El CAR VIDENA permite supervisión sanitaria muy controlada y podría albergar a un buen número de nuestros deportistas sin grandes desplazamientos.
- Normalización de la vida diaria en un sector en el que por la corta vida útil de los trabajadores (los deportistas), este parón puede ser irremediable.
- Las federaciones tienen tres fuentes de ingresos: por organización de competiciones, por patrocinios y por subvenciones. En este momento han perdido dos de esas tres. Permitir el retorno de las competiciones significa permitir su propia captación de recursos y limitar la dependencia del Estado.
- Otros objetivos del proyecto son:

  -Control sobre el desarrollo de actividad física y de aprendizaje técnico.

  -Control y seguimiento sobre la nutrición y buenos hábitos.

  -Brindar espacios de trabajos seguros y con equipamiento adecuado.

  -Preservar la salud integral.

IV. EXPLICACIÓN DEL PROYECTO

El proyecto detalla un protocolo que se divide en cuatro fases, diseñadas para una vuelta a la actividad con un estado de forma óptimo por parte de los deportistas en el momento de reanudar las competiciones, limitando en la medida de lo posible el riesgo de lesiones.

En este cronograma se tendrá en cuenta que el seguimiento médico experto, especialmente en lo que afecta a las posibles consecuencias físicas y fisiológicas que este virus pueda tener sobre los deportistas, tendrá que ser muy estrecho. Por otra parte, teniendo en cuenta la muy diversa situación de los deportistas y la amplia tipología de nuestro deporte, a medida que se despliegue y consolide este protocolo, se analizarán medidas de desescalada asimétrica, teniendo en cuenta, entre otras consideraciones, los calendarios de las competiciones que existan en los diferentes grupos de entrenamiento.

Es importante asumir que el retorno al entrenamiento deportivo, al igual que ocurrirá cuando se vuelva gradualmente a cualquier otra actividad laboral o social, puede traer consigo algún contagio. Integrada esta premisa, se señala que el gran objetivo de este documento, siendo conscientes de la imposibilidad de conseguir el riesgo cero, es limitar al máximo la probabilidad de infección por COVID-19 cuando se retorne a los entrenamientos y la posterior competición, aunando seguridad sanitaria para el deporte de alto rendimiento, articulando las medidas necesarias, de alerta temprana y reacción rápida, en caso de aparición de algún contagio para mitigar su propagación.

Para ello se tendrán en cuenta la naturaleza, medios y singularidades de los deportistas, y de las entidades y competiciones. La clave de esta propuesta será la salud general de la población, de los deportistas y la de todos aquellos que recuperen gradualmente su vida profesional vinculada al deporte.

En relación al material médico y de desinfección, así como de equipos para realizar pruebas o test, en todo momento se estará a lo dispuesto por el Ministerio de Salud (MINSA) el cual establece medidas excepcionales para el refuerzo del sistema nacional de salud y la contención de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 y de igual forma la ejecución se propone vaya dirigida por los propios servicios médicos del CAR VIDENA.

De igual forma la FDBP establecerá un mecanismo de coordinación con los deportistas, según proceda, que se acojan a este protocolo reservándose el derecho de posibles inspecciones no anunciadas, una supervisión constante y en tiempo real de su cumplimiento, así como garantizar la imprescindible alerta sobre dichas incidencias, con el fin de minimizar los riesgos de contagio que estas puedan acarrear. Sin perjuicio del régimen de sanciones individuales ya establecido por el Gobierno en materia de incumplimiento de las reglas de confinamiento actualmente vigentes, se podrá considerar la posibilidad de introducir en una revisión de las mismas un tipo agravado como consecuencia del alto perfil público del deporte de Alto rendimiento y de los deportistas Seleccionados, en este caso en Bádminton.

Este es un proyecto de reincorporación a una NUEVA NORMALIDAD para nuestros deportistas y staff técnico, como se detalla posteriormente este proyecto, su ejecución y sus fases, deben ser flexibles y revisables. Tanto desde el punto de vista del proyecto englobado dentro del ámbito de salud nacional como de la propia ejecución concreta del proyecto en el CAR VIDENA en Bádminton.

V. EJECUCIÓN Y FASES

REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA:

- **FASE 1**

  ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL O BÁSICO
- **FASE 2**

  ENTRENAMIENTO MEDIO
- **FASE 3**

  ENTRENAMIENTO TOTAL PRECOMPETICIÓN
- **FASE 4**

  ENTRENAMIENTO COMPETITIVO

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

El protocolo se divide en cuatro fases, diseñadas para una vuelta a la actividad con un estado de forma óptimo por parte de los deportistas en el momento de reanudar las competiciones, limitando en la medida de lo posible el riesgo de lesiones.

En este cronograma se tendrá en cuenta el seguimiento físico, especialmente en lo que afecta a las posibles consecuencias físicas y fisiológicas que este virus pueda tener sobre los deportistas.

Por otra parte, teniendo en cuenta la muy diversa situación de los deportistas y la amplia tipología del deporte, a medida que se despliegue y consolide este protocolo, se analizarán medidas de desescalada asimétrica, teniendo en cuenta, entre otras consideraciones, los diferentes objetivos planteados por el staff y acorde a supuestos calendarios.

Los diversos estudios médico-científicos que sustentan las propuestas de las distintas entidades que han culminado en el presente protocolo afirman que el reinicio de una actividad física-técnica no se puede llevarse a cabo de un modo brusco desde una fase de desentrenamiento, dado que la epidemiología lesional muestra aumentos de lesiones entre un 50% y un 100% si no se respetan unas fases de preparación física previa al inicio de las competiciones.

Las lesiones más frecuentes son las de tipo agudo, especialmente las musculares, pero no se deben olvidar lesiones articulares, entre ellas las ligamentosas (deportes de contacto), que pueden hipotecar toda una carrera deportiva; también las lesiones de tipo crónico, por sobrecarga, en un organismo no entrenado para la carga competitiva, pueden llevar a semanas y meses de ausencia del deporte.

FASE I: ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL O BÁSICO

1.1 General

- A realizar, con carácter general, manteniendo el confinamiento en el domicilio, residencia deportiva o alojamiento temporal, siempre que cumplan con las medidas dispuestas en el presente protocolo.
- El entrenador o preparador físico hará llegar a sus deportistas, y siempre de modo no presencial, salvo en el caso citado, un plan de preentrenamiento diario que el deportista pueda llevar a cabo solo.

1.2 Medidas preventivas

- Acudir a instalaciones deportivas y se evitará el uso de instalaciones cerradas, debiéndose buscar alternativas, que son relativamente viables para las entidades deportivas en esta fase.
- El deportista llevará guantes protectores, realizará estos entrenamientos en soledad, teniendo en cuenta que con el ejercicio aumenta el volumen y la fuerza respiratoria, y por ello las gotas pueden llevar los virus a una mayor distancia intentando no colocarse detrás, cambiar el recorrido o alejarse si el deportista es adelantado, y ello es posible, y adelantar dejando al menos 2 metros laterales.
- El deportista, ni el personal, podrán prestar sus celulares, ni intercambiar sus refrescos, ni ningún otro objeto de uso personal.

1.3 Centros de entrenamiento

- Si el deportista debe acudir a una instalación para entrenar, debe respetar las normas.
- El CAR de entrenamiento deberá tener puntos de control de acceso especial, provistos de material de desinfección y aislamiento, de elementos técnicos que permitan comprobar la temperatura, de las personas que accedan al recinto.
- Si procede de su casa, el deportista o el personal necesario para la realización de la actividad deportiva acudirá en la opción de movilidad que mejor garantice la distancia interpersonal, aproximadamente 2 metros, llevando consigo el material que sea obligatorio. En esta primera etapa solo asistirán al centro de entrenamiento los deportistas mayores de edad y deberán hacerlo solos.
- En los lugares de entrenamiento en todo caso se respetará, en sus diferentes segmentos, la distancia social de seguridad. Para ello se establecerán los turnos necesarios, con limpieza y desinfección entre turno y turno.
- En la actividad se guardarán en todo momento las medidas preventivas indicadas. Los responsables de estos centros de entrenamiento establecerán bajo su responsabilidad los horarios necesarios para garantizar que la cantidad de deportistas guarden las distancias previstas.
- Se priorizará el uso de espacios al aire libre, diseñando formulas, cuando se pueda, de despliegue temporal de gimnasios en exterior. En todo caso, se desinfectarán las máquinas y otro material entre deportista y deportista.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

Los centros de entrenamiento deberán cumplir, para esta fase o las sucesivas, las siguientes reglas:

- Antes de la reapertura, habrá que hacer una limpieza y desinfección general a fondo de todas las estancias y el mobiliario de las instalaciones deportivas.
- También habrá que realizar limpieza y desinfección más a menudo, mínimo dos veces al día, especialmente de las superficies de contacto manual como picaportes, pomos, barandillas, bancos, sillas, percheros y baños, entre otros.
- Disponer en el momento del inicio de la actividad de una cantidad suficiente de material de protección para los deportistas (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes)
- Se deberá hacer un control estricto del acceso a las instalaciones, restringido a las personas debidamente autorizadas, para poder controlar el aforo que se determine.
- Los vestuarios o camerinos no estarán habilitados en esta etapa. Los deportistas, luego de terminar el entrenamiento, deberán bañarse en sus casas.

IMPORTANTE

En todo el centro habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento, mediante cartelería y señalética de recursos, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por zonas de práctica deportiva, entrada, aseos, vestuarios y principales zonas de paso. En esta información se dejará constancia del carácter complementario y subordinado de estas exigencias y pautas.

1.4 Control médico

- Durante esta reincorporación en fases, es muy importante tener un control médico inicial y un seguimiento médico cercano.
- Al inicio de esa primera fase, los servicios médicos del IPD, según proceda, deberán hacer un examen médico deportivo inicial, abriendo ficha al deportista, tal y como indica la práctica médico-deportiva.
- Los profesionales sanitarios harán un especial seguimiento de lo ocurrido en la salud del deportista en general a lo largo del año 2020, orientándolo particularmente hacia la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas del virus COVID-19.
- Este examen médico inicial incluirá una prueba (test) de presencia de material genético viral (ampliación e identificación a través de PCR).
- En caso de personal vulnerable o sensible, deberá extremarse la vigilancia ante la aparición de síntomas y las medidas de prevención. En todo caso se deberá seguir escrupulosamente el procedimiento del Ministerio de Salud.

FASE II: ENTRENAMIENTO MEDIO

2.1 General

En esta fase se recuperarán los entrenamientos, los trabajos tácticos no exhaustivos.

2.2 Medidas preventivas

- Serán semejantes a las de la fase previa, pero teniendo en cuenta el inicio de entrenamientos grupales.
- Se respetarán las mismas indicaciones que en la fase anterior, respetando en todo caso las instrucciones dictadas al respecto por el Gobierno para el acceso a espacios públicos.
- El entrenador y resto de equipo técnico llevarán siempre mascarilla y guantes, y guardarán una distancia mínima de 2 metros.
- Las acciones conjuntas se harán en grupos reducidos y se establecerán turnos para que coincidan en el terreno el mínimo número de personas posibles.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

- Con carácter general, los deportistas no podrán compartir ningún material, cualquier equipo o material utilizado para ejercicios tácticos o entrenamientos, tendrá que ser desinfectado tras cada uso, y custodiado bajo llave al acabar cada sesión de entrenamiento.
- Los deportistas no compartirán bebidas, otros alimentos, linimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios, necesarios para el entrenamiento.
- En ningún entrenamiento habrá personal de apoyo y utilero. Los deportistas tendrán que entrenar oportunamente equipados, y cualquier material de refresco o auxiliar deberán portarlo ellos mismos.
- Se seguirá minimizando en cantidad en todo lo posible el uso de gimnasios.
- En cualquier caso, cuando sea inevitable su uso, se desinfectará cuidadosamente la instalación y todo el material después de cada entrenamiento.
- No se admitirá la presencia de medios de comunicación en las zonas de entrenamiento.
- El personal que esté involucrado en la obtención de estos recursos audiovisuales estará sometido a los mismos controles que el resto del personal técnico y auxiliar.

2.3 Centros de entrenamiento

- De modo general, la instalación seguirá las medidas indicadas para la fase de entrenamiento individual o básico.
- Se reforzarán las medidas en controles de acceso, de modo que solo el personal imprescindible acceda al centro, y teniendo en cuenta lo establecido en el punto 1.3.
- En los lugares de entrenamiento se seguirá con un aforo máximo del 50%, siempre segmentado, del que es habitual.
- Para ello se establecerán los turnos necesarios con limpieza y desinfección entre turno y turno.
- En los vestuarios, con deportistas hiperventilando, se deben respetar distancias mínimas de 6 metros entre ellos, para lo cual los responsables establecerán turnos, tratando que siempre coincidan en esos turnos los mismos deportistas.
- En los vestuarios podrán recoger mascarillas nuevas. Las duchas se realizarán en las habitaciones o lugar asignado en la residencia, en ese caso con las normas de la fase previa.
- No se realizará ninguna reunión técnica de modo presencial.

2.4 Control médico

- Los servicios de fisioterapia se limitarán a lo absolutamente imprescindible, bajo la coordinación del jefe médico.

En caso de detección de un positivo por COVID-19 dentro de la plantilla, cuerpo técnico o locadores de servicio miembros de la concentración, se deberán seguir las siguientes pautas:

- Aislar inmediatamente al positivo en un lugar apartado de la concentración.
- Realizar prueba de COVID-19 a todo el grupo de entrenamiento, así como al diferente cuerpo técnico o personal con el que hubiese podido tener un contacto, quedando estos apartados hasta la obtención de los resultados.
- Proceder a la limpieza y desinfección de las instalaciones.
- Se recomendará la realización de controles médicos diarios.

FASE III: ENTRENAMIENTO TOTAL PRECOMPETICIÓN

3.1 General

- En esta fase se intensificarán los entrenamientos hasta el modo precompetición y los trabajos tácticos exhaustivos.
- Con carácter general se tomarán como base las medidas preventivas establecidas en la fase de entrenamiento medio, aunque con las particularidades derivadas de la intensificación de los entrenamientos, tanto individuales como en grupo.
- Se permitirá el uso de la instalación de competición a la plantilla de modo más intensivo. Por ello, las acciones conjuntas se harán en grupos más amplios, por turnos, para intentar que coincidan en el terreno el mínimo número de personas posibles.
- El entrenador y resto de equipo técnico, sin embargo, continuarán llevando siempre mascarilla y guantes, y guardarán una distancia mínima de 2 metros.
- Con carácter general, los deportistas seguirán sin poder compartir ningún material. Cualquier equipo o material utilizado para ejercicios tácticos o entrenamientos específicos o de mantenimiento mecánico y de material o equipamiento de seguridad, tendrá que ser desinfectado tras cada uso, y custodiado bajo llave al acabar cada sesión de entrenamiento.

- Se permitirá, con las mismas condiciones establecidas para el personal técnico y auxiliar, la presencia de personal de apoyo y utillero, en el mínimo imprescindible.
- Asimismo, se podrá utilizar el uso de gimnasios de forma más recurrente, siempre en la forma escalonada prevista en la fase anterior, y con las medidas de desinfección cuidadosa de la instalación y de todo el material después de cada entrenamiento.

3.2 Centros de entrenamiento

- De modo general, la instalación seguirá las medidas indicadas para la fase previa y de entrenamiento medio.
- Se mantendrán las medidas de seguridad en controles de acceso, de modo que solo el personal imprescindible acceda al centro, y teniendo en cuenta lo establecido en el punto 1.3.
- En los lugares de entrenamiento se seguirá con un aforo máximo del 50%, siempre segmentado, del que es habitual. Para ello se establecerán los turnos necesarios con limpieza y desinfección entre turno y turno.
- En los vestuarios se respetarán distancias mínimas de 3 metros entre ellos, para lo cual se establecerán turnos, tratando que siempre coincidan en esos turnos los mismos deportistas.
- En los vestuarios podrán recoger mascarillas nuevas. Las duchas se realizarán en las habitaciones o lugar asignado en la residencia, con las normas de las fases previa.

- No se realizará ninguna reunión técnica de modo presencial.
- El personal del centro de entrenamiento será, en número, el suficiente para ejecutar las medidas que se proponen, pero se tratará de minimizar en lo posible, con medidas de trabajo intensivo.

3.3 Control médico

- Bajo la supervisión del jefe médico responsable de la aplicación del protocolo previsto en la fase anterior, se repetirá un control igual al descrito previamente, incluyendo las pruebas analíticas y la clasificación de deportistas y otras personas vinculadas a la intensificación de los entrenamientos
- La valoración médica se extenderá a todos los que compartan el centro de entrenamiento.
- Los servicios de fisioterapia podrán ampliarse de manera razonada, siempre con respeto a las normas sanitarias, bajo la coordinación del jefe médico.

También en esta fase, en caso de detección de un positivo por COVID-19 dentro de la plantilla, cuerpo técnico o trabajadores miembros de la concentración, se deberán seguir las siguientes pautas:

- Aislar inmediatamente al positivo en un lugar apartado de la concentración
- Realizar prueba de COVID-19 a todo el grupo de entrenamiento, así como al personal con el que hubiese podido tener contacto, quedando apartados hasta la obtención de resultados.
- Proceder a la limpieza y desinfección de las instalaciones.
- Se recomendará la realización de controles médicos diarios.

FASE IV: ENTRENAMIENTO COMPETITIVO

4.1 General

- Llegará cuando las autoridades sanitarias y deportivas lo decidan. Ahora es difícil concretar medidas específicas, más allá de anticipar que, por un lado, la regla general será que todas las competiciones serán a puerta cerrada, (al menos hasta que exista una garantía sanitaria que anule el riesgo que supone autorizar el acceso al público) y por otro, que las competiciones de la temporada 2019/2020 serán breves.
- En función de la situación, podría permitirse el uso de aforo hasta un máximo del 50% y volver a la utilización normal de las instalaciones de entrenamiento.

VI. ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DIARIO

Las indicaciones por el entrenador serán dadas respetando la distancia de dos metros. Los entrenadores deberán hacer uso de mascarillas permanentemente.

- Trabajar con la menor cantidad de materiales posibles: este material no debe salir del CAR.
- En la parte física todos los materiales a trabajar deben ser de uso personal. O en todo caso asignar un material disponible en el coliseo a cada atleta el cual se hará cargo de desinfectar, proteger con bandas plásticas u otro material aislante y personalizar.
- Con carácter general, los deportistas no podrán compartir ningún material. Cualquier equipo o material utilizado para ejercicios tácticos o entrenamientos específicos.
- Todo material usado tendrá que ser desinfectado y custodiado bajo llave al acabar cada sesión.
- Raquetas, no podrán prestarse, por ninguna razón, cada atleta tendrá plumas asignadas, por los entrenadores, mínimo para la semana de entreno.
- En la parte física se trabajará con lo que ya viene utilizando en el proceso de cuarentena, y si es necesario se le asignará material que haya disponible dentro del coliseo, el atleta se hará cargo de desinfectar y personalizar, y no podrá utilizar ningún otro material más que el asignado.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO
EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS
POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

NÚMERO DE DEPORTISTAS POR ENTRENAMIENTO

- No exceder el número de 10 deportistas por sesión de entrenamiento.
- En los lugares de entrenamiento se seguirá con un aforo máximo del 50 %, siempre segmentado, del que es habitual. Para ello se establecerán los turnos necesarios con limpieza y desinfección entre turno y turno.
- Durante los entrenamientos debe haber solo dos jugadores por cancha. Con esto quedan excluidos los entrenamientos de 2 contra 1.
- La cantidad de atletas por cancha será de máximo dos, los cuales estarán divididos en grupos de 10 y estarán a cargo de un entrenador.
- El tiempo de trabajo no podrá exceder los 180 minutos.
- Los horarios se harán en función de la disponibilidad del grupo de trabajo, (todos los integrantes del grupo deberán coincidir con la disponibilidad del horario asignado).

HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

- Se distribuirán en función de los grupos, por las mañanas a partir de las 6:30 am, empezará el primer grupo y la hora de finalización del turno de mañana no deberá exceder las 11 am, por la tarde se empezará a las 3:00 pm y la hora de finalización no excederá las 7:00 pm.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO
EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS
POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

TRABAJOS TÉCNICOS

- Durante el entrenamiento cada jugador deberá contar con su propia pluma, entregada por el entrenador, la cual solo este podrá tocar con la mano. Marcarla con plumones de colores al iniciar las sesiones de entrenamiento pude ser una alternativa.
- Los entrenadores deberán tener un área para caminar en las canchas de trabajo de su grupo con el fin de dar indicaciones, respetando siempre las reglas del distanciamiento social.
- Solo se podrán ejecutar secuencias donde intervengan dos atletas por cancha.
- Si se juega un partido no se deberá cambiar de lado, cada deportista utilizará siempre la misma cancha, incluso hasta en el entrenamiento.
- No se deberá realizar secuencia de multivolentes.
- En caso de que un atleta se le rompa la raqueta y no tenga más se dará por finalizado su horario de entrenamiento.
- El tiempo de entreno de máximo 3 horas incluirá el calentamiento el estiramiento, y el despeje total de las áreas del coliseo.
- Antes de ingresar al coliseo deberá cumplir exactamente con todo el protocolo previsto por la unidad técnica.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

TRABAJOS FÍSICOS

- Todos deberán tener los materiales previstos por la unidad técnica y solo utilizar los materiales asignados.
- El área a utilizar deberá ser delimitada previamente por los responsables, la cual deberá coincidir con el trabajo técnico (los lados de la cancha).
- Se seguirá minimizando en todo lo posible el uso de gimnasios y se tratará de potenciar el entrenamiento físico al aire libre. En cualquier caso, cuando sea inevitable su uso, se desinfectará cuidadosamente la instalación y todo el material después de cada entrenamiento.

DISTANCIA SOCIAL

- Es muy importante tener un distanciamiento entre deportistas y entrenadores, para lo cual se ha visto por consiguiente considerar los siguientes puntos:

SALUDOS (LLEGADA Y RETIRO DEL CAR)

- Se mantendrá en todo momento un distanciamiento físico, el saludo tanto como la despedida será únicamente de forma verbal y gestual.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

COMUNICACIÓN STAFF – DEPORTISTAS

- Toda explicación se dará con el uso de mascarillas por parte de los deportistas y el staff.
- Se formará una media luna con separación de 2 a 3 metros.
- La información de la sesión diaria estará escrita en una pizarra para puntos específicos del entrenamiento.
- Se informará a cada deportista que durante el entrenamiento cada uno contará con su propia pluma, entregada por el entrenador, y que solo él o ella podrá tocarla con la mano. Marcarla con plumones de colores al iniciar las sesiones de entrenamiento puede ser una alternativa.
- Cada jugador debe tener un área destinada en el coliseo y de ser posible estará marcada. Esta área será usada para dejar sus pertenencias, estirar, calentar, etc.
- Dividir el grupo de jugadores en un máximo de seis por sesión.
- Durante el entrenamiento cada jugador deberá contar con su propia pluma, entregada por el entrenador, y solo dicho deportista podrá tocarla con la mano. Marcarla con plumones de colores al iniciar las sesiones de entrenamiento puede ser una alternativa.

VII. EVALUACIÓN Y AJUSTES

El presente proyecto constará de evaluación en las distintas fases. Para ello se elaborarán una referencia con indicaciones de logro, las cuales serán objetivamente valoradas antes del paso a la siguiente fase en el proceso de reincorporación.

Paralelamente existirá la evaluación y seguimiento de los servicios médicos del CAR VIDENA y del IPD, que constatarán la continuidad en la ejecución del presente proyecto y la gradual reincorporación.

VIII. CONCLUSIONES

El presente protocolo descrito en los apartados anteriores contribuirá a propiciar un retorno seguro, gradual y equilibrado a los entrenamientos y a la competición del deporte, ofreciendo el más alto nivel posible de supervisión, y sin dejar a ningún deportista atrás. Es una propuesta focalizada en la seguridad de las personas (los deportistas) y en la legítima expectativa de la vuelta a la normalidad de todo el sector deportivo, clave desde el punto de vista social y económico para la paulatina entrada de nuestro país en la nueva normalidad que emergerá de esta grave crisis sanitaria.

- Pensando en el futuro, también debe servir para aprender, sacar conclusiones y acumular buenas prácticas, que nos permitan a todos, deportistas, entidades privadas y gestores públicos, estar mejor preparados para futuras crisis sanitarias, similares a esta o nuevamente inéditas e imprevisibles, como ha ocurrido con la pandemia de COVID 19.
- Por ello se recomienda que el Gobierno incluya como parte de este protocolo un estudio científico y médico, diseñado por el Ministerio de Salud (Minsa), coordinando con la OMS y ejecutado bajo la dirección del IPD y Legado Lima 2019, sobre los efectos de la actual pandemia y de las medidas de confinamiento sobre los deportistas de alto nivel, de forma que los resultados del mismo refuercen, por un lado, el conocimiento de la incidencia de este terrible virus sobre el ser humano, y por otro permita al sector deportivo reaccionar en el futuro de forma más ágil y eficaz, mejorando las certezas de los deportistas y de los profesionales del deporte en sentido amplio (y de sus familias), en materia de seguridad sanitaria. La eventual participación de deportistas o personal técnico deportivo en este estudio tendrá carácter estrictamente voluntario.

IX. GLOSARIO Y DEFINICIONES

Se establece la definición de los siguientes términos:

- **COVID-19:** es un nuevo tipo de coronavirus que proviene de una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, como ocurre con el coronavirus causante del Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS-CoV).
- **Caso sospechoso:** persona con infección respiratoria aguda y que ha estado en contacto estrecho con un caso confirmado de infección por COVID-19 (en el trabajo o en un centro de salud), así como los otros supuestos contemplados en la normativa sanitaria correspondiente.
- **Caso probable:** caso sospechoso en el que los resultados de las pruebas de infección por el COVID-19 son indeterminados o no confirmatorios.
- **Caso confirmado:** una persona con confirmación de laboratorio de la infección COVID-19, independientemente de los signos y síntomas clínicos.
- **Bioseguridad:** conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

- **Limpieza:** es un procedimiento mecánico que remueve el material extraño u orgánico de las superficies que puedan preservar bacterias al oponerse a la acción de biodegradabilidad de las soluciones antisépticas o desinfectantes.
- **Desinfección:** es la destrucción de microorganismos (excepto esporas) de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.
- **Sanitización:** es el proceso de reducción del número de microorganismos, pero no los elimina por completo, simplemente reduce la cantidad a un nivel seguro.
- **Material contaminado:** es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.
- **Microorganismo:** es cualquier organismo vivo de tamaño microscópico, incluyendo bacterias, virus, levaduras, hongos, algunas algas y protozoos.
- **Normas de bioseguridad:** son las normas de precaución que deben aplicar a los locadores de servicio en áreas de trabajo y forman parte del programa de Salud y Seguridad en el Trabajo.
- **Prevención:** es el conjunto de acciones dirigidas a identificar, controlar y reducir los factores de riesgo biológicos, del ambiente y de la salud, que puedan producirse como consecuencia del manejo de los residuos, y actividades laborales, con el fin de evitar que aparezca el riesgo o la enfermedad y se propaguen u ocasionen daños mayores o generen secuelas evitables.

ANEXO I

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE BÁDMINTON

IMPORTANCIA PARA LOS JUGADORES Y LOS CLUBES DE REALIZAR ENTRENAMIENTOS EN ESPACIOS SEGUROS

Este protocolo de entrenamientos en espacios seguros está desarrollado por médicos expertos y fundamentado en prácticas similares que se llevan a cabo en países como Alemania.

Busca garantizar el cuidado de los deportistas, que son el patrimonio más importante de una federación deportiva nacional. Con este modelo queremos hacer frente a cualquier situación de riesgo económico que pudiera existir.

ESTE PROTOCOLO TIENE COMO OBJETIVO EN LOS JUGADORES DE LA SELECCIÓN:

- Control sobre el desarrollo de actividad física y de aprendizaje técnico.
- Control y seguimiento sobre la nutrición y buenos hábitos.
- Brindar espacios de trabajos seguros y con equipamiento adecuado.
- Preservar la salud integral.

PERÚ
FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE BÁDMINTON

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

ETAPAS DEL PROTOCOLO

- REALIZACIÓN DE TEST COVID-19 PREVIO AL INICIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y DE MANERA PERIÓDICA.
- SEGUIMIENTO Y CONTROLES DE SALUD A TODOS LOS JUGADORES, TÉCNICOS Y PERSONAL.
- DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES PREVIO (Y DURANTE) LOS ENTRENAMIENTOS.
- CUIDADOS DESDE LA CASA AL ENTRENAMIENTO.
- CUIDADOS AL LLEGAR AL LUGAR DEL ENTRENAMIENTO.
- CUIDADOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO.
- CUIDADOS FINALIZADO EL ENTRENAMIENTO.
- CUIDADOS DESDE EL ENTRENAMIENTO A LA CASA.
- DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES POSTERIOR A LOS ENTRENAMIENTOS.
- VIDEO REPORTE A LAS AUTORIDADES.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

DESDE LA CASA AL ENTRENAMIENTO

1 ANTES DE SALIR LAVARSE BIEN LAS MANOS CON JABÓN

Además,colocarse alcohol en gel y transportarlo en su vehículo o bolso, ya que no lo utilizará nuevamente hasta que termine el entrenamiento y vuelva a su vehículo.

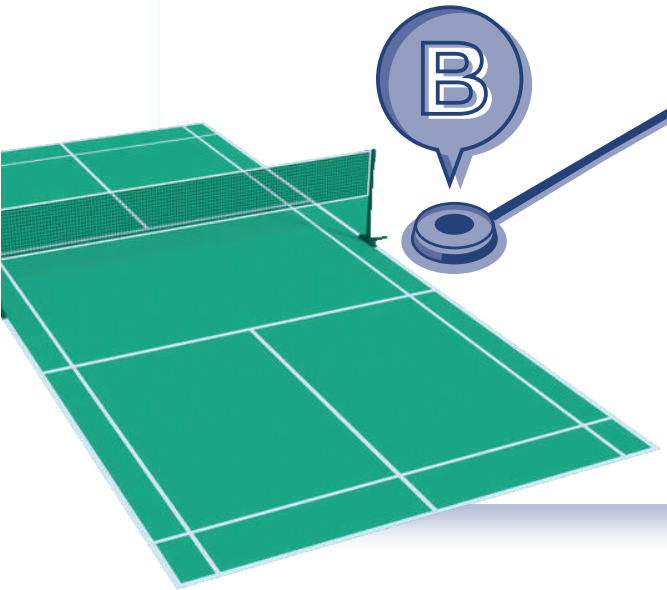
2 LLEVAR SU PROPIA INDUMENTARIA, AGUA, TOALLAS Y SUPLEMENTOS

Una vez utilizadas, desechar los envases y restos en los basureros que se dispondrán para tal fin.

NADA SE COMPARTE

3 DIRIGIRSE DESDE SU CASA AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO SIN ESCALAS

No entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto, si fuera estrictamente necesario, hacerlo a dos metros de distancia.



4 TRANSPORTARSE SIN ACOMPAÑANTES EN SU VEHICULO PARTICULAR

Para quienes no disponen de vehículo, deberán utilizar un servicio de transporte seguro con cobertura de ida y de vuelta.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

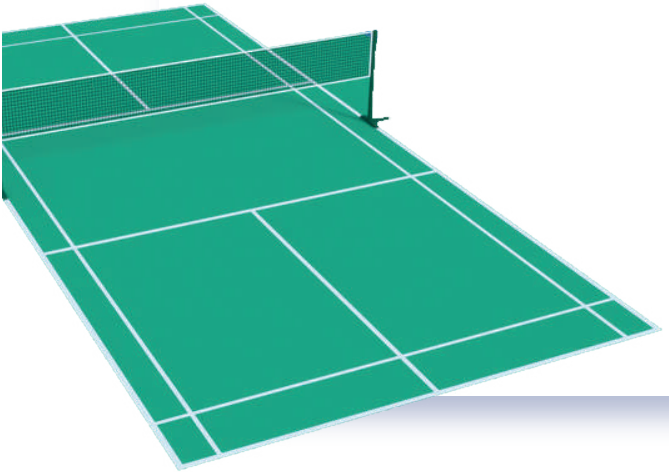
AL LLEGAR AL LUGAR DEL ENTRENAMIENTO

1

AL DESCENDER DEL AUTO LLEVAR SOLO LO INDISPENSABLE

No sacar teléfono, lentes, entre otros. Bajar sólo con los elementos necesarios para realizar la práctica.

Usar la mano no dominante para tocar picaportes u otros objetos.



NO TOCARSE EL ROSTRO

Pari, mascota oficial del bádminton peruano

2

DESINFECCIÓN DE MANOS

El / La deportista deberá realizar la desinfección de manos y muñecas con alcohol gel u otro elemento desinfectante.

3

TESTEO DE TEMPERATURA

Se realizará el testeo de temperatura a cada jugador previo al ingreso a las instalaciones, mediante termómetro infrarojo.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

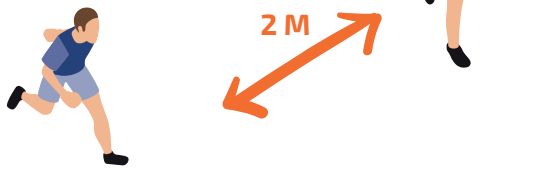
DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

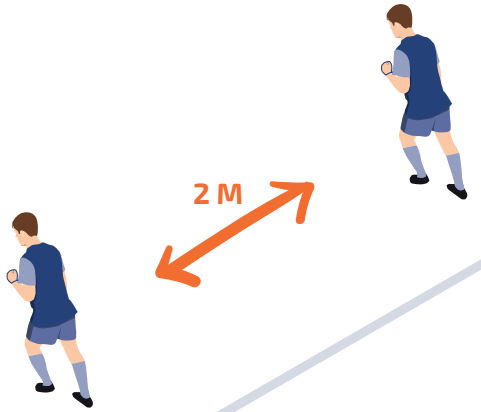
DURANTE EL ENTRENAMIENTO

1 NÚMERO DE PERSONAS ACOTADOS

Sólo podrán asistir diez deportistas. Personal técnico y encargados de higiene.

Todos estarán informados del presente protocolo y comprometidos en su cumplimiento.





2 RESPETAR LAS DISTANCIAS INTERPERSONALES

En todo momento entrenar a no menos de 2 m de distancia.

No contactarse con ningún ser humano, a una distancia menor de dos metros.

3 USO DE CAMPOS DE JUEGO

Se utilizarán todos los campos disponibles para entrenar.

4 USO DE GUANTES

En todo momento se hará uso de guantes descartables.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

FINALIZADO EL ENTRENAMIENTO

1

BOTAR LOS INSUMOS DESCARTABLES

Si el/la deportista utilizó botellas de plástico o algún otro implemento descartable, deberá desecharlos en los lugares habilitados para tal fin.

2

LAVARSE BIEN LAS MANOS

Lavarse las manos por un minuto y colocar luego alcohol en gel.

3

LLEVARSE LOS ELEMENTOS PERSONALES UTILIZADOS

Se recomienda utilizar un bolso o compartimento especial adentro de la mochila o maleta.

4

SUBIR AL AUTO.

Volver a casa sin escalas y manteniendo la distancia física recomendada.

Pari, mascota oficial del bádminton peruano

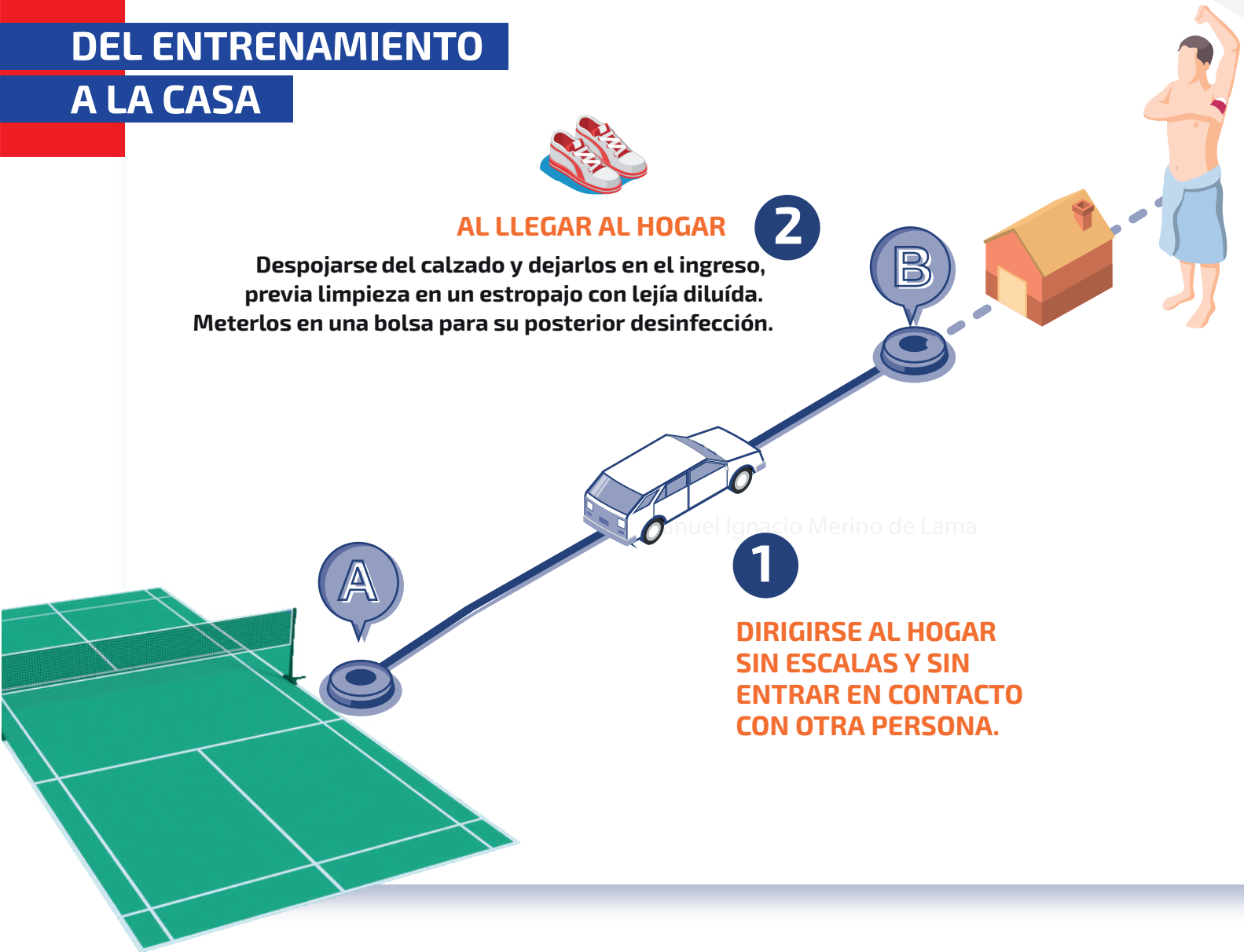
PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

DEL ENTRENAMIENTO A LA CASA

2 AL LLEGAR AL HOGAR

Despojarse del calzado y dejarlos en el ingreso, previa limpieza en un estropajo con lejía diluída. Meterlos en una bolsa para su posterior desinfección.



1 DIRIGIRSE AL HOGAR SIN ESCALAS Y SIN ENTRAR EN CONTACTO CON OTRA PERSONA.

3 DESPOJARSE DE TODA LA ROPA / BAÑARSE

Lo mismo se hará con las ropas de entrenamiento, toalla y ropa interior u otra prenda. Dejarlas en bolsas de nylon y después lavarlas con agua y detergente.
Bañarse inmediatamente, con mucha agua caliente y jabón.

NO TOCAR NADA NI A NADIE PREVIO AL BAÑO

CUMPLIR CON EL AISLAMIENTO SOCIAL Y PREVENTIVO.

NO COMPARTIR ARTICULOS CON NADIE.

MANTENER LOS AMBIENTES BIEN AIREADOS Y DESINFECTADOS.

QUE LAS MASCOTAS NO SALGAN DEL HOGAR.

PERÚ
FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE BÁDMINTON

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES

LA INSTITUCION DISPONDRÁ PERSONAL DE LIMPIEZA PARA DESINFECTAR LAS INSTALACIONES Y LOS ELEMENTOS DE ENTRENAMIENTO

Se desinfectarán todos los elementos de uso común, así también como las instalaciones, cumpliendo con el protocolo de higiene y salubridad de los espacios a ser utilizados por el jugador.

ANEXO 2

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD EN LA SEDE ADMINISTRATIVA FDPB ESTADIO NACIONAL

INTRODUCCIÓN

A finales de diciembre de 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recibió la notificación de hasta 27 posibles casos de neumonía de etiología desconocida, incluyendo 7 casos graves, en la ciudad china de Wuhan. Al cabo de unos días, se identificó el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, provisionalmente denominado 2019-nCoV, como agente causal.

Las autoridades sanitarias internacionales han advertido de la rápida expansión del virus y la OMS ha calificado como pandemia global el brote de infecciones por SARS-CoV2 y ha declarado una Emergencia de Salud Pública de importancia Internacional.

Este virus puede infectar las vías respiratorias superiores e inferiores y se puede transmitir por el contacto directo con las secreciones respiratorias (gotas respiratorias expulsadas con la tos o los estornudos) o con las mucosas (nariz, boca u ojos) de una persona infectada; parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de 1-2 metros.

Si bien en muchos casos (80%) puede ser asintomática, tras un periodo de incubación de 1 a 14 días (media de 5-6 días), puede aparecer fiebre, tos, dificultad respiratoria y otras alteraciones de la respiración; también se han notificado síntomas gastrointestinales, incluyendo diarrea. En los casos más graves, sobre todo en grupos de riesgo (como adultos mayores, inmunodeprimidos o con otras patologías), la infección puede causar bronquitis y/o neumonía, fallo renal e incluso la muerte.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

OBJETIVO

Garantizar medidas de higiene, limpieza, sanitización y desinfección para preservar el buen estado de salud de los empleados en las oficinas administrativas de la Federación Deportiva Peruana de Bádminton, y de esta forma controlar y evitar la propagación del virus SARS-CoV-2 (COVID-19), a su vez garantizar continuidad de las actividades laborales dando cumplimiento a los requerimientos normativos nacionales.

RESPONSABILIDADES

De acuerdo a la naturaleza y a la materialización de cómo se inició la transmisión del SARSCoV-2 (COVID-19), existe responsabilidad en todas las oficinas administrativas dentro de la Federación Deportiva Peruana de Bádminton, se debe actuar con responsabilidad en todos los agentes de la cadena de valor de la organización, a su vez deportistas, entrenadores, padres de familia, visitantes y demás, son responsables de una parte de la cadena con el fin de evitar contagio y enfermedades por el del SARS-CoV-2 (COVID-19).

1. MEDIDAS QUE DEBEN ADOPTAR LOS LOCADORES DE SERVICIO EN LA SEDE ADMINISTRATIVA FDPB – ESTADIO NACIONAL

Divulgar ampliamente este protocolo con todo el personal, la divulgación del protocolo se hará mediante las siguientes acciones:

1. Charlas a todo el personal administrativo. Las cuales realizará un profesional de la salud.
2. Mediante la instalación de comunicados en las oficinas (carteles), mensajes y correos electrónicos; los cuales comunican la forma de transmisión del COVID 19, cómo evitar esta transmisión, signos, síntomas y cómo proceder en caso de presentar algunos de estos síntomas.
3. Correos informativos y mensajes que expliquen el "código de etiqueta respiratoria", cómo cubrirse al toser o estornudar con el antebrazo, taparse con pañuelos desechables y deshacerse de estos de inmediato, lavarse las manos constantemente.
4. Se instalarán carteleras en las que se dé claridad al personal del que hacer si se presenta algún caso sospechoso de COVID 19, a quién informar, teléfonos de contacto y cómo adoptar medidas de auto cuidado. (Ver Plan de Contención).
5. Avisos como los siguientes se instalarán en los espejos de todos los baños, con el fin de capacitar y recordar a las personas la forma en la cual se deben lavar las manos según la OMS.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

EJEMPLOS DE CARTELES

1.1 Recomendaciones a seguir

- Lavarse las manos con frecuencia, mínimo cada tres horas, al iniciar y terminar la jornada, el lavado debe durar de 20 a 30 segundos.
- Para dar cumplimiento a una adecuada técnica es necesario cumplir con los tiempos y pasos que la organización mundial de salud recomienda para mayor efectividad.
- La higiene de las manos puede realizarse frotando las manos lavándolas con agua y jabón y una base de gel en alcohol.
- Usando la técnica y el producto adecuado, las manos quedan libres de contaminación potencialmente nociva.
- La forma más efectiva de asegurar una higiene de manos óptima es realizar una fricción de las manos con agua y jabón, o en su defecto gel antibacterial.
- Es importante que se laven las manos con jabón, y no con solo agua ya que el jabón al frotarse disuelve la grasa y elimina la capa de grasa que contiene la mayoría de los gérmenes como barrera protectora, el alcohol gel no exime de realizar el lavado de manos.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

En el contexto de la prevención del COVID -19 se debe lavar las manos en las siguientes ocasiones:

- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de visitar un espacio público como transportes, mercados, bancos y lugares de culto etc.
- Después de tocar superficies en su trabajo, su hogar etc.
- Antes y después de cuidar a una persona enferma y también mientras la este cuidando.
- Antes y después de comer.
- Antes y después de ir al baño.
- Después de tocar animales y mascotas.
- Después de manipular maquinas, herramientas y/o equipos.
- Antes y después de manipular sus EPP (Elementos de protección personal)

Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura debidamente rotulado.

- Debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Si sufre un momento de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca, y debe lavarse con agua y jabón, utilizando productos de base alcohólica.
- Al terminar la jornada es importante lavarse las manos y cambiarse de ropa.

1.2 Medidas para el uso y manejo de zonas comunes

Previo al inicio de las operaciones dentro de las instalaciones administrativas de FDPB se realizará una encuesta con el personal para evidenciar patologías, y conocer posibles condiciones de salud que requieran un manejo diferencial.

El personal de mantenimiento, será el primero en llegar para iniciar labores de limpieza y desinfección en superficies de las oficinas.

1.3. Acceso Vehicular y Peatonal

- En las entradas principales y los accesos del Estadio Nacional, se dispondrá de un tapete para desinfectar la suela de los zapatos y otro para atrapar la humedad.
- Cada colaborador ingresará a la oficina guardando distancia de 2 metros con sus compañeros.
- El baño y ducha contará con jabón líquido y tacho de pedal con tapa, con bolsas de un único uso para disposición de residuos.
- Antes y después de usar el baño cada colaborador deberá lavarse las manos con agua y jabón de acuerdo a los protocolos de lavado de manos.
- El personal de mantenimiento asegurará la disponibilidad permanente de jabón y tachos de pedal o sin tapa con bolsa de un único uso para disposición de residuos.
- La limpieza y desinfección se hará por lo menos 3 veces al día con todas las medidas de bioseguridad y previo entrenamiento al personal.
- Se controlará que todo el personal pase por el tapete de desinfección, utilice tapabocas y se desinfecte las manos con el gel antibacterial que estará ubicado en la recepción.
- Serán capacitados por el Comité Medico de la FDPB para la toma de temperatura con termómetro infrarrojo.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO
EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

- La Jefatura de Unidad Técnica hará auditorías periódicas del cumplimiento del protocolo de ingreso y la medición de temperatura con los termómetros infrarrojos.
- Cada colaborador recibirá para uso permanente los tapabocas que le serán entregados cada dos semanas, dicha entrega quedará registrada por el administrador FDPB.
- Al llegar a la oficina todo el personal debe desinfectarse las manos con el gel antibacterial.
- El ingreso de usuarios o proveedores será limitado y agendado, propiciando la atención virtual. En caso que sea necesaria la atención presencial les será enviado junto con el agendamiento de su cita el protocolo de Bioseguridad que será de obligatorio cumplimiento.
- Se establecerán horarios flexibles en el ingreso a partir de las 6:00 am hasta las 9:00 am y en la tarde de 4pm a 7pm, evitando de tal forma las aglomeraciones.
- No se permitirá el acceso a locadores de servicio con temperatura superior a 38 grados, si algún locador presenta temperatura superior a 38 grados, se debe esperar 15 minutos para volver a tomar la temperatura a la persona y validar síntomas, como tos, dificultad para respirar, malestar general, dolor de garganta o posibles contactos, la persona encargada de dicha labor deberá aislar al colaborador al área de cuidado de la salud (Para lo que se habilitará la sala de Unidad Técnica)
- Todo visitante deberá ingresar obligatoriamente con tapabocas, en caso de no contar con uno, el asistente administrativo lo suministrará, para lo que debe tener en su puesto de trabajo un suministro permanente de estos elementos.
- El área administrativa garantizará la disponibilidad de estos elementos de bioseguridad.
- Las puertas de la oficina administrativa deben permanecer abiertas.

1.4. Medidas generales de seguridad y salud en el trabajo

- Se cuenta con protocolo en el cual se define qué hacer en caso de tener una persona con síntomas dentro de las instalaciones y cómo proceder en caso de tener una persona confirmada con COVID 19, protocolo que será divulgado mediante correo electrónico, el uso de carteleras y charlas informativas a todos los trabajadores.
- Se define formato (bitácora) para llevar documentado todos los días las actividades realizadas en relación con COVID 19 (charlas, capacitaciones, control de temperatura y cualquier novedad relacionada con el COVID 19).
- Se motivará el uso de la bicicleta del personal que se mueve en transporte público.

1.5 Medidas generales de protección que deben adoptar los colaboradores

- Cumplir con las estrategias para empleadores y locadores de servicio.
- Se informará a las autoridades sanitarias competentes cualquier caso sospechoso o confirmado, de acuerdo a los lineamientos del protocolo establecido (Anexo 2).
- Todos los colaboradores son responsables de velar por el cumplimiento de todo lo estipulado en el presente protocolo con el objetivo de cuidar su salud y la del equipo de trabajo. En caso de observar algún incumplimiento al presente protocolo deberá ser reportado al administrador FDPB ya que prevalece el bienestar común.
- Evitar elementos innecesarios en sitios de trabajo que puedan albergar el virus como cajas, plástico o materiales sobrantes.
- Las personas que se encuentren dentro de las instalaciones deben conservar una distancia mínima de 2 metros durante el desarrollo de sus labores y al interactuar en los espacios de alimentación.
- Consumir agua y bebidas desde grifos, dispensadores y/o termos, evitando que bordes de vasos y/o botellas tenga contacto directo con el dispensador.

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS VULNERABLES

El Ministerio de Trabajo ha recomendado que las personas con mayor riesgo de contraer la enfermedad no deberán trabajar presencialmente, sino remotamente. Siguiendo estas recomendaciones, se aplicará la medida hasta que las autoridades levanten las restricciones.

Las personas incluidas en este grupo son:

- Personas mayores de 65 años.
- Personas con hipertensión descompensada.
- Personas con diabetes.
- Personas con enfermedades cardiovasculares.
- Personas con cáncer.
- Personas con enfermedades de inmunosupresión.

1.6 Medidas que deben adoptar los locadores de servicio fuera de la oficina

Mediante charlas explicativas, circulares, comunicados digitales y demás medios descritos en los numerales anteriores, los administradores FDPB serán los encargados de reforzar en todos los colaboradores, los cuidados que deben tener al salir de la vivienda, al llegar a la vivienda y en caso de convivir con personas de alto riesgo, de acuerdo a las recomendaciones del Ministerio de Salud y del gobierno nacional, las cuales se describen a continuación:

1.6.1 AL SALIR DE LA VIVIENDA

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones y acceso a lugares públicos.
- Visitar solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evitar conglomeraciones de personas.
- Asignar un adulto para hacer las compras, que no pertenezca a ningún grupo de alto riesgo.
- Restringir las visitas a familiares y amigos y si alguno presenta cuadro respiratorio.
- Evitar saludar con besos, abrazos o de mano.

- Utilizar tapabocas en áreas de afluencia masiva de personas, en el transporte público, supermercados, bancos, entre otros, así como en los casos de sintomatología respiratoria o si es persona en grupo de riesgo.
- La FDPB dotará a cada colaborador con el respectivo tapabocas de tela y capacitará a las personas, sobre su uso, así como de la forma correcta de lavarlo o desecharlo (si es del caso).

1.6.2 AL REGRESAR A LA VIVIENDA

- Retirarse los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.
- Lavar las manos de acuerdo a los protocolos del Ministerio de Salud.
- Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano. Mantener siempre la distancia recomendada.
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa y separarla en una bolsa.
- La ropa debe lavarse en la lavadora a más de 60 grados centígrados o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón, y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla.
- Bañarse con abundante agua y jabón.
- Desinfectar los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.
- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.

- Si hay alguna persona con síntomas de gripa en la casa, tanto la persona con síntomas de gripa como quienes cuidan de ella deben utilizar tapabocas de manera constante en el hogar.

1.6.3 AL CONVIVIR CON UNA PERSONA DE ALTO RIESGO

- Mantener la distancia siempre mayor a dos metros y utilizar mascarilla en la casa.
- Aumentar la ventilación del hogar.
- Asignar un baño y habitación individual para la persona que tiene riesgo, si es posible. Si no lo es, aumentar ventilación, limpieza y desinfección de superficies.
- Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de salud y protección social.
- En el caso de convivir con una persona infectada por el COVID-19, no debe asistir a trabajar y se debe informar al jefe inmediato.
- Fomentar que los colaboradores usen motos y bicicletas, eviten transitar con más de una persona en el vehículo (no parrilleros), y adicionalmente se recomienda utilizar los elementos de protección y seguridad de uso exclusivamente personal.
- Desinfectar con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas, volante, palanca de cambios, hebillas del cinturón de seguridad, radio, etc. con alcohol antiséptico o pañitos desinfectantes.

- Desinfectar con alcohol antiséptico los elementos de seguridad, como casco, guantes, gafas, rodilleras entre otros.
- En la medida posible, mantener distancia entre personas dentro del vehículo. (Por ejemplo, el copiloto puede ir en la parte de atrás).
- Si vive cerca a su lugar de trabajo procure realizar el desplazamiento a pie.
- En caso de utilizar transporte público debe portar obligatoriamente el tapabocas y conservar la distancia de 2 metros, utilizar gel antibacterial.

1.6.4 RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL TRANSPORTE

- Fomentar que los colaboradores usen motos y bicicletas, evitar transitar con más de una persona en el vehículo (no parrilleros).
- Desinfectar con regularidad superficies con las que tiene contacto frecuente como son las manijas, volante, palanca de cambios, radio, etc.
- Desinfectar los elementos de seguridad, como casco, guantes, gafas, rodilleras entre otros.
- En la medida posible, mantener distancia entre personas dentro del vehículo.
- Si vive cerca a su lugar de trabajo procure realizar el desplazamiento a pie.
- En caso de utilizar transporte público debe portar obligatoriamente el tapabocas y conservar la distancia de 2 metros, utilizar gel antibacterial.

2. MEDIDAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

2.1. FDPB asegura el abastecimiento de material de higiene en todos los lugares de trabajo.

2.2. FDPB dotará a su personal de limpieza de todos los elementos que garanticen su bioseguridad. Los elementos usados deben ser desinfectados con alcohol y de ser desechables, se deben botar al final de la jornada laboral en el tacho de basura rotulado para la disposición de este tipo de residuo.

2.3. Las superficies de trabajo serán desinfectadas por las personas de servicios generales de cada oficina.

2.4. Se evitará la limpieza en seco para no remover polvo; realizar arrastre en húmedo y no sacudir

2.5. Es responsabilidad de cada persona realizar la limpieza y desinfección de sus elementos y herramientas de trabajo: escritorios, lapiceros, teléfonos, pantallas, teclados y demás elementos de uso diario. Esto se hará como mínimo 2 veces al día (en la mañana 8 am y en la tarde 4 pm).

2.6. El personal de servicios generales hará limpieza 4 veces en el día: 2 veces en la mañana (8:00 am y 11:00 am) y 2 veces en la tarde (2:00 pm y 4:00 pm) de los baños, puertas y lugares de contacto continuo, desinfectándolos con los productos aprobados.

2.7. El personal de mantenimiento está en conocimiento de su intensiva labor desinfectando todas las áreas de las oficinas, expuestas al uso diario por el personal para un mayor control de contención del virus.

3. OBLIGACIONES DE LOS PROVEEDORES

A continuación, se enumeran cada uno de los puntos de obligatorio cumplimiento, en el momento de entregar materiales y/o insumos en nuestra sede administrativa:

3.1 Es obligatorio el uso de tapabocas de todo el personal que ingrese a la sede administrativa.

3.2 El proveedor debe mantener una distancia mínima de 2 metros con cualquier trabajador de la sede.

3.3 Todo documento que se vaya a radicar en la sede administrativa, debe llegar en sobre sellado.

3.4 Para la presentación de Facturas, deberá hacerse de manera virtual, los proveedores que aún no cuentan con Facturación Electrónica, deben enviar la Factura y los soportes escaneados al correo asistente.contable.fdpb@gmail.com. De manera electrónica le será devuelto el correo de confirmación de "Recibido para revisión y procesamiento".

3.5 Para los casos EXEPCIONALES que deban dejar Facturas y/o Documentos en la Oficina Administrativa FDPB, estos serán recibidos solo los días Martes y jueves de 10:30 am a 12:30 pm

Estos documentos deben llegar en sobre sellado y el Mensajero, previo a la entrega, debe cumplir con todos los protocolos de desinfección propia y del paquete a entregar. Así mismo, mientras está en las Instalaciones debe garantizar el distanciamiento social (2m en la medida de las posibilidades).

3.9 La recepción de los materiales y/o insumos se hará en orden de llegada y en las zonas destinadas.

PERÚ

FEDERACIÓN
DEPORTIVA PERUANA
DE BÁDMINTON

Entre todos cuidamos a nuestros deportistas, que son el patrimonio más importante de las federaciones.

Todos juntos cuidamos el deporte.