

**PROTOCOLO PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS DE MESA EN TIEMPOS DE  
COVID-19**

**Club Extreme Game Tenis de Mesa**

**Bogotá D.C, Octubre 20 de 2020**



## **Tabla de contenido**

1. Objetivo .....	3
2. Alcance .....	3
3. Justificación .....	3
4. Ámbito de aplicación.....	5
5. Normativa .....	7
6. Proceso regulatorio .....	8
7. Medidas de bioseguridad .....	11
8. Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio.....	15
9. Pasos para seguir en caso de identificar una persona con síntomas compatibles con COVID-19.....	22
10. Plan de comunicaciones .....	23
11. Especificaciones técnicas – deportivas .....	23
12. Consideraciones finales .....	26
13. Referencias bibliográficas.....	27



## **1. Objetivo**

Activar las posibilidades de entrenamiento deportivo seguro, de los/las tenimesistas profesionales y aficionados en primera instancia, para brindar herramientas de fortalecimiento físico y mental a través de la práctica del tenis de mesa Bogotano.

## **2. Alcance**

Establecer las medidas propuestas para el retorno de la práctica presencial del Tenis de Mesa en el club deportivo, de acuerdo con los lineamientos generados a nivel nacional para los deportistas, aficionados, entrenadores y personal logístico, para el retorno a la actividad deportiva.

## **3. Justificación**

La enfermedad Coronavirus COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV2. Se ha propagado desde China hacia un gran número de países alrededor del mundo, generando un impacto en cada uno de ellos a nivel de mortalidad, morbilidad y en la capacidad de respuesta de los servicios de salud, así mismo pueden afectar todos los aspectos de la vida diaria y las actividades económicas y sociales, incluyendo la práctica deportiva de alto nivel obligando a la cancelación o aplazamiento de un sin número de eventos deportivos tanto a nivel nacional como internacional, destacando el aplazamiento de los Juegos Olímpicos de Tokio, la máxima cita deportiva existente en el mundo.

Los atletas de alto rendimiento son personas que se dedican al deporte en un proceso sistemático orientado por un plan de entrenamiento exhaustivo que los ha llevado a alcanzar logros internacionales que los escalafonan como tales. Para ello deben conseguir una carrera deportiva basada en condiciones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, las cuales se pierden muy fácilmente con periodos de reposo deportivo prolongado. Durante el periodo de aislamiento obligatorio decretado por el gobierno nacional nuestros deportistas se han visto expuestos a un periodo de des acondicionamiento debido a la imposibilidad de realizar tanto sus entrenamientos como competencias planificadas.

De acuerdo con la evolución del manejo de la epidemia por parte del gobierno nacional, se ha considerado que es el momento de reiniciar las actividades de entrenamiento deportivo, partiendo del principio que la reanudación de estas no debe comprometer la salud de los atletas,



sus familias o la comunidad y que la reactivación deportiva no influya en el riesgo de aumentar las tasas de transmisión local de COVID-19.

El retorno al entrenamiento permitirá a los deportistas iniciar un nuevo plan de entrenamiento orientado a los objetivos que quedaron pendientes al ser suspendidas todas las competencias. Es necesario que logren retomar la forma deportiva progresivamente y en consonancia con la evolución de la pandemia en Colombia.

Se permitirá, entonces, que los deportistas, entrenadores y demás personas a cargo del Tenis de Mesa en Bogotá, puedan reactivar el sector y que los deportistas puedan cumplir con sus obligaciones contractuales que tienen tanto en el país como en el exterior. El Ministerio del Deporte ha catalogado la práctica del Tenis de Mesa como de bajo riesgo, al cumplir con las siguientes características:

1. Práctica Individual.
2. No contacto físico.
3. Conserva distancia segura durante la práctica.
4. Bajo riesgo de Trauma.
5. La práctica deportiva es posible garantizando el distanciamiento social (2 metros).
6. Control por telemedicina.
7. La implementación deportiva de carácter individual y no compartida.
8. Existencia de protocolos específicos para desinfección de implementación y limpieza personal.
9. Traslado individual al escenario deportivo.

De la misma manera, es evidente la necesidad de reactivar este deporte, en la búsqueda de la promoción de hábitos de actividad física que eviten problemas subyacentes al sedentarismo que supone la condición de aislamiento preventivo, toda vez que aquellos aficionados se encuentren fuera del grupo de personas de alto riesgo epidemiológico establecido por el Ministerio Nacional de Salud.

¿Por qué reactivar la práctica del Tenis de Mesa en Bogotá?

1. No es un deporte de contacto, cada jugador se encuentra a un extremo de la mesa con una distancia mínima de 2.74 m entre sí, que, según las ejecuciones del juego, tiende a aumentar.



2. Se puede garantizar que se conservará la distancia al ingresar o salir del área de juego, tanto en condiciones de reposo como en condiciones de movimiento.
3. Aunque se realiza en un escenario cerrado, siempre existe distancia segura.
4. La práctica deportiva de esta disciplina, tiene beneficios en la salud mental y física de todos sus practicantes, desde menores de edad hasta personas de la 3ra edad que buscan en esta, el mantenimiento de sus capacidades motrices para no ver disminuida su calidad de vida y grado de independencia.

Por lo anterior, desde la Liga de Tenis de Mesa de Bogotá, se propone este protocolo, que ha sido adaptado y adoptado por el Club Extreme Game Tenis de Mesa, de reactivación al Instituto Distrital de Recreación y Deporte, encaminado a un retorno de los atletas de alto rendimiento y tenimesistas aficionados, a las actividades propias del deporte, según lo establecido en la resolución 1840 del Ministerio de Salud y Protección Social, del 14 de Octubre de 2020.

#### **4. Ámbito de aplicación**

El presente lineamiento aplica para los deportistas de alto rendimiento, sus respectivos entrenadores, personal logístico mínimo necesario, y tenimesistas aficionados; para la práctica deportiva del Tenis de Mesa en el Club Extreme Game – Tenis de Mesa.

Las modalidades de Deporte Paralímpico iniciarán a partir del grupo de riesgo intermedio, dependiendo de la clasificación funcional de cada deportista y/o sus comorbilidades establecidas por el Comité Paralímpico Colombiano.

Es importante señalar que la reactivación de los entrenamientos deportivos en medio de la crisis sanitaria es voluntaria, y la decisión de no retomar la práctica deportiva, no acarreará en ningún caso, sanciones de tipo deportivo o disciplinario.

Para el retorno a la normalidad deportiva, entendiendo como normalidad el conseguir la competición, se ha adoptado un modelo de fases basado en la consecución del estado de forma óptimo por parte del atleta para afrontar la fase final de competencia y limitar la aparición de lesiones producto del desacondicionamiento físico. Todos los deportes, lo deben hacer de forma gradual y con intensidades moderadas que podrán ir en aumento de manera progresiva. La figura 1 describe las fases de retorno a la normalidad deportiva.

Se debe tener en cuenta las actividades y procesos que incluyen cada una de las 5 fases. La



fase 0 incluye la emisión de la lista de deportistas que son excluidos de la medida de aislamiento obligatorio para el retorno a la práctica deportiva. La fase 1 o de alistamiento incluye la socialización, capacitación, adquisición de insumos y elementos de bioseguridad para la apertura segura de escenarios. La fase 2 evalúa el estado de salud de los deportistas para el reinicio de actividades, garantiza estar libres de infección y aplica una encuesta para determinar riesgo o nexo epidemiológico con el coronavirus para aplicar pruebas de detección. Las fases 3 y 4 estipulan el retorno propiamente dicho a la práctica deportiva. La fase 5 supera el alcance de este lineamiento el cual no contempla la progresividad hasta la competencia.

*Ilustración 1. Fases de retorno a la normalidad deportiva*



La progresividad de procesos y actividades dentro de cada fase contempla las siguientes condiciones generales:

- ✓ Evaluación de cada fase y autorización de paso a nueva fase solo mediante aprobación de la anterior.
- ✓ Articulación con autoridades de salud territoriales para aprobación de los planes específicos y articulación de acciones regionales.
- ✓ Control de salud permanente al deportista, entrenador y equipo de apoyo.
- ✓ Autorresponsabilidad y autocuidado de deportistas, personal técnico y de apoyo.
- ✓ Garantizar adecuada preparación, control y seguimiento especializado para prevenir lesiones.
- ✓ Monitoreo clínico como estrategia de control y seguimiento.
- ✓ Articulación con las EPS ante cualquier evidencia de enfermedad.



- ✓ Suspensión de actividades ante la aparición de algún caso dentro el equipo o el personal de apoyo.
- ✓ Optimización de pruebas al margen de seguridad para equipos, no sobreutilización de pruebas necesarias para diagnóstico de la pandemia y teniendo en cuenta lo descrito en el documento: “Lineamientos para el uso de pruebas diagnósticas SARS-CoV-2 (COVID-19) en Colombia”, emitido desde el Ministerio de Salud

### **5. Normativa**

El país atraviesa una emergencia sanitaria generada por la pandemia causada por el Coronavirus COVID-19, lo cual ha conllevado a la adopción de las siguientes medidas:

1. Que se ordenó la declaratoria de emergencia sanitaria por causa del coronavirus (COVID-19), por el Ministerio de Salud y Protección Social mediante la Resolución 398 del 12 de marzo de 2020.
2. Que mediante el Decreto 417 de 2020 se declaró el estado de emergencia económica, social y ecológica en todo el territorio nacional, por el término de treinta (30) días calendario, con el fin de conjurar la grave calamidad pública que afecta al país por causa del nuevo Coronavirus.
3. Que mediante Decreto 457 de 2020, el Gobierno Nacional ordenó el aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia, a partir de las cero horas (00:00 a.m.) del día 25 de marzo de 2020, hasta las cero horas (00:00 a.m.) del día 13 de abril de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.
4. Que mediante Decreto 531 de 2020, el Gobierno Nacional prorrogó el aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia, a partir de las cero horas (00:00 a.m.) del día 13 de abril de 2020, hasta las cero horas (00:00 a.m.) del día 27 de abril de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.
5. Que el Presidente de la República anunció en alusión televisiva el día 19 de abril de 2020, que se prorrogó el aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia, a partir de las cero horas (00:00 a.m.) del día 27 de abril de 2020, hasta las cero horas (00:00 a.m.) del día 11 de mayo de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.
6. Que el Presidente de la República anunció en alusión televisiva el día 27 de mayo de 2020, que se prorrogó el aislamiento obligatorio de todas las personas habitantes de la República de

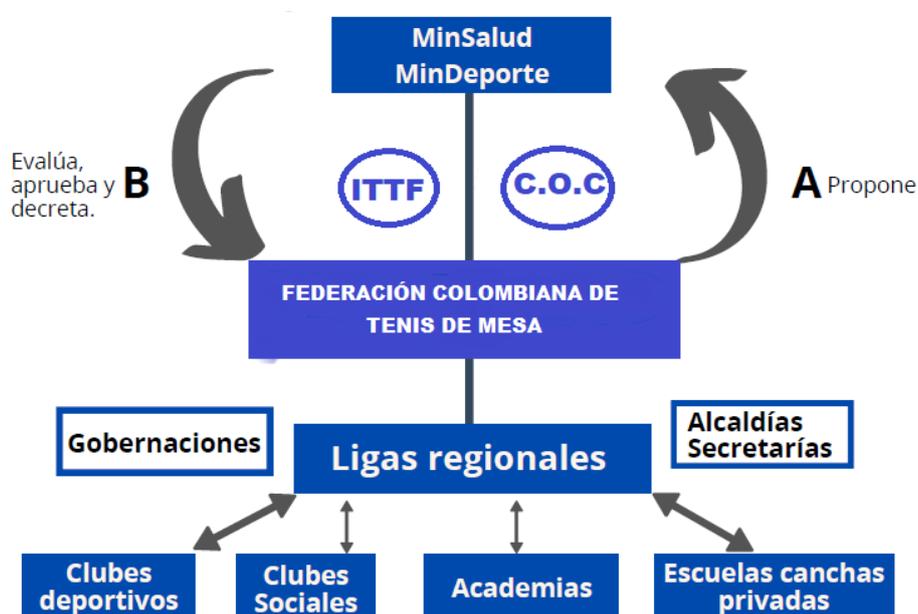


Colombia, hasta las cero horas (00:00 a.m.) del día 30 de junio de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.

7. Que mediante resolución 1840 del 14 de Octubre de 2020, el Ministerio de Salud y Protección Social adoptó el de Bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 para la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas.

## 6. Proceso regulatorio

Ilustración 2. Proceso regulatorio



### La Federación

La Federación Colombiana de Tenis de mesa es el máximo ente rector del Tenis de Mesa en el país, perteneciente al Sistema Nacional del Deporte. Dada su naturaleza, esta Federación es el ente responsable de reglamentar prácticas seguras en torno al tenis de mesa, en el contexto de crisis sanitaria actual.

### Ligas, Clubes y Academias

Estas instituciones deberán designar un responsable ante la Federación Colombiana de Tenis de mesa, que será la persona encargada de garantizar el cabal cumplimiento de este protocolo y de todas las instrucciones de las autoridades sanitarias.



## **El Protocolo**

Este protocolo específico se ha desarrollado con base en los diálogos interinstitucionales con la Federación Internacional de Tenis de Mesa, ITTF; además de posterior análisis de las experiencias de otras naciones.

La reglamentación aquí contenida, deberá estar publicada en un lugar visible y es de obligatorio cumplimiento y se hace extensiva a todas las ligas departamentales, clubes sociales, escuelas públicas y privadas de tenis de mesa, y sus sitios de práctica del territorio Bogotano.

### **Abstenerse de realizar una práctica si:**

1. Tiene o tuvo en los últimos 14 días síntomas como: fiebre, secreción nasal, tos seca, dificultad respiratoria o cualquiera directamente relacionada con el COVID-19.
2. Tuvo contacto con alguien COVID-19 positivo en los últimos 14 días.
3. Está dentro del grupo de riesgo establecido por el Ministerio de salud, o tiene alguna preexistencia.

### **Señalización**

Todas las áreas, prohibiciones y procedimientos de sedes (Clubes, Ligas, Academias) deberán estar debidamente señalizadas.

### **Requisitos Sanitarios**

1. Se debe disponer de alcohol glicerinado en más de 60%, en cantidad suficiente en todos los baños y áreas de juego.
2. Cada persona debe contar con kits de protección personal, incluyendo a los entrenadores y personal de mantenimiento de campos y aseo (tapabocas, guantes, gafas y gel hidroalcohólico o alcohol glicerinado)
3. Se deberá mantener una base de datos actualizada de todo el personal para tener control de posibles ausencias; de la misma manera se deberá contar planes de seguimiento a dichas ausencias.
4. Los baños deberán ser desinfectados con regularidad por el personal encargado del escenario, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.
5. Los baños deberán estar equipados con jabón antibacterial líquido, toallas desechables o secadores de aire.
6. No se permite el uso compartido de elementos de protección o higiene personal en ninguna



circunstancia.

7. Se deberá publicar el protocolo de mantenimiento y desinfección de escenarios o coliseos y baños en un lugar visible.
8. Se prohibirá el uso de celulares, joyas, cadenas y aretes en zonas de entrenamiento.
9. Los campos y todos los elementos que allí se alojan, deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.

### **Antes de la práctica**

1. Se deberá llegar a cada uno de los sitios de práctica en medios de transporte propios (automóvil, moto, bicicleta o a pie) a fin de evitar la utilización del transporte público, ni interactuar con terceros.
2. Se impartirán únicamente entrenamientos de tenis de mesa para un máximo de personas según la disponibilidad de espacio.
3. Las áreas administrativas deberán seguir operando en la modalidad de teletrabajo, facilitando reservas de espacios y pagos.
4. Se impartirán capacitaciones virtuales de carácter obligatorio antes de la práctica, destinado a todas las personas que se involucren en la práctica propuesta. Sin acreditar este requisito no podrá accederse a la práctica.
5. Se exigirá a cada persona que participe de la práctica, del diligenciamiento de un formato de seguimiento epidemiológico en la cual certifique el estado de salud personal y de su núcleo familiar, en especial indicando si en este último se registra algún contagio.
6. Se deberá diligenciar con carácter de obligatoriedad el respectivo consentimiento informado, admitiendo que conoce los riesgos de participar en las actividades presenciales, dentro de los cuales se incluye el contagio con COVID-19, y eximiendo de cualquier responsabilidad a la Liga de Tenis de Mesa, el Instituto Distrital de Recreación y Deporte, y la Federación Colombiana de Tenis de Mesa

### **No se podrán habilitar:**

1. Saunas, baños turcos, jacuzzis o duchas de ninguna sede deportiva



## **7. Medidas de bioseguridad**

- Medidas generales

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son tres:

- Lavado de manos.
- Distanciamiento físico.
- Uso de tapabocas en áreas donde no se puede mantener una distancia mayor de 2 metros.

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se debe fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad o sector, adecuado uso de Elementos de Protección Personal-EPP y optimizar la ventilación del lugar y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

A continuación, se describen de manera puntual las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus.

- Lavado de manos

- Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos con agua potable, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables).
- Disponer suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95%.
- Disponer de alcohol glicerinado en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que acuden al centro de práctica.
- Disponer en áreas comunes y zonas de trabajo de puntos para el lavado/desinfección frecuente de manos según las recomendaciones del Ministerio de Salud.
- Garantizar que el personal se pueda realizar el lavado de manos por los menos 6 veces al día.
- Organizar turnos para realizar el lavado de manos con el fin de que no se presenten, un mayor número de personas en el baño.
- Los responsables de los sistemas de seguridad y salud en el trabajo deben realizar seguimiento y monitoreo a esta actividad.
- Intensificar las acciones de información, educación y comunicación para el desarrollo de esta actividad.



## **Técnica de lavado de manos**

- Realizar el lavado de manos con agua y jabón cuando las manos están visiblemente sucias, antes y después de ir al baño, antes y después de comer, después de estornudar en las manos, antes de colocarse al tapabocas y una vez retirado.
- Realizar la higiene de manos con alcohol glicerinado siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias y no se tenga contaminación con fluidos corporales.
- Recordar que el alcohol glicerinado a utilizar debe tener una concentración entre 60% y el 95%.
- Tener recordatorios de la técnica en la zona en la cual se realiza el lavado de manos.

- **Distanciamiento Físico**

El distanciamiento físico, significa mantener un espacio entre usted y las demás personas fuera de su casa. Para practicar el distanciamiento físico se requiere:

- Permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando contacto directo, para evitar aglomeraciones. Para estos efectos, las personas circulantes de aseo y seguridad mantendrán las mismas distancias de protección.
- Controlar el aforo del personal autorizado en el área o escenario deportivo.
- Evitar las reuniones en grupos (en caso de que se quiera deben ser reuniones grupales reducidas y cortas).
- Utilizar las ayudas tecnológicas, con el fin de evitar aglomeraciones y que se limite el intercambio físico de documentos dentro de la sesión de entrenamiento.
- Considerar la ubicación y la distancia física del personal para desarrollar sus entrenamientos.
- Establecer horarios de uso a manera de turnos, de tal forma de no sobre pasar el aforo máximo diseñado para el escenario deportivo en medio de la situación de la pandemia
- Realizar el monitoreo a esta actividad por parte de los responsables del área técnica.
- Se mantendrá una distancia social mínima de 2m

- **Elementos de Protección Personal-EPP**

Exigir los elementos de protección personal necesarios para la prevención del contagio por COVID 19 por parte del equipo a los tenimesistas y personal asistencial que participa en cada una de las sesiones de entrenamiento.

## CLUB EXTREME GAME – TENIS DE MESA



Resolución I.D.R.D. 777/ nov de 2018

- Cada tenimesista y personal asistencial debe portar los kits de protección y el equipo debe garantizar su disponibilidad de tapabocas y alcohol glicerinado mínimo al 60 % y equipos de dotación, en los casos que se requieran).
- Garantizar que se cuente con suministro de tapabocas de manera continua.
- Informar las recomendaciones de uso eficiente de los EPP.
- Los equipos de protección personal no desechables deberán almacenarse en un área limpia y seca.
- Instalar recipientes adecuados para el destino final de los elementos de bioseguridad utilizados por el personal, que sean de un solo uso o desechables. En caso de tener puestos de atención médica, los recipientes deben cumplir con el manejo de residuos peligrosos, según plan de gestión integral de residuos hospitalarios.
- Los EPP son de uso individual, por lo tanto, no deberán compartirse.
  - Manejo de tapabocas y elementos de protección facial
    - Uso de mascarilla para el tenimesista permanente, antes, durante y después del entrenamiento.
    - Todo el personal que no sea tenimesista y que esté presente en la sesión de entrenamiento debe usar la mascarilla antes, durante y después de la sesión de entrenamiento.
    - Se debe usar el tapabocas de acuerdo con las indicaciones del Ministerio de Salud y Protección Social en espacios públicos.
    - Para colocárselo y una vez retirado realice el lavado de manos y manipule el tapabocas solo utilizando los elásticos.
  - Limpieza y desinfección
    - Las mesas de tenis de mesa y todos los elementos que allí se alojan, deberán ser desinfectados antes y después de cada práctica, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.
    - Se deberá realizar al término de cada de cada práctica; Limpieza y desinfección de mallas. Limpieza y desinfección de bolas y canastos. Limpieza y desinfección de mesas, limpieza y desinfección de pisos.
    - Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección del área destinada para esta labor, pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, muebles, sillas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo.



- Elaboración de fichas técnicas e instructivos (idealmente digitales) sobre los procesos de limpieza y desinfección.
- Establecer protocolos de desinfección previos al uso de cualquier elemento o herramienta de trabajo.
- Disponer de paños y gel desinfectante que permitan asear las áreas de contacto (ej. el panel de control) de los equipos de uso general (ej., microondas, entre otros) entre cada persona que lo utiliza, o designar a una persona que se encargue de efectuar su manipulación.
- Realizar las actividades de seguimiento y monitoreo a través de registros e inspecciones.
- Realizar capacitación al personal de servicios generales.

### **¿Cómo se realiza la desinfección y limpieza de los establecimientos, escenarios deportivos y espacios de trabajo?**

- El personal que realiza el procedimiento de limpieza y desinfección debe utilizar los elementos de protección personal (usar guantes, delantal y tapabocas).
- Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad, con el fin de lograr una desinfección efectiva.
- Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
- El personal de limpieza debe lavar sus manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se deben utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
- Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas o de las zonas de desplazamiento y trabajo con
- Las superficies del cuarto de baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día.
- Elimine los guantes y paños en una papelera después de usarlos, si sus guantes son reutilizables, antes de quitárselos lave el exterior con el mismo desinfectante limpio con que realizó la desinfección de superficies, déjelos secar en un lugar ventilado. Al finalizar el proceso báñese y cámbiese la ropa.
- Utilizar desinfectantes o alcohol glicerinado al 70% para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante; así como las superficies del baño (o cualquier otro objeto sobre el que se estornude o tosa).



- Manejo de residuos
- Identificar los residuos generados en el área de trabajo.
- Informar a la población medidas para la correcta separación de residuos.
- Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la separación de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (negro).
- Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.
- Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.
- Realizar la presentación de residuos al servicio de recolección externa de acuerdo con las frecuencias de recolección.
- Garantizar los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.

## **8. Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio**

- Cada deportista, entrenador y personal de apoyo que desee regresar a los entrenamientos deberá firmar un consentimiento informado en el que asume (Anexo 1):
  - Su responsabilidad, de manera individual, en la decisión de salir a entrenar.
  - Es conocedor del riesgo de contagio a pesar de todas las recomendaciones descritas en este documento.
  - La obligación de informar en caso de aparición de síntomas relativos al COVID-19 y/o un resultado positivo en una prueba confirmatoria.
  - Los campos deportivos se utilizarán bajo la política de puertas abiertas, para impedir el contacto con manillas u otros objetos.
  - No se realizará la práctica de la modalidad dobles.
  - Se evitará realizar cambios de lado.

### **Indumentaria e implementación deportiva**

- Cada jugador deberá contar con su hidratación, implementos deportivos, toallas etc. Éstos deberán ser de estricto uso individual.
- Las bolas a utilizar en cada sesión deberán ser lavadas con agua y jabón.
- La superficie de las raquetas deberá desinfectarse adecuadamente (alcohol 70% o jabón).
- Deberán ser ubicadas a un lado de la mesa, frente al net, y en uno de los fondos del área de juego, 1 silla/banco o similar y 1 mesa (opcional), para que cada jugador y entrenador tenga su espacio denominado “Zona Segura”, área destinada a la recuperación, hidratación y



desinfección de elementos propios.

## **Elementos de una zona segura:**

1 Mesa (opcional)

1 Silla/banco o similar

Alcohol en gel

## **Los clubes distritales deben asegurar el cumplimiento de las siguientes actividades:**

- La vigilancia de la salud de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo en el retorno a los entrenamientos
- Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación con la prevención del contagio por COVID-19 y las previstas en el presente lineamiento.
- Establecer un sistema de verificación para el control (preferiblemente digital), en el que cada deportista, entrenador y personal de apoyo, registren todos los antecedentes epidemiológicos referentes al COVID-19, frente a su sintomatología.
- No permitir el ingreso y/o acompañamiento a las instalaciones deportivas, de personas que presenten síntomas de gripa, ni cuadros de fiebre mayor o igual a 38°C.
- Reporte rutinario (diario), vía correo electrónico, sobre el estado de salud y temperatura de los deportistas y su personal de apoyo, de acuerdo con autodiagnóstico que permita identificar síntomas y trayectorias de exposición al COVID-19.
- Fomentar el autocuidado, especialmente el monitoreo de temperatura corporal y de síntomas respiratorios por parte de los deportistas.
- Antes de ingresar a las instalaciones o iniciar labores, realizar el protocolo de lavado de manos.
- Establecer canales de información para que los deportistas informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.
- Consolidar y mantener actualizada una base de datos completa con los deportistas, entrenadores y demás personal de apoyo. Teniendo en cuenta las reservas de información.
- Desarrollar un proceso diario de monitoreo de estado de salud y temperatura. En lo posible, utilizando termómetro láser o digital, realizar la toma rutinaria de temperatura



al ingreso y salida de la sesión de entrenamiento por persona que haya asistido al mismo.

- Instruir a los deportistas, entrenadores y personal de apoyo en la aplicación del tapabocas, que incluye cubrirse la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- Difundir a los clubes, y a través de ellos a deportistas y entrenadores la información sobre generalidades y directrices impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social, en relación con los síntomas de alarma, lineamientos y protocolos para la preparación y respuesta ante la presencia del COVID-19 en el territorio nacional.
- Capacitar a los deportistas y entrenadores en aspectos básicos relacionados con la forma en que se transmite el COVID - 19 y las maneras de prevenirlo:
  - Información general relacionada con los lugares en los que puede haber riesgo de exposición.
  - Factores de riesgo del hogar y la comunidad.
  - Factores de riesgo individual.
  - Signos y síntomas.
  - Importancia del reporte de condiciones de salud.
  - Medidas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Difundir entre los deportistas, entrenadores y personal de apoyo las siguientes recomendaciones:

### **Al salir de la vivienda**

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad 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 o si alguno presenta cuadro respiratorio.
- No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.



- Utilizar tapabocas en el transporte público, supermercados, bancos, y demás sitios.
- En casa debe usar tapabocas en caso de presentar síntomas respiratorios o si convive con personas que perteneces al grupo de riesgo de transmisión.

### **Al regresar a la vivienda**

- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.
- Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social.
- Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, cambiarse de ropa.
- Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- La ropa debe lavarse en la lavadora o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente
- Bañarse con abundante agua y jabón.
- 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.

### **Convivencia con una persona de alto riesgo**

Si el deportista y/o entrenador convive con personas mayores de 70 años, o con personas con enfermedades preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, (Diabetes, Enfermedad cardiovascular -Hipertensión Arterial- HTA, Accidente Cerebrovascular – ACV, VIH, Cáncer, Uso de corticoides o inmunosupresores, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica -EPOC, obesidad, desnutrición, Fumadores) o con personal de servicios de salud, debe extremar medidas de precaución tales como:



- Mantener la distancia siempre mayor a dos metros.
- Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona a riesgo y al cocinar y servir la comida.
- Aumentar la ventilación del hogar.
- Si es posible, asignar un baño y habitación individual para la persona a riesgo. Si no es posible, aumentar ventilación y limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.
- Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- Lavar y desinfectar en forma regular pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
- La limpieza y desinfección debe realizarse procurando seguir los pasos: i) retiro de polvo, ii) lavado con agua y jabón, iii) enjuague con agua limpia y iv) desinfección con productos de uso doméstico.
- Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol o con agua y jabón, teniendo precaución para no averiarlos.
- Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.

### **Manejo de situaciones de riesgo:**

Definir un protocolo de remisión para el tratamiento de las personas con síntomas, o que hayan sido diagnosticadas con COVID-19, en línea con lo establecido por el Ministerio de Salud y Protección Social, que debe incluir las siguientes medidas:

- Implementar una línea de atención médica prioritaria, para que el personal autorizado (deportista, entrenador y personal de apoyo), informe inmediatamente sobre cualquier eventualidad de salud que presente.
- Desarrollar proceso de vigilancia para detectar algún deportista entrenador y/o personal



de apoyo con síntomas respiratorios. Esto incluye, encuesta de control diario de su estado de salud.

- Manejo de situaciones de detección de algún atleta y cruce con la información de personal con quienes ha estado en contacto (manejo de caso y sus contactos estrechos).
- Identificar posibles contactos dentro del grupo de atletas, entrenadores y personal de apoyo, e informar oportunamente a los potenciales contactos, en caso de identificarse personal positivo para COVID-19, así como comunicar dichos casos ante las autoridades de salud competentes.
- Procurar la rápida identificación y aislamiento de individuos potencialmente afectados y revisar y acatar las directrices establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social para tal fin. Cuando alguno de los deportistas, entrenadores y/o personal de apoyo experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio del coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en su lugar de residencia no debe asistir a la sesión de entrenamiento de ese día, para lo cual debe colocarse tapabocas, dejarlo en una zona aislada y avisar a la EPS, para que establezcan los pasos a seguir.
- Se deberá aislar de manera preventiva, a las personas con nexo epidemiológico (compañeros de entrenamiento) de los casos confirmados y/o sospechosos.
- Coordinar con la EPS para que realicen apoyo al seguimiento en la prevención, detección y seguimiento al estado de salud de los atletas, incluyendo estrategias de búsqueda activa aleatoria de COVID - 19, si es el caso, para toma de pruebas diagnósticas o de tamizaje, costeados por la misma EPS o por la persona afectada.
- El deportista debe informar a la EPS en las líneas de atención que ésta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social.
- Se le debe informar a la ARL sobre los casos de infección confirmados para que realicen el seguimiento respectivo.
- Establecer el monitoreo de síntomas de contagio de COVID-19 entre deportistas y entrenadores
- Realizar charlas informativas periódicas a deportistas, entrenadores y personal de apoyo, respecto a la implementación de medidas de prevención (distanciamiento físico, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con la cara interna del brazo al toser), uso adecuado de elementos de protección personal e identificación de síntomas



(fiebre, tos seca, dificultad para respirar, dolor de garganta, fatiga/malestar general).

### **Establecer las siguientes medidas:**

- Prevención y manejo de situaciones de riesgo de contagio.
- Tener un registro de los tenimesistas y personal asistencial que participen en las sesiones de entrenamiento, lugar y horario de entrenamiento, con el fin de apoyar a las entidades encargadas de la seguridad de la ciudadanía.
- Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación con la prevención del contagio por COVID-19.
- Realizar seguimiento obligatorio, previo al inicio del entrenamiento mediante una encuesta epidemiológica y determinar situaciones de riesgo que puedan influir en la salida o no del deportista de alto rendimiento y/o entrenador a la reanudación de los entrenos.
- Realizar seguimiento obligatorio, sobre el estado de salud y temperatura del deportista y personal de acompañamiento en cada una de las sesiones de entrenamiento.
- No permitir el ingreso y/o acompañamiento a las instalaciones, de personas que presenten síntomas de gripa ni cuadros de fiebre igual o mayor a 38°C.
- Antes de ingresar a las instalaciones o iniciar labores, realizar el lavado de manos.
- Establecer canales de información para que los deportistas, entrenadores y personal de apoyo informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.
- Promover la descarga de la aplicación CoronApp, disponible en Android e IOS, para reportar su estado de salud y de su grupo familiar.
- Se debe consolidar y mantener actualizada una base de datos completa de las personas autorizadas para salir a los entrenamientos. Teniendo en cuenta las reservas de información que establece la normativa vigente.
- Los clubes deben aportar el listado de los tenimesistas a quienes se les autoriza a participar en las actividades deportivas presenciales, donde se especifiquen datos como edad, dirección de residencia, correo electrónico, número de contacto, un censo actualizado de las personas que viven con personas mayores a 70 años o con personas con morbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19 o que conviven con personas que presten servicios de salud.



- Asegurar que todos los autorizados estén afiliados al sistema de seguridad social integral.

### **9. Pasos para seguir en caso de identificar una persona con síntomas compatibles con COVID-19**

Si una persona presenta síntomas de COVID-19 como: fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de garganta, fatiga/malestar general, se cumplirá con el siguiente procedimiento:

- Conforme a los protocolos establecidos por las autoridades de salud en Colombia, deberá informar si ha viajado a zonas consideradas como focos de infección o ha estado en contacto estrecho (a menos de 2 metros por más de 15 minutos) con un caso confirmado de COVID-19.
- Reportar el caso a la EPS y a la Secretaría de salud que corresponda para que evalúen su estado de salud, quienes determinarán si se debe trasladar a su casa con un aislamiento preventivo para síntomas leves y en el caso de dificultad para respirar, dolor en el pecho o convulsiones lo deben trasladar a un centro médico en una ambulancia de forma inmediata.
- Si una de las personas autorizadas a salir se encuentra en su casa y presenta síntomas de fiebre, tos, dificultad para respirar o un cuadro gripal, deberá contactarse telefónicamente con su entrenador y su EPS para poner en su conocimiento la situación
- Realizar una lista con todas las personas que han estado en contacto estrecho (a menos de 2 metros por más de 15 minutos) con el caso confirmado en los últimos 14 días. Dicha lista se entregará a la Secretaría de Salud correspondiente para dar seguimiento y los contactos identificados estarán en aislamiento preventivo por 14 días. Este grupo de personas deberán reportar el cambio de su condición en la aplicación CoronApp.
- Se deben limpiar y desinfectar con alcohol al 70% de manera frecuente, todas las superficies, los puestos de trabajo, espacios comunes y todas las áreas del centro como: pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, muebles, sillas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo como computadores, teclados, mouse, teléfonos, auriculares, elementos de entrenamiento, en especial las superficies con las que ha estado en contacto con las personas.
- Las áreas como pisos, baños, cocinas se deben lavar con un detergente común, para luego desinfectar.



## **10. Plan de comunicaciones**

- Se deben divulgar las medidas contenidas en este lineamiento y la información sobre generalidades y directrices dadas por el Ministerio de Salud y Protección Social en relación con los síntomas de alarma, lineamientos y protocolos para la preparación, respuesta y atención ante la presencia del COVID-19 en el territorio del distrito capital, donde el deportista vaya a realizar sus entrenamientos.
- Se debe reiterar a todo el personal, la importancia de lavarse las manos constantemente y del distanciamiento físico (no abrazar, besar ni dar la mano).
- Divulgar a la población del sector, los protocolos de prevención de contagio de COVID-19 y de atención de casos sospechosos de contagio, en articulación con las Entidades Promotoras de Salud- EPS y con la asesoría y asistencia técnica de las Administradoras de Riesgos Laborales - ARL.
- Establecer mecanismos de información al usuario de forma visible, legible, que sea oportuno, claro y conciso, a través de sus redes sociales, carteleras, afiches o cualquier otro medio de difusión, sobre las medidas de prevención y atención. Se deben utilizar medios de comunicación internos, mensajes por alto parlantes, protectores de pantalla de los computadores, aplicaciones digitales donde se recuerde a los trabajadores el protocolo del lavado de manos, antes de iniciar su labor. Se deben tener en cuenta las infografías y demás lineamientos expedidos por el Ministerio de Salud y Protección Social.

## **11. Especificaciones técnicas – deportivas**

### **Activación de Servicios**

- Entrenamiento de Jugadores élite y tenis de mesa recreativo y Alto Rendimiento.

Descripción: Deportistas de alto nivel que hacen prácticas dirigidas de forma individual o por parejas y son asesorados por un miembro del cuerpo Técnico asignado.

Se sugiere activación desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.

- Tenis de mesa recreativo - Práctica Libre

Descripción: Juego entre dos personas sin contar con instrucción de un profesor.

Se sugiere activación desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.



Se sugiere el desarrollo de ejercicios de práctica controlada de habilidades Técnicas, Tácticas, Físicas que no incluyan la disputa de partidos ya que se pierde el foco del autocuidado debido al aumento de la intensidad.

- Clases individuales y colectivas de máximo de ocho alumnos. Con mesas intermedias libres.

Descripción: Una o dos personas participan de una práctica dirigida por personal Técnico autorizado por la entidad (Profesor o Entrenador, Monitor).

Se sugiere activación desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.

### **Instrucciones específicas por tipo de práctica**

#### **Alto Rendimiento**

Se requiere que los jugadores de alto rendimiento localizados en varias ciudades del país puedan recibir una autorización para desplazarse a gimnasios cercanos y realizar prácticas bien sea entre ellos (máximo dos) o con jugadores considerados sparrings y contar con el acompañamiento de su entrenador y/o preparador físico, quién también deberá contar con esa autorización.

Las áreas de juego a las que tienen acceso estarán localizadas en clubes privados o sitios con un nivel aceptable de privacidad para controlar el acceso del público en general.

El ingreso y salida al área de juego será conservando la distancia mínima de 2.74 metros entre las personas.

Cada jugador y entrenador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas. Las bolas y canastos deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica.

Los ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva, pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.

Se sugieren sesiones de entrenamiento de 3 horas para un jugador profesional y 2 horas para alto rendimiento.

#### **Ejemplos:**

- Peloteo, golpes básicos.
- Servicio y devolución.
- Peloteo, iniciando con el servicio y la devolución
- Trabajo táctico



## **Práctica libre**

El ingreso y salida al área de juego se hará conservando la distancia mínima de 2 metros. Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.

Se recomienda el uso de pocas bolas.

Al poner la bola en juego, debe hacerse evitando tocarlas con la mano o dejando bolas marcadas con las que cada jugador inicia el juego.

Lo ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva, pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.

Los jugadores llevarán al área de juego su propia hidratación y toalla de uso individual.

Tiempo de práctica sugerido, 1 hora.

### **Ejemplos:**

- Peloteo, golpes básicos
- Peloteo, iniciando con el Servicio y la
- Devolución.
- Trabajo táctico

## **Clase Individual o Pareja**

El ingreso y salida a el área de juego se hará conservando la distancia mínima de 2.74 metros entre las personas.

Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.

El equipo de trabajo será manipulado únicamente por el entrenador.

Las bolas y canastos deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica.

Los ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva, pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.

Los jugadores llevarán al área de juego su propia hidratación y toalla de uso individual.

Tiempo de práctica sugerido, 1 hora.

### **Ejemplos:**

- Peloteo, golpes básicos
- Servicio y devolución
- Peloteo, iniciando con el servicio y la devolución
- Trabajo Multibolas



**12. Consideraciones finales**

El presente protocolo regirá para la Liga de Tenis de Mesa de Bogotá D.C, Clubes afiliados, Academias y sitios de práctica de tenis de mesa del distrito capital.

La Liga de Tenis de Mesa de Bogotá y sus clubes afiliados, harán difusión de este protocolo vía electrónica, sin lugar a modificaciones u omisiones.

A las disposiciones aquí contenidas se adhieren todas aquellas emitidas por la Presidencia de la República de Colombia, a través de sus Ministerios de Salud y Deporte o autoridades locales, teniendo éstas prevalencia.

Todo club, academia o escuela deportiva, deberá designar un responsable del cumplimiento de este protocolo.

El cumplimiento de este protocolo en cada región de Bogotá deberá estar previamente avalado por las autoridades locales correspondientes.



**13. Referencias bibliográficas**

- Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional en el proceso de evaluación para la calificación de origen de la enfermedad profesional, Ministerio de la Protección Social, 2011
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). Prevención y mitigación del COVID-19 en el trabajo. Lista de comprobación.  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed\\_protect/protrav/safework/documents/instructionalmaterial/wcms\\_741818.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed_protect/protrav/safework/documents/instructionalmaterial/wcms_741818.pdf).
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, dirigidas a la población en general., 2020.  
[https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos y procedimientos/GIPG13.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos_y_procedimientos/GIPG13.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y cáscaras de alta eficiencia, 2020, Disponible en:  
<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf>.
- Departamento del Trabajo de los EE. UU. Administración de Seguridad y Salud Ocupacional- OSCHA, Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19.2020.
- Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre COLDEPORTES, Colección 1 de los Lineamientos de Política Pública en Ciencias del Deporte en Técnica Metodológica.



Anexos:

## 1. Modelo Consentimiento informado.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Por medio de la presente, yo \_\_\_\_\_ identificado con el documento \_\_\_\_\_ número \_\_\_\_\_, expedido el \_\_\_\_\_ en la ciudad de \_\_\_\_\_, entiendo y acepto que debo cumplir con los me comprometo a cumplir con todos los protocolos de bioseguridad, requisitos y recomendaciones sanitarias establecidas para la práctica del Tenis de Mesa, por la Liga de Tenis de Mesa de Bogotá D.C. Así mismo, asumo la responsabilidad del riesgo de contagio con COVID-19 que conllevan los desplazamientos desde y hacia el sitio de entrenamiento para mí y mi familia, así como la asistencia a las prácticas de este deporte. Además de esto, me comprometo a comunicar cualquier resultado confirmatorio de contagio; caso en el cual libero de cualquier responsabilidad a la Liga de Tenis de Mesa de Bogotá, al Instituto Distrital de Recreación y Deporte y a la Federación Colombiana de Tenis de Mesa.

Soy consciente que, pese al cumplimiento de todos los protocolos de seguridad, existe una probabilidad de contagiarme con el COVID-19. Cabe señalar, que a pesar de las pruebas que me haya realizado previamente y no tenga síntomas, tengo la posibilidad de ser portador asintomático de la enfermedad. Los riesgos asociados con la exposición al covid-19 son síndrome de dificultad respiratoria, coagulopatías, eventos trombóticos severos, muerte y otras manifestaciones como eventos respiratorios, gastrointestinales neurológicos y en general, aumento de probabilidad de las complicaciones de enfermedades preexistentes, así como probables secuelas resultantes del padecimiento de la enfermedad.

Se me ha explicado que la decisión del regreso a los entrenamientos y a la práctica del Tenis de Mesa es totalmente voluntaria y tengo pleno conocimiento que, en ninguna circunstancia, una posible decisión de no retornar a estas actividades deportivas me acarrearé alguna sanción o apertura de proceso disciplinario en mi contra.

Certifico que entendido la naturaleza propósito, beneficios y riesgos y alternativas de la propuesta para mí retorno al entrenamiento.

Dado en \_\_\_\_\_ a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del 2020.

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma del deportista

Documento de Identidad

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma del testigo mayor de edad

Documento de Identidad

Parentesco