

**GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS
PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA
ENFERMEDAD**



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

**LIGA SANTANDEREANA DE TENIS
NOVIEMBRE 2020**

TABLA DE CONTENIDO

1. OBJETIVO
2. ALCANCE
3. JUSTIFICACIÓN
4. AMBITO DE APLICACIÓN
5. NORMATIVA
6. PROCESO REGULATORIO
7. MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD
8. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO
9. PASOS A SEGUIR EN CASO DE IDENTIFICAR UNA PERSONA CON SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19.
10. PLAN DE COMUNICACIONES
11. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS – DEPORTIVAS
12. CONSIDERACIONES FINALES
13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OBJETIVO

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

2. ALCANCE

Establecer las medidas propuestas que cobijan la práctica del tenis en Colombia, de acuerdo a los niveles de riesgo identificados por el Ministerio del Deporte, así como a los deportistas de 12 años en adelante. De igual manera, pueden reactivarse las clases grupales o de academias con un máximo de 4 jugadores por campo en los centros de practica o academia. De igual manera se solicita la ampliación del horario de servicio entre las 6:00 am y las 9:00 p.m.

3. JUSTIFICACIÓN

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARSCoV2. 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 de alto rendimiento, 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 alto rendimiento en el país, puedan reactivar el sector y que los deportistas de alto rendimiento 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 como de bajo riesgo, al cumplir con las siguientes características:

1. Práctica Individual.
2. No contacto físico.
3. Deporte al aire libre.
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, se ha considerado la necesidad de reactivar el deporte aficionado, 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 en Colombia?

1. No es un deporte de contacto, cada jugador se encuentra a un extremo de la cancha con una distancia de 16-26 m entre sí, en un área aproximada de 700 m².
2. Se puede garantizar que se conservará la distancia al ingresar o salir de campos, de mínimo 2 metros, entre cada persona.
3. Se desarrolla al aire libre.
4. Tres horas de práctica, garantizan un entrenamiento completo para un jugador profesional; dos horas, para un jugador de alto rendimiento; una hora de práctica, para un jugador aficionado.

Por lo anterior, desde la Federación Colombiana de Tenis se propone este protocolo de reactivación al Ministerio del Deporte, encaminado a un retorno progresivo, de los atletas de alto rendimiento y tenistas aficionados, a los entrenamientos deportivos.

4. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente lineamiento aplica solamente para los deportistas de alto rendimiento, sus respectivos entrenadores, personal logístico mínimo necesario, y tenistas aficionados; para la práctica deportiva del tenis en cualquier lugar del territorio nacional. Los deportistas de alto rendimiento se encuentran en las entidades territoriales, por lo cual se requiere articulación con los entes deportivos departamentales y municipales para la implementación de esta medida. Pueden ser incluidos deportistas de rendimiento de los seleccionados departamentales, previa autorización escrita de la Federación Colombiana de Tenis (anexo 1), los cuales serán de su propia competencia y responsabilidad, implementado los protocolos específicos emitidos por cada liga regional. 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.

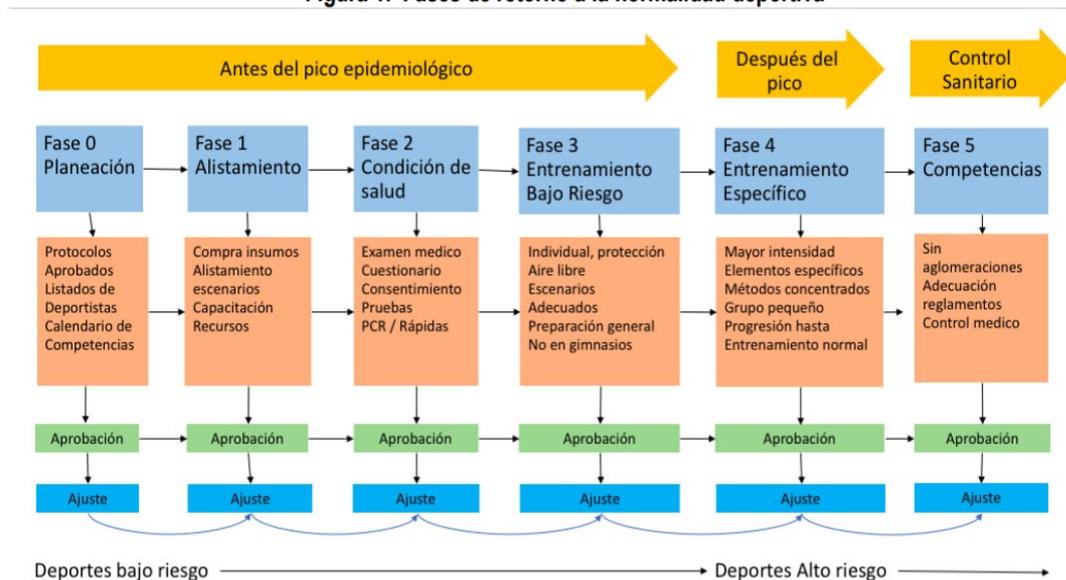
Es importante señalar que la reactivación de los entrenamientos deportivos en medio de la crisis sanitaria es voluntaria, y la decisión de no retomar la práctica deportiva, no acarreará en ningún caso, sanciones de tipo deportivo o disciplinario.

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 des acondicionamiento físico.

Todos los deportes independientemente de su nivel de riesgo al retomar su práctica deportiva, lo deben hacer de forma gradual y con intensidades bajas 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.

Figura 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.
- ✚ Corresponsabilidad de entrenadores, federación, ligas, institutos departamentales, Comité Olímpico Colombiano y autoridades de salud.
- ✚ Garantizar adecuada preparación, control y seguimiento especializado para prevenir lesiones.
- ✚ Monitoreo clínico como estrategia de control y seguimiento.
- ✚ Realización de pruebas solo en laboratorios certificados.
- ✚ Articulación con las EPS ante cualquier evidencia de enfermedad.
- ✚ Suspensión total de actividades ante la aparición de algún caso dentro del 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. De acuerdo con el Decreto 1168 del 25 de agosto de 2020 expedido por el Ministerio del Interior, que regula el aislamiento selectivo con distanciamiento individual responsable, y al no ser el tenis una de las actividades no permitidas (Art. 5) se avala la práctica para todas las personas menores de 14 años (aficionados y de alto rendimiento), así como para los mayores de 69 años. De igual manera, pueden reactivarse las clases grupales en los centros de práctica y la práctica de la modalidad de dobles.

6. PROCESO REGULATORIO



La Federación

La Federación Colombiana de Tenis es el máximo ente rector del tenis 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, en el contexto de crisis sanitaria actual.

Ligas, Clubes y Academias

Estas instituciones deberán designar un responsable ante la Federación Colombiana de Tenis, 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, ITF; y la Confederación Sudamericana de Tenis, COSAT; 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, y canchas del territorio nacional.

Abstenerse de realizar una práctica si:

1. Tiene o tuvo en los últimos 14 días síntomas como: fiebre, secreción nasal, tos seca o dificultad respiratoria.
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 pre-existencia.

Señalización

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

Requisitos Sanitarios

1. Se debe disponer de alcohol en gel de más de 60%, en cantidad suficiente en todos los baños y canchas.
2. Se deben entregar kits de protección 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 ante eventuales ausencias.
4. Los baños deberán ser desinfectados con regularidad, 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 público de toallas de tela bajo ninguna circunstancia.

7. Se deberá publicar el protocolo de mantenimiento y desinfección de canchas 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. Todos los jugadores de alto rendimiento habilitados, se deberán practicar sin excepción pruebas de laboratorio de detección del COVID-19, antes de iniciar la práctica de tipo PCR. Las mismas deberán ser repetidas cada 14 días, estos controles podrán ser pruebas rápidas.
2. 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 no congestionar el transporte público.
3. Se impartirán únicamente clases de tenis para un máximo de dos personas o prácticas de alto rendimiento en la modalidad de sencillos. En cancha nunca podrá haber más de tres personas (2 tenistas y 1 entrenador)
4. Las áreas administrativas deberán seguir operando en la modalidad de teletrabajo, facilitando reservas de campos y pagos.
5. Se impartirán capacitaciones virtuales de carácter obligatorio antes de la práctica de la forma que determine la Federación, a todas las personas que se involucren en la práctica propuesta. Sin acreditar este requisito no podrá accederse a la práctica.
6. Se exigirá a cada persona que participe de la práctica, del diligenciamiento de un formato en la cual certifique bajo la gravedad del juramento el estado de salud personal y de su núcleo familiar, en especial indicando si en este último se registra algún contagio.
7. Se deberá diligenciar con carácter de obligatoriedad el respectivo consentimiento informado. (Anexo 2)
8. Todos los jugadores, entrenadores y miembros del cuerpo técnico que tengan prevista la realización de una práctica deportiva, deberán tener el carné nacional activo de la Federación Colombiana de Tenis
9. Inicialmente se habilitará la práctica deportiva únicamente para deportistas de élite previamente autorizados y tenistas aficionados; no estará habilitada la práctica de tenis recreativo para mayores de 70 años, ni para menores de edad, hasta tanto el gobierno nacional no lo apruebe.

No se podrán habilitar:

1. Cafeterías, kioscos, restaurantes, casinos de ninguna liga, club o academia.
2. Saunas, turcos, jacuzzis, duchas, vestieres de ninguna Liga, Club o Academia.

3. Tiendas deportivas, almacenes, pro-shops de ninguna liga, club o academia podrán abrir sus puertas, los mismos deberán funcionar bajo la modalidad de puerta cerrada.

LOS JUGADORES DEBERÁN ABANDONAR LA SEDE DE PRÁCTICA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, UNA VEZ FINALIZADA LA SESIÓN.

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 5 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 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.
- Evitar los lugares muy concurridos y las congregaciones masivas.
- 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 de cada liga regional
- Las distancias sociales equivalentes serían: 5 m mínimo dentro del campo.
- Nota: Además de las medidas cotidianas para prevenir el COVID-19, mantener el espacio entre usted y las demás personas es una de las mejores herramientas que tenemos para evitar estar expuestos al virus y desacelerar su propagación a nivel local, nacional y mundial.

- **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 tenistas y personal asistencial que participa en cada una de las sesiones de entrenamiento.

Cada tenista 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.
- El uso de guantes **NO ES RECOMENDADO** si no se van a manipular elementos como residuos, o realizar la limpieza y desinfección de superficies en el resto de las situaciones se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y toallas desechables.
- 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 tenista permanente, antes y después del entrenamiento mientras ubica su domicilio o sitio formal de inicio de entrenamiento.
- Todo el personal que no sea tenista 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.

- **Limpieza y desinfección.**

- Desarrollar e implementar un protocolo de limpieza, desinfección permanente y mantenimiento del escenario deportivo.
- Los campos de tenis y todos los elementos que allí se alojan, deberán ser desinfectados al finalizar 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 cepillos. Limpieza y desinfección de rodillos. Limpieza y desinfección de pelotas y canastos. Rociado de campos.
- 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.

Establecer un procedimiento de limpieza y desinfección diario previo a la apertura y posterior del cierre del establecimiento, incluyendo sus zonas comunes y mobiliario, con productos de desinfección de uso doméstico o industrial. Así mismo, garantizar jornadas de limpieza y desinfección periódicas durante el día.

- 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.
- 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.
- 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.
- Las áreas como pisos, baños, cocinas se deben lavarse con un detergente común, para luego desinfectar con los desinfectantes entre los que se recomienda el hipoclorito de uso doméstico y dejarlo en contacto con las superficies de 5 a 10 minutos y después retirar con un paño húmedo y limpio, o también se puede utilizar dicloroisocianurato de sodio diluyéndolo de acuerdo a lo recomendado por el fabricante, entre otros.
- Así mismo revise las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza.

Consulte el listado de desinfectantes en el siguiente enlace:
https://www.epa.gov/sites/production/files/2020-03/documents/sars-cov-2-list_03-03-2020.pdf.

- Realizar las actividades de seguimiento y monitoreo a través de registros e inspecciones.
- Realizar capacitación al personal de servicios generales.
- En caso de contratar empresas especializadas, estas deberán contar con concepto sanitario expedido por las Direcciones Territoriales.
- Insumos empleados para realizar la actividad (escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes).
- Insumos químicos empleados, especificando dosis y naturaleza química del producto: desinfectantes, aromatizantes, desengrasantes, jabones o detergentes.

¿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
- Varios productos de limpieza y desinfectantes vendidos en supermercados pueden eliminar el coronavirus en las superficies. Revise las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza. Consulte el listado de desinfectantes en el siguiente enlace:
https://www.epa.gov/sites/production/files/2020-03/documents/sars-cov-2-list_03-03-2020.pdf.
- 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 papelería 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 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 2):
- 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.

-Las ligas regionales dentro de su protocolo pueden especificar la voluntariedad del regreso a los entrenamientos, de tal forma que al atleta que decida no reincorporarse en esta fase de entrenamientos al aire libre no sea merecedor de ningún tipo de sanción por parte de la federación.

1. Los campos deportivos se utilizarán bajo la política de puertas abiertas, para impedir el contacto con manillas u otros objetos.

2. Se eliminará el saludo de mano tradicional después de cada partido, este

podrá ser reemplazado por un choque de raquetas.

3. Inicialmente no se abrirá la práctica de la modalidad dobles.

4. Se evitará lo máximo posible realizar cambios de lado, en caso de ser estrictamente necesario, éstos se realizarán por lados opuestos de la malla.

5. Bajo ninguna circunstancia podrán encontrarse en un mismo campo de juego más de cuatro personas (2 tenistas a cada lado de la malla y un entrenador o coach en caso de academia).

Indumentaria e implementación deportiva

1. Cada jugador deberá contar con su hidratación, implementos deportivos, toallas etc. Éstos deberán ser de estricto uso individual.

2. En lo posible realizar cada práctica con tournagrips y pelotas nuevas.

3. Si las pelotas son del centro de práctica, las mismas deberán ser desinfectadas al término de cada sesión de entrenamiento.

4. Deberán ser ubicadas a un lado del campo, frente a la red, y en uno de los fondos de la cancha, 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 (ver anexo 3)

1 Mesa (opcional)

1 Silla/banco o similar

Alcohol en gel

Las ligas regionales deben asegurar el cumplimiento de las siguientes actividades:

- La vigilancia de la salud de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo en el contexto del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en

- el trabajo (SG-SST) en el retorno a los entrenamientos
- Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19 y las previstas en el presente lineamiento.
- Cada tenista de alto rendimiento autorizado, deberá mostrar una prueba PCR (-) para el Coronavirus antes del inicio de sus entrenamientos. Durante el periodo de entrenamiento se deberán realizar pruebas rápidas, máximo cada 14 días, mientras los lineamientos del Ministerio de Salud no indiquen un cambio en este apartado.
- 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 COVID19, frente a su sintomatología, según el cuestionario epidemiológico desarrollado por el Centro de Ciencias del Deporte del Ministerio del Deporte para este fin.
- 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 o telefónico, 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.
- Se deberá elaborar un censo actualizado de los deportistas que viven con personas mayores de 70 años o con personas con comorbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19 (Diabetes, Enfermedad cardiovascular, incluye Hipertensión arterial- HTA y Accidente Cerebrovascular- ACV, VIH, Cáncer, Uso de corticoides o inmunosupresores, Enfermedad Obstructiva crónica – EPOC, obesidad, desnutrición, Fumadores) y de quienes conviven con personas que presten servicios de salud.

- 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 de la etiqueta respiratoria, 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 las ligas y 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. La cual incluye, encuesta de control diario de su estado de salud. Este debe manejarse a través del equipo de seguridad y salud en el trabajo asignado para dichas funciones
 - 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.
- 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 sospechosos o 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 tenistas y personal asistencial que participan 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 a la prevención del contagio por COVID-19.
- Realizar seguimiento obligatorio, previo al inicio del entrenamiento mediante una encuesta digital en busca de datos epidemiológicos 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. (encuesta digital “Cuestionario de Salud Para el regreso al entrenamiento”).

- Realizar seguimiento obligatorio, sobre el estado de salud y temperatura del deportista y personal de acompañamiento en cada una de las sesiones de entrenamiento. (encuesta digital “control diario de síntomas”).
- 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 protocolo de 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.
- Las ligas y clubes, deben aportar el listado de los tenistas a quienes se les autoriza a salir en este nivel de riesgo donde se especifiquen datos como edad, dirección de residencia, correo electrónico, numero 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 a 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:

- Comunicar el caso al médico encargado de cada uno de los deportes autorizados al regreso al entrenamiento.

- 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.

- El Centro de Ciencias del deporte deberá 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 el médico encargado de su deporte para poner en su conocimiento la situación y tanto el Centro de Ciencias del Deporte como la persona afectada deberán reportar el caso a la EPS, ARL y a la secretaria de salud que corresponda para que evalúen su estado.
- 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.
- El personal de limpieza utilizará equipo de protección individual adecuado dependiendo del nivel de riesgo que se considere en cada situación.
- Se debe garantizar que el personal se pueda realizar el lavado de

manos de manera frecuente durante el día, y que se cuente con los insumos agua limpia, jabón y toallas de un único uso.

10. Plan de comunicaciones

- En particular, 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 COVID19 en el territorio nacional, así como en el departamento o municipio 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.
- Realizar charlas informativas respecto de 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 y dificultad para respirar). Cuando sean presenciales, estas actividades deben realizarse en grupos no mayores de cinco (5) personas y a 2 metros de distancia entre cada persona.
- Se brindará a las ligas y clubes deportivos una nube de contenidos comunicacionales y gráficos, que faciliten la difusión regional de las especificaciones de este protocolo, además de las recomendaciones relacionadas con la prevención del COVID-19.

11. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS – DEPORTIVAS

Activación de Servicios

- **Entrenamiento de Jugadores elite y tenis recreativo 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 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 cuatro alumnos.**

Descripción: Una o cuatro 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 canchas cercanas 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 canchas 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 a la cancha será conservando la distancia mínima de 5 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 de fondo.
- Servicio y devolución.
- Peloteo, iniciando con el servicio y la devolución
- Peloteo, malla vs fondo

PRÁCTICA LIBRE

- El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la distancia mínima de 5 metros.
- Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.
- Se recomienda el uso de pocas bolas, preferiblemente nuevas
- 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 a la cancha su propia hidratación y toalla de uso individual.
- Tiempo de práctica sugerido, 1 hora.

Ejemplos:

- Peloteo, golpes de fondo.
- Peloteo, iniciando con el Servicio y la
- Devolución.
- Peloteo, Malla vs Fondo.

Clase Individual o Pareja

- El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la distancia mínima de 5 metros entre las personas.
- Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y

bolas.

- El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la distancia mínima de 5 metros entre las personas.

- Cada jugador y Entrenador 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 a la cancha su propia hidratación y toalla de uso individual. Tiempo de práctica sugerido, 1 hora.

Ejemplos:

- Peloteo, golpes de fondo
- Servicio y devolución
- Peloteo, iniciando con el servicio y la devolución
- Peloteo, malla vs fondo

CLASE EN GRUPO

- Se permitirá un máximo de 6 deportistas más 1 entrenador por sesión.
- El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la distancia mínima de 5 metros entre las personas.
- Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo.
- El equipo de trabajo será manipulado únicamente por el entrenador. (canasto, pelotas, conos, cuerdas etc.)
- 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 a la cancha su propia hidratación y toalla de uso individual. Tiempo de práctica sugerido, 2 horas máximo.
- De realizarse actividades de canasto, la actividad deberá garantizar la preservación de la distancia segura.
- Se recomienda que cada jugador ingrese a la práctica con un tarro de bolas marcadas de uso individual, para ser utilizadas de acuerdo con diferentes trabajos propuestos.
- En los ejercicios de peloteo, la bola será puesta en juego únicamente

por el entrenador Se deberán implementar zonas seguras correspondientes al número de personas permitido en el campo y preservando la distancia segura.

- Se podrán desarrollar circuitos por estaciones (material individual)

Ejemplos:

- Peloteo, golpes de fondo
- Servicio y devolución
- Peloteo, iniciando con el servicio y la devolución
- Peloteo, malla vs fondo
- Entrenamiento y práctica de dobles

El presente protocolo regirá para todas las Ligas, Clubes, Academias y canchas de tenis del territorio nacional.

La Federación Colombiana de Tenis y sus ligas afiliadas, 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.

Toda Liga, Club, Academia o escuela deportiva, deberá designar un responsable del cumplimiento de este protocolo.

El cumplimiento de este protocolo en cada región de Colombia 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.
- 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
- 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.

Lista de Anexos:

- 1. Modelo Consentimiento informado.**

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Yo _____ con CC _____ de _____ entiendo y acepto que debo cumplir con los requisitos y recomendaciones establecidas para la práctica del deporte. Asumo la responsabilidad del riesgo de contagio que conllevan los desplazamientos hacia el sitio de entrenamiento para mí y mi familia.

Me han sido explicados todos los riesgos adicionales que asumo al realizar esta práctica deportiva y por lo tanto me comprometo a presentar los resultados de las pruebas para covid 19; previo al inicio de los entrenamientos. Además de esto, me comprometo a comunicar cualquier resultado confirmatorio de ser portador del virus.

Libero de responsabilidad al personal de salud, técnico y federativo ante el evento de ser diagnosticado con COVID 19, pues entiendo que su contagio pudo ser en cualquier momento, y en cualquier espacio.

El hecho de haber tenido una exposición previa al virus, no me libera de una reinfección, por lo que me comprometo a cumplir con todos los protocolos de seguridad y cumplir con las tomas de las pruebas seriadas

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

Se me ha explicado que la decisión del regreso a los entrenamientos es totalmente voluntaria, primando mi salud y la de mi entorno familiar.

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

Nombre y Firma

No. de identificación:

Nombre y firma del testigo:

Parentesco:

No. de Identificación:

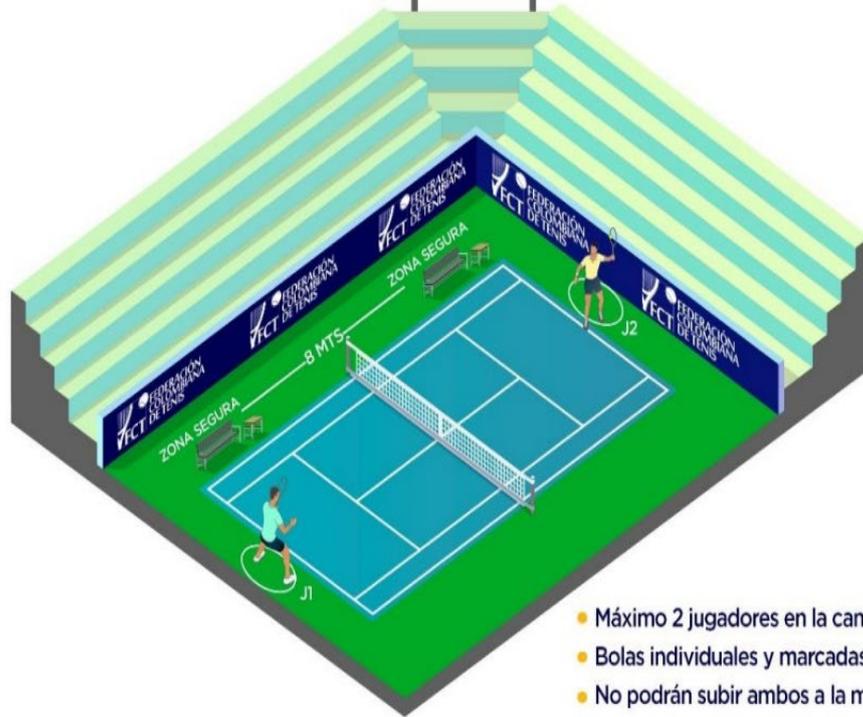
2. Zona Segura



3. Gráfico técnico-Deportivo



PRÁCTICA LIBRE -2 Jugadores-



- Máximo 2 jugadores en la cancha
- Bolas individuales y marcadas
- No podrán subir ambos a la malla

1 ENTRENADOR 2 JUGADORES



- 6 Bolas marcadas (3 jugador A - 3 jugador B)
- Canasto (Solo manipula el entrenador)

★ Ubicaciones permitidas del entrenador

CLASE GRUPAL

1 ENTRENADOR
6 JUGADORES



CLASE GRUPAL

1 ENTRENADOR
6 JUGADORES

