



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

Liga de Tenis del Atlántico
Barranquilla, Atlántico. Julio 2020



TABLA DE CONTENIDO

1. OBJETIVO

2. ALCANCE

3. JUSTIFICACIÓN

4. NORMATIVA

5. PROCESO REGULATORIO

6. MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

7. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO



1. OBJETIVO

Activar las posibilidades de entrenamiento deportivo seguro, de los/las tenistas profesionales y/o 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 con los niveles de riesgo identificados por el Ministerio del Deporte, así como a los deportistas, aficionados, entrenadores y personal logístico, mayor de 18 años para el retorno al entrenamiento.

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. La implementación deportiva de carácter individual y no compartida.
7. Existencia de protocolos específicos para desinfección de implementación y limpieza personal.
8. 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. 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 el Presidente de la República anunció en alusión televisiva el día 25 de Junio 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 15 de julio de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.

8. Que el Presidente de la República anunció en alusión televisiva el día 8 de julio 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 1 de agosto de 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus COVID-19.

5. PROCESO REGULATORIO

La Liga de Tenis del Atlántico ha designado un responsable por cada sede de práctica, ellos estarán encargados de garantizar que se cumpla a cabalidad el protocolo:

Sede Raquetas: Nina Reyes

Sede Bosques del Norte: Daniela Molina

Sede Golf: Karen Caro

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, estará publicada y será de obligatorio cumplimiento.

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 estarán debidamente señalizadas.

Protocolo sanitario

1. Se dispondrá de alcohol en gel de más de 60%, en cantidad suficiente en puntos estratégicos de cada sede.
2. Se suministrará tapabocas al personal de la liga.
3. Se manejará una base de datos actualizada de todo el personal para tener control de posibles ausencias; de la misma manera se contará con planes ante eventuales ausencias.
4. Los baños serán desinfectados con regularidad, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.
5. Los baños estarán equipados con jabón antibacterial líquido y toallas desechables.
6. No se permite el uso público de toallas de tela bajo ninguna circunstancia.
7. Se publicará 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, serán desinfectados al finalizar cada práctica, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.



Reserva de canchas

1. Las reservas se realizarán únicamente por medio de página web.

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. Deberán 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. Uso obligatorio de tapabocas por fuera de las canchas.
4. Deberán llegar al sitio de práctica mínimo 15 minutos antes de la hora reservada.
5. En cancha nunca podrá haber más de dos personas (dos tenistas o un tenista y un entrenador)
6. Se realizarán guías instructivas para jugadores y aficionados, las cuales estarán publicadas en nuestras redes sociales y pagina web.
7. Se exigirá a cada persona que participe de la práctica, el carné nacional activo de la Federación Colombiana de Tenis.
8. 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 menores de edad hasta tanto el gobierno nacional no lo apruebe.

Proceso para ingresar a la práctica

1. Todos los jugadores y entrenadores deben llegar al punto de control.
2. Deberán mostrar el carné nacional activo de la Federación Colombiana de Tenis.
3. Se les tomara la temperatura, no podrán ingresar a práctica aquellos que su temperatura corporal sea igual o mayor a 38°C.
4. Si presentan síntomas de gripa no podrán ingresar a la práctica.
5. Se deberán desinfectar sus manos con gel antibacterial.
6. Se realizara la desinfección de calzado de cada uno de los jugadores y/o entrenadores.
7. Mostrar el kit personal de desinfección.

Plan de acceso

Sede Raqueta:



Se ingresará únicamente por el parqueadero, entrada por la calle 100.

Sede Bosques del Norte:



Sede Golf:



Durante la práctica

1. Los jugadores y/o entrenadores contarán cada uno con una silla, previamente desinfectada, para colocar sus pertenencias.
2. Cada jugador y/o entrenador deberá llevar pelotas marcadas.
3. Los jugadores y/o entrenadores deben contar con su hidratación, implementos deportivos, toallas, etc. Estos deberán ser de estricto uso individual.
4. Evitar realizar cambios de lado. De ser estrictamente necesario, éstos se realizarán por los lados opuestos de la malla.
5. Se permite realizar la práctica sin tapabocas.

Después de la práctica

1. Los jugadores y/o entrenadores deberán usar su kit personal para desinfectar sus pertenencias, sus manos y colocarse inmediatamente el tapabocas.
2. Los jugadores y/o entrenadores deberán tomar sus pertenencias y abandonar inmediatamente la cancha una vez finalizada la sesión.
3. Luego deberán dirigirse al punto de desinfección encontrado a la salida de la sede.
4. Los jugadores deben abandonar inmediatamente la sede.



5. Se recomienda a los jugadores y/o entrenadores realizar sus rutinas de desinfección al llegar a casa.

6. 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 fortalecerán 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 optimizaremos 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

- Se dispondrán los insumos para realizar la higiene de manos con agua potable, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables).
- Realizar el lavado de manos por mínimo 30 segundos con agua y jabón.
- Se dispondrá de alcohol glicerinado en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que acuden al centro de práctica.
- Se dispondrá de puntos para el lavado/desinfección frecuente de manos según las recomendaciones del Ministerio de Salud.
- Se garantizará que el personal se pueda realizar el lavado de manos por los menos 6 veces al día.
- Se organizarán turnos para realizar el lavado de manos con el fin de que no se presenten un mayor número de personas en el baño.
- Se realizarán seguimientos y monitoreo a esta actividad.
- Se intensificarán las acciones de información, educación y comunicación para el desarrollo de esta actividad.
- Se tendrá 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 regirán los siguientes puntos:

- Se les exigirá a cada uno de los asistentes y trabajadores de la sede, permanecer al menos a 5 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando contacto directo, para evitar aglomeraciones.
- Se controlara el aforo del personal autorizado en el área o escenario deportivo.
- Se evitara las reuniones en grupos.
- Utilizaremos las ayudas tecnológicas, con el fin de evitar aglomeraciones y que se limite el intercambio físico de documentos dentro de la sesión de entrenamiento.
- Se establecerán 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
- Se realizará 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.

• Elementos de Protección Personal-EPP

Se exigirán 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.

- 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 se almacenarán en un área limpia y seca.
- 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.

• Limpeza y desinfección

- Los campos de tenis y todos los elementos que allí se alojan, se desinfectarán al finalizar cada práctica, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.

- Al término de cada de cada práctica, se realizará: 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.

- Se incrementará 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.

- Se establecerá 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, se garantizará jornadas de limpieza y desinfección periódicas durante el día.

- Se elaborarán instructivos (idealmente digitales) sobre los procesos de limpieza y desinfección.

- Se establecerán protocolos de desinfección previos al uso de cualquier elemento o herramienta de trabajo.

- Se garantizará 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.

- Se realizará capacitación al personal de servicios generales.

- Se contarán con los insumos empleados para realizar la actividad (escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes).

- Se contarán con los insumos químicos empleados, especificando dosis y naturaleza química del producto: desinfectantes, aromatizantes, desengrasantes, jabones o detergentes.

• Manejo de residuos

- Se identificarán los residuos generados en el área de trabajo.

- Se informará a la población medidas para la correcta separación de residuos.

- Se realizará la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.

- Se realizará la limpieza y desinfección de los contenedores.

- Se garantizarán los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.



7. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DE CONTAGIO

Deportistas, entrenadores y aficionados

- Cada deportista, entrenador y personal de apoyo que desee regresar a los entrenamientos deberá firmar un consentimiento informado, el cual se diligencia al momento de adquirir el carné nacional de la Federación Colombiana de Tenis, en el que asume:

- 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.
- El atleta que decida no reincorporarse en esta fase de entrenamientos al aire libre no será merecedor de ningún tipo de sanción por parte de la federación.

1. Se eliminará el saludo de mano tradicional después de cada partido, este podrá ser reemplazado por un choque de raquetas.
2. Inicialmente no se abrirá la práctica de la modalidad dobles.
3. Se evitará lo máximo posible realizar cambios de lado, en caso de ser estrictamente necesario, éstos se realizarán por lados opuestos de la malla.
4. Bajo ninguna circunstancia podrán encontrarse en un mismo campo de juego más de dos personas (2 tenistas o 1 tenista y 1 entrenador/coach)

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 marcadas.
3. Deberán ser ubicadas a un lado del campo, frente a la net, y en uno de los fondos de la cancha, 1 silla/banco o similar, para que cada jugador y entrenador tenga su espacio denominado “Zona Segura”, área destinada a la recuperación, hidratación y desinfección de elementos propios.
4. Cada jugador debe tener un kit que contenga gel antibacterial, limpiador de superficies en spray, tapaboca de emergencia. Este kit es de uso personal.



Personal de la liga

1. Se realizará un seguimiento diario a cada uno de los trabajadores.
2. Se les suministrarán elementos de protección personal. (Tapabocas y alcohol glicerinado).
3. Se garantizarán áreas de trabajo con una distancia mínima de 3 m entre cada trabajador.
4. Se asegurará el bienestar del trabajador, para que este lleve a cabo su labor.