



PROTOCOLO PARA PRÁCTICA DEL TENIS DE MESA

INTRODUCCIÓN

El presente protocolo se redactó con el fin de mitigar los riesgos de contagio del Covid-19 durante la práctica del Tenis de Mesa.

Tiene carácter de obligatorio para las actividades de entrenamiento o actividades en las instalaciones de la Federación Paraguaya de Tenis de mesa y de recomendación o guía para los clubes, academias o entrenadores particulares de nuestro deporte.

Este documento se somete a las recomendaciones y regulaciones del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social principalmente y a los decretos, normas, códigos y recomendaciones de la Secretaría Nacional de Deportes. Las pautas no son legalmente vinculantes, sino que solo sirven como complemento de la orientación y las leyes emitidas por las autoridades locales en todo el mundo en relación con la propagación de COVID-19.

Este protocolo estará en continua revisión y actualización a fin de acatar a las regulaciones mencionadas en el párrafo anterior.

La FPTM se compromete a actualizar la comunidad de tenis de mesa sobre prácticas de seguridad. El objetivo de este documento es guiar y ayudar a los atletas, entrenadores, clubes y federaciones a planificar su regreso a los programas de entrenamiento regulares y desarrollar sus propios planes detallados. Las recomendaciones descritas en este documento no son en absoluto exhaustivas y pueden cambiar a medida que se disponga de nueva información sobre el brote de COVID-19, su prevención y su tratamiento.

JUSTIFICACIÓN

La práctica del tenis de mesa (o ping pong) contiene características que lo hace de bajo riesgo para el contagio del Covid-19.

Es un deporte que se practica generalmente de forma individual, sin contacto físico y manteniendo las distancias recomendadas del oponente, de los árbitro y de las otras áreas de juego. Cabe destacar que la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), en su informe de mayo de este año ha clasificado al tenis de mesa como de bajo riesgo.

Si bien la práctica se realiza en espacios cerrados, la densidad de población es baja, ya que el espacio usual destinado a la mesa (152.5 x 274 cm) y la superficie de juego circundante, no es menor a 32 mts² (8 mts. x 4 mts.). Es decir, la zona de juego en el caso de la modalidad de singles cada jugador cuenta con un espacio no menor a 16mts² de uso exclusivo durante su permanencia en ese sector.

Pero como toda actividad social, pueden surgir situaciones que aumente el riesgo de contagio y por eso consideramos que es fundamental desarrollar modificaciones o readecuaciones de los locales de juego y aplicar a la práctica las recomendaciones de las autoridades nacionales de la salud. Con este protocolo se pretende asegurar un área de práctica o juego idóneo para minimizar los riesgos de contagio.

OBJETIVO

Proporcionar indicaciones para lograr la práctica de tenis de mesa en sus diversas modalidades en condiciones de seguridad que reduzcan los riesgos de contagio de COVID19.

RIESGOS IDENTIFICADOS

Hemos identificado un lista de situaciones que se deben evitar para disminuir los riesgos al mínimo:

- El contacto de una misma pelota con las manos de ambos atletas.
- Los hábitos y costumbres como soplar la pelota, secarse la mano sobre la superficie de la mesa, escupir el piso y los saludos de camaradería.
- Los cambios de lado de mesa que realizan los atletas durante el desarrollo de partidos.
- En salones donde se disponen de manera conjunta varias mesas y perímetros de juego, la pérdida de distancia social que pueda producirse entre atletas que utilizan mesas aledañas.
- Las concentraciones de personas o el uso compartido de espacios comunes como las áreas de descanso, baños y vestuarios.
- El cruce de personas en las áreas de ingreso y tránsito entre las diversas dependencias afectadas a la actividad.

- La práctica en modalidad de dobles, donde la pareja de atletas que practican de un mismo lado de la mesa, no cumplan juntas con el aislamiento social, preventivo y obligatorio.
- Los torneos donde se producen rotaciones regulares de atletas entre las mesas habilitadas y donde dentro del perímetro de juego sea necesario inscribir un árbitro, árbitro auxiliar o persona que oficie como contador de tantos

NORMAS GENERALES

No pueden practicar tenis de mesa ni concurrir a los lugares de práctica o juego:

- Personas que han dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido el alta médica correspondiente.
- Personas que han estado en contacto con algún paciente con COVID-19 en los últimos 21 días y haya tenido síntomas de contagio.
- Quienes presenten síntomas sospechosos de COVID-19 o enfermedades respiratorias.
- Aquellos a quienes el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social definen como grupos de riesgo.
- Se debe evitar la concurrencia de personas mayores de 65 años, con enfermedades crónicas, diabetes, presión alta, inmunodeprimidos y embarazadas como espectadores o jugadores.

Pueden practicar tenis de mesa:

- Personas que gozan de buena salud en general y no están comprendidos en las limitantes mencionadas anteriormente.
- Se recomienda que las personas que desean acudir a los locales de juego o entrenamiento cuenten con seguro médico privado a público.
- Las personas con un caso documentado de infección por COVID-19 necesitan autorización de un profesional de la salud aprobado para poder participar en los entrenamientos.

Medidas Preventivas y de Protección

Medidas organizativas para la federación y otros establecimientos de práctica o juego

Definiciones

- Área o zona de juego es el área alrededor de la mesa reservada para los jugadores y los árbitros en competición y no meramente la mesa de juego.
- La mano hábil es la mano portadora de la raqueta.
- La mano libre es la mano no portadora de la raqueta.

Medidas generales:

- Responsables y capacitación
 - Designar una persona responsable por local para asegurar el cumplimiento de las medidas preventivas ante el COVID-19.
 - Capacitar a los entrenadores u otros responsables del establecimiento sobre los signos y síntomas de la enfermedad, enfatizando en la importancia de la identificación de los mismos y comunicar al responsable del equipo de respuesta al COVID-19.
 - Los síntomas que deben llamar la atención a los responsables:
 - temperatura elevada ($\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)
 - tos
 - dificultad para respirar
 - congestión nasal
 - dolor de garganta
 - fatiga
 - dolor muscular
 - pérdida de sensación del gusto y del olfato
 - Realizar charlas y simulacros con entrenadores y jugadores en el correcto uso de mascarillas dentro del predio deportivo, también de cómo manejar la ropa de entrenamiento luego al llegar a la residencia para evitar exposición en el hogar.
- Equipamiento
 - Facilitar equipamiento e insumos para el lavado y/o higienización manos y alfombras desinfectantes al ingreso y en puntos de fácil acceso dentro del local.
 - El alcohol en gel debe ser al 70%.
 - Los lavamanos deben contar con jabón y papel para secado de manos y cartelera las instrucciones de un correcto lavado de manos.
 - Asegurar la provisión oportuna de insumos de limpieza y desinfección del entorno de juego, así como basureros con tapa para el desecho de artículos de uso personal, etc. La tapa de los basureros deben accionarse con pedal.
 - Se contarán con recipientes rotulados para diferenciar entre las pelotas desinfectadas y no desinfectadas además de materiales necesarios para desinfectar las pelotas.

- Para la desinfección de mesas, pelotas y otros equipamientos utilizados, se debe utilizar lavandina al 5% (hipoclorito de sodio): debe diluirse en agua (1 taza de lavandina y 9 tazas de agua). Este preparado puede cargarse en una botella de plástico con rociador. Es importante rociar la superficie que queremos desinfectar y luego dejar actuar durante unos 10 minutos para obtener el máximo efecto.
- Del local y las instalaciones
 - Colocar señaléticas o carteles identificatorios para favorecer el distanciamiento físico.
 - No se habilitarán servicios de cantina y cada jugador debe tener su propio equipo de hidratación. Se debe inhabilitar el uso de los bebederos por ser un punto de contacto directo.
 - Asegurar la buena ventilación del entorno. Evitar el uso de aire acondicionado y/o ventilador.
 - Los baños deben encontrarse con la puerta principal abierta para evitar contacto con manijas y perillas, evitando el mayor contacto con las superficies. No debe permitir más de una persona en el baño.
 - La cantidad de personas presentes en el recinto no debe sobrepasar de ninguna manera a las recomendaciones del MSPBS.
 - Mantener los vestuarios cerrados; Los participantes deben llegar listos para jugar y partir inmediatamente después si es posible. Se debe evitar o reducir severamente el tiempo en las instalaciones compartidas del lugar de la competencia.
 - El área de juego debe tener un área de al menos 4 mts. x 8 mts., rodeado de vallas separadoras. Se recomienda mantener al menos 1 mts. de espacio entre las áreas de juego y un máximo de dos personas por área.
- Cuidados personales
 - Siempre que sea posible, los participantes deberán evitar el transporte público camino al lugar de entrenamiento y de regreso a casa.
 - Los jugadores y entrenadores deben cumplir las medidas de higiene personal dictadas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social al llegar a sus hogares.
 - Se deben organizar las actividades con horarios y turnos y respetarlos para evitar la aglomeración de personas. En la reserva de debe preverse 10 a 15 minutos entre turnos a fin de realizar la desinfección correspondiente.
 - Cada persona deberá contar con sus artículos personales: alcohol en gel al 70%, toalla, termo de hidratación, mascarillas o tapa bocas, etc.
 - La persona que ingrese a las instalaciones, deberá permanecer en las mismas hasta el momento en que decida marcharse, es decir, no podrá salir y volver a ingresar.

Control de acceso al recinto:

- Aplicar una inspección a la entrada del recinto para todas las personas que desean ingresar, como control de temperatura y preguntas generales sobre síntomas del Covid-19.
- Indicar el retorno al hogar de toda persona que presente dos o más de los siguientes síntomas:
 - temperatura elevada ($\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)
 - tos
 - dificultad para respirar
 - congestión nasal
 - dolor de garganta
 - fatiga
 - dolor muscular
 - pérdida de sensación del gusto y del olfato
- Instar a quedarse en su casa a las personas con síntomas y a seguir todas las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Notificar al responsable del equipo de respuesta para seguimiento del caso.
- Controlar el lavado de manos y el uso de mascarillas antes del ingreso al recinto.
- Realizar un registro diario de todas las personas que asistieron al local para poder realizar el seguimiento en caso de necesidad. Anotar la hora de entrada y salida de cada persona.
- Los asistentes deberán ingresar con barbijos (tapabocas) y mantener el uso en todo momento excepto los jugadores durante el juego o la práctica.
- No se debe permitir la entrada al recinto de espectadores.
- No se debe permitir el acceso a aquellas personas a quienes el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social definen como grupos de riesgo.
- Independientemente del tamaño (metros cuadrados de superficie) del recinto, la cantidad máxima de personas (entrenadores/jugadores) no podrá sobrepasar 10 personas por turno.

Zona de juego:

- Separar las zonas de juego a una distancia de por lo menos 1 mts. unas de otras.
- Cada zona de juego deberá contar con
 - Dosificadores o rociadores de alcohol en gel o líquido 70%,
 - Toallas de papel desechables y basureros para utilizarlos en la mesa,
 - Dispositivos recogepelotas para evitar la manipulación directa de las pelotitas.

- Se definirán zonas para que los jugadores puedan colocar sus artículos personales, que debe ser desinfectado al inicio y final del turno.

Entrenamientos

- Los entrenadores deben mantener la distancia física requerida de los participantes durante la práctica y seguir las pautas de las autoridades de salud sobre el distanciamiento.
- Los entrenadores deben prestar atención en el distanciamiento entre los alumnos y tomar todas las medidas sanitarias. Además de observar en todo momento si el alumno manifiesta síntomas sospechosos.
- No se realizarán prácticas grupales. Las prácticas serán individuales y en la zona de juego solo podrán permanecer hasta dos personas, manteniendo el distanciamiento mínimo en todo momento y sin contacto físico.
- Se deberá asignar un conjunto de pelotitas a utilizar exclusivamente por cada zona de juego realizando marcas diferentes y bien visibles. No se deben compartir el uso de pelotitas.
- En los entrenamientos de multibolas:
 - Asegurarse de que solo el entrenador toque las pelotas.
 - Área asegurada para que las bolas no puedan mezclarse con otras pelotas.
- Se debe designar a una sola persona la manipulación de las pelotas. Se debe utilizar dispositivos recogepelotas para evitar el contacto directo. Solo la persona designada será responsable de juntar las pelotas y en todo momento se debe evitar tocar pelotas de otras áreas
- Se establecerán puntos específicos para el descanso de la práctica, siempre respetando el distanciamiento.
- Una vez terminado su turno los jugadores no podrán permanecer en el predio, deberán retirarse a sus hogares
- Se evitará el secado de la mesa directamente con la mano.
- Al finalizar cada práctica, una de las personas deberá proceder a la desinfección de la mesa, de los materiales utilizados y de separar las pelotitas utilizadas ubicandolas en el recipiente rotulado como no desinfectadas.
- Una vez finalizado el turno de entrenamiento, el entrenador procederá a la desinfección de la mesa, pelotas u otros materiales utilizados con la solución de hipoclorito de sodio.

Partidos

- Durante el juego se deberá mantener las distancias. No se saludara con las manos y se evitará todo contacto directo.

- En caso que el partido requiera un árbitro, éste deberá mantener el uso del barbijo o tapabocas en todo momento.
- La distancia entre los árbitros, los jugadores y los voluntarios permanecen más de 2 mts. en todo momento.
- La distancia entre los entrenadores y sus jugadores en el campo de juego siempre puede ser de al menos 2 mts.; Esto puede significar colocar las sillas más lejos detrás de los alrededores de la cancha.
- Cada jugador deberá contar con una pelota con una marca distintiva. El atleta únicamente deberá recoger con sus manos las pelotas que le fueron asignadas, empujando las otras con su paleta en dirección a su compañero solo cuando sea necesario.
- Cada jugador solo debe servir (saque) con su pelota.
- En todo momento los jugadores deberán permanecer en su sector de juego, y bajo ningún concepto invadir las otra áreas de juego.
- Se evitará el secado de la mesa directamente con la mano así como el secado de las manos por la mesa.
- Deberá evitar en todo momento soplar sobre pelotas y paletas.
- Los puntos de toallas serán ubicados respetando la distancia de 2 mts. de la silla del árbitro y serán asignados a los jugadores de forma permanente durante el partido.
- Solamente se jugarán en singles. No se realizarán partidos de dobles.
- No se realizará cambio de lado.
- Al finalizar cada juego, uno de los jugadores o el árbitro procederá a la desinfección de la mesa, de los materiales utilizados y depositar las pelotitas utilizadas en el recipiente rotulado como no desinfectadas. Se utilizará para esto la solución de hipoclorito de sodio.