

# **LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD Y CONTROL DE INFECCIONES PARA EL RETORNO PROGRESIVO Y SEGURO AL ENTRENAMIENTO DE LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS NACIONALES FRENTE AL COVID-19**

## **I. INTRODUCCIÓN**

El 15 de marzo mediante DS N° 044-2020-PCM, se decretó el Estado de Emergencia sanitaria provocada por el COVID-19, mientras que, el día 02 de mayo mediante DS N° 080-2020-PCM, se determinó la reactivación de las actividades económicas. Ante estas circunstancias, y conociendo sobre la importancia de la aplicación de acciones de bioseguridad, en el proceso de retorno progresivo a las actividades, como un componente fundamental para garantizar un entorno seguro y saludable, es imprescindible establecer las medidas necesarias para el retorno al entrenamiento deportivo.

De igual modo, las disposiciones de aislamiento social obligatorio han afectado la realización de actividades físicas y prácticas deportivas de manera significativa en el deporte competitivo y de alto rendimiento.

El retorno progresivo del entrenamiento permitirá que los deportistas disminuyan el riesgo de daño por el efecto del desentrenamiento no planificado, mejoren sus capacidades físicas y recuperen las condiciones técnico-tácticas, para afrontar las futuras competiciones, en las mejores condiciones.

En ese marco, resulta conveniente establecer los lineamientos para que las Federaciones Deportivas Nacionales (FDN) elaboren protocolos para el retorno progresivo del entrenamiento de deportistas bajo su competencia.

## **II. FINALIDAD**

Este documento tiene como finalidad promover el desarrollo deportivo en las FDN frente al contexto de la pandemia COVID-19.

## **III. OBJETIVOS**

### **3.1. Objetivo General**

Establecer lineamientos para la elaboración y presentación de los Protocolos de Bioseguridad y Control de Infecciones para el retorno progresivo y seguro al entrenamiento que deben cumplir las FDN para proteger la salud de los deportistas, el personal de apoyo al deportista en el proceso de retorno de actividades frente al riesgo de contagio del COVID-19.

### **3.2. Objetivos específicos**

- a) Proteger la salud de los deportistas y personal de apoyo al deportista que pertenecen a las FDN en su retorno a actividades de entrenamiento.
- b) Contribuir con el cumplimiento de los objetivos del gobierno para reducir el riesgo de transmisión del SARS-CoV-2 y evitar la enfermedad COVID-19.
- c) Contribuir con la identificación y atención oportuna de casos sospechosos o confirmados de COVID-19.
- d) Adoptar las medidas y recomendaciones sanitarias de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Ministerio de Salud (MINSU), para reiniciar la actividad física, el ejercicio físico y el deporte durante la pandemia.

#### **IV. BASE LEGAL**

- 4.1. Ley N° 28036, Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte y modificatorias.
- 4.2. Decreto Supremo N° 017-2004-PCM, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del IPD y sus modificatorias.
- 4.3. Decreto Supremo N° 003-2017-MINEDU, que aprueba la Política Nacional del Deporte y sus modificaciones.
- 4.4. Decreto Supremo N°008-2020-SA, que declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario y dicta medidas de prevención y control del COVID-19.
- 4.5. Decreto Supremo N° 044-2020-PCM, que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19.
- 4.6. Decreto Supremo N° 051-2020-PCM, que prórroga del Estado de Emergencia Nacional declarado mediante Decreto Supremo N° 044-2020-PCM.
- 4.7. Decreto Supremo N° 064-2020-PCM, que prorroga el Estado de Emergencia Nacional declarado mediante Decreto Supremo N° 051-2020-PCM.
- 4.8. Decreto Supremo N° 075-2020-PCM, que prorroga el Estado de Emergencia Nacional declarado mediante Decreto Supremo N° 064-2020-PCM.
- 4.9. Resolución Ministerial N° 773-2012/MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N° 048-MINSA-DGPS-V.01, "Directiva Sanitaria para Promocionar el Lavado de Manos Social como Práctica Saludable en el Perú".
- 4.10. Resolución Ministerial N° 039-2020/MINSA, Plan Nacional de Preparación y Respuesta frente al Riesgo de Introducción del Coronavirus –nCoV.
- 4.11. Decreto Supremo N° 080-2020-PCM, "Decreto Supremo que aprueba la reanudación de actividades económicas en forma gradual y progresiva dentro del marco de la declaratoria de Emergencia Sanitaria Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19.
- 4.12. Decreto Supremo N° 094-2020-PCM, "Decreto Supremo que establece las medidas que debe observar la ciudadanía hacia una nueva convivencia social y prorroga el Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19."

#### **V. ÁMBITO DE APLICACIÓN**

Los presentes Lineamientos son de aplicación por todas las FDN, que planifiquen el retorno progresivo de actividades de entrenamiento de deportistas bajo su competencia frente al contexto de la pandemia COVID-19.

Los presentes Lineamientos no son de aplicación para la realización de actividades competitivas que planifiquen las FDN en el contexto de la pandemia COVID-19.

#### **VI. DISPOSICIONES GENERALES**

##### **5.1. Definiciones**

- a) Aislamiento COVID: Procedimiento por el cual un caso sospechoso, reactivo en la prueba rápida o positivo en la prueba PCR para COVID-19, se le restringe el desplazamiento por 14 días en su vivienda, o hasta recibir la alta clínica en hospitalización.
- b) Cuarentena COVID-19: Procedimiento por el cual un personal sin síntomas de COVID-19, pero que fue contacto de casos confirmados, se le restringe el desplazamiento por fuera de su vivienda por el periodo que

el gobierno establece como medida de prevención de contagio en el ámbito nacional.

- c) Deporte: El deporte es una actividad física que se promueve como un factor importante para la recreación, mejora de la salud, renovación y desarrollo de las potencialidades físicas y mentales del ser humano, mediante la participación y sana competencia en todas sus disciplinas deportivas, recreativas y de educación física premiando a los que triunfan en una contienda leal, de acuerdo con sus aptitudes y esfuerzos. Para efectos de estos Lineamientos, siempre hará referencia al deporte federado.
- d) Deportista priorizado: para efectos de este documento, se referirá al deportista federado que la FDN seleccione y nomine en base a criterios de riesgo individual para desarrollar actividades de entrenamiento y acondicionamiento físico, los deportistas priorizados pueden ser Deportistas Calificados de Alto Nivel (DECAN), Deportistas Calificados (DC), Deportistas de Proyección (DP).
- e) Desinfección: Reducción por medio de sustancias químicas y/o métodos físicos del número de microorganismos presentes en una superficie o en el ambiente, hasta un nivel que no ponga en riesgo la salud.
- f) Personal de apoyo: Cualquier entrenador, preparador físico, director deportivo, personal del equipo, funcionario, personal de salud que participe en el periodo de retorno al entrenamiento deportivo
- g) Personal priorizado: Para referirse de forma conjunta a deportistas priorizados y personal de apoyo priorizado.
- h) Entrenamiento deportivo: Sesiones pedagógicas programadas para perfeccionar el desarrollo de una actividad, generalmente asociada a capacidades físicas, técnicas y tácticas.
- i) Profesional de la Salud: Persona capacitada para atender problemas de las diferentes áreas de las ciencias de la salud, con estudios profesionales completos en un campo de la salud y autorizada para ejercer su profesión en el territorio nacional.
- j) Federación Deportiva Nacional: organismos rectores de cada disciplina deportiva a nivel nacional en sus distintas categorías y niveles, reconocidas como tales por la Instituto Peruano del Deporte.
- k) Distanciamiento físico: Obligación de mantener una distancia no menor a 2 metros con otras personas, no participar de reuniones en grupos ni asistir a zonas con aglomeraciones.
- l) Higiene de manos: Medida higiénica conducente a la antisepsia de las manos con el fin de reducir la flora microbiana. Consiste usualmente en frotarse las manos con un antiséptico de base alcohólica o en lavarse con agua y jabón normal o antimicrobiano.
- m) Lavado de manos: Consiste en la remoción mecánica de suciedad de microorganismos transitorios de la piel. Es el lavado de manos de rutina que se realiza con agua y jabón común y tiene una duración no menor de 20 segundos. Remueve en un 80% la flora microbiana.
- n) Sintomatología: Conjunto de síntomas generales o específicos que se presentan durante el desarrollo de una enfermedad.
- o) Delegado de Bioseguridad y control de infecciones: Profesional de la salud designado por la FDN para la evaluación, seguimiento epidemiológico, atención primaria en salud, cumplimiento del Protocolo de Retorno Progresivo del Entrenamiento y otras actividades requeridas por la FDN.

## 5.2. Abreviaturas

- a) FDN Federación Deportiva Nacional
- b) DINASEB Dirección Nacional de Servicios Biomédicos
- c) DINADAF Dirección Nacional de Deporte Afiliado
- d) EPP Equipo de Protección Personal

## VII. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS

### 7.1. Responsabilidades de las Federaciones Deportivas Nacionales

- a. Implementar los presentes Lineamientos para el retorno de actividades de entrenamiento y acondicionamiento físico de sus deportistas.
- b. Elaborar, implementar, presentar para su aprobación y garantizar el cumplimiento del Protocolo de Bioseguridad y Control de Infecciones respectivo para su disciplina deportiva.
- c. Designar un Delegado de Bioseguridad y Control de Infecciones, que vele por el cumplimiento del Protocolo de Bioseguridad y Control de Infecciones de la FDN.
- d. Aprovechamiento de Equipos de Protección Personal (EPP), material de limpieza y desinfección necesario para el desarrollo de su actividad.
- e. Informar periódicamente a la DINASEB lo siguiente:
  - Protocolo de Bioseguridad y Control de Infecciones
  - Modificaciones
  - Diagnósticos
  - Stock de EPP

### 7.2. Responsabilidades de los Deportistas

- a. Conocer y cumplir con el Protocolo de Bioseguridad y Control de Infecciones de la FDN
- b. Brindar información veraz a su FDN sobre condiciones preexistentes de salud como enfermedad cardiovascular, diabetes, enfermedad respiratoria crónica, hipertensión, antecedentes oncológicos, entre otros.
- c. Atender las indicaciones del Delegado de Bioseguridad y Control de Infecciones, para el cumplimiento del Protocolo de Bioseguridad y Control de Infecciones de la FDN.
- d. Informar cualquier sintomatología del COVID-19 al Delegado de Bioseguridad y Control de Infecciones de la FDN

### 7.3. Responsabilidades de la DINASEB

- a. Proporcionar información adecuada para la elaboración de Protocolos de Bioseguridad y Control de Infecciones para el retorno progresivo y seguro al entrenamiento, materia de su competencia.
- b. Pre-evaluar y emitir opinión respecto a las medidas adoptadas en los Protocolos de Bioseguridad y Control de Infecciones para el retorno progresivo y seguro al entrenamiento.
- c. Supervisar el cumplimiento de las medidas adoptadas en los Protocolos de Bioseguridad y Control de Infecciones para el retorno progresivo y seguro al entrenamiento.

### 7.4. Lineamiento 1: Lineamientos para la determinación de medidas preliminares

- 6.4.1. Actividades que se autorizan: entrenamientos, acondicionamiento físico, trabajos técnicos individuales, trabajo técnico-táctico por grupos pequeños.

6.4.2. Deben estar de acuerdo con las siguientes fases:

- 6.4.2.1. Fase 0 – Evaluación y Difusión de los protocolos para el retorno progresivo de actividades deportivas federadas: Inicia cuando las FDN decide priorizar el personal que retornará a las actividades de entrenamiento deportivo, tiene una duración de hasta 15 días, termina con la presentación del protocolo al IPD
- 6.4.2.2. Fase 1 – Acondicionamiento físico individual: Inicia con los protocolos aprobados y lista de personal priorizado con evaluación clínica y laboratorial autorizado para el retorno, tiene una duración de 28 días. Se requiere evaluación y reporte diario del estado de salud del personal.
- 6.4.2.3. Fase 2 - Entrenamiento técnico Individual: Continúa con respecto a la Fase 1, se permite la realización y perfeccionamiento del gesto deportivo de manera individual, según necesidad de cada deporte, tiene una duración mínima de 14 días. Se requiere un informe de la evaluación clínica y laboratorial autorizando la continuación del entrenamiento, continúa la evaluación y reporte diario del estado de salud del personal.
- 6.4.2.4. Fase 3 - Entrenamiento regular con restricciones: Continúa con respecto a la Fase 2, se permite la realización de entrenamientos en grupos pequeños (recomendable no más de 6 personas). tiene una duración mínima de 14 días. Se requiere un informe de la evaluación clínica y laboratorial autorizando la continuación del entrenamiento, continúa la evaluación y reporte diario del estado de salud del personal.
- 6.4.2.5. Fase 4 – Competición regulada: Continúa con respecto a la Fase 3, se permite la realización de entrenamiento completo y actividades competitivas, según disposición del gobierno. Se requiere un informe de la evaluación clínica y laboratorial autorizando la continuación del entrenamiento, se recomienda continuar con la evaluación del estado de salud del personal.

**TABLA N° 01: FASES PARA EL RETORNO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

FASE 0	POBLACIÓN	ACTIVIDADES	PERIODO	CRITERIOS DE APROBACIÓN
Evaluación y Difusión de los protocolos para el retorno progresivo de actividades deportivas federadas	a) Representantes de las FDN b) Personal externo de interés c) Asesores, de ser el caso	a) Preparación del protocolo b) Nombramiento del delegado de Bioseguridad y Control de Infecciones. c) Revisión de documentación	15 días	1) Presentación de protocolo y anexos revisados, validados y firmados 2) Presentación del delegado de bioseguridad y Control de Infecciones de la FDN. 3) Presentación de declaración jurada de compra de materiales e insumos (EPP, soluciones desinfectantes, entre otros)

FASE 1	POBLACIÓN	ACTIVIDADES	PERIODO	CRITERIOS APROBACIÓN
Acondicionamiento físico individual	a) Deportista priorizado (recomendación: mayor de edad y/o DECAN) b) Personal de apoyo priorizado	a) Acondicionamiento físico b) Trabajo técnico individual	28 días	1) Presentación de protocolo y anexos revisados, validados y firmados, declaración de anexos firmados. 2) Delegado de bioseguridad y Control de Infecciones designado por la FDN. 3) Evaluación clínica general de elegible. 4) Diagnóstico de laboratorio por RT-PCR negativo o prueba rápida (IgM/IgG) Negativo, con controles cada 7 días o prueba rápida IgM negativo con IgG positivo control en 7 días.

FASE 2	POBLACIÓN	ACTIVIDADES	PERIODO	CRITERIOS APROBACIÓN
Acondicionamiento físico individual	a) Deportista priorizado (Recomendación: mayor de 16 años autorizado por padres o tutor y/o DECAN o DC b) Personal de apoyo priorizado	a) Acondicionamiento físico b) trabajo técnico individual (respetando distanciamiento físico) c) trabajo técnico-táctico por grupos pequeños (respetando distanciamiento físico)	Mínimo de 14 días	1) Presentación de protocolo y anexos revisados, validados y firmados, declaración de anexos firmados. 2) Delegado de bioseguridad y Control de Infecciones designado por la FDN 3) Evaluación clínica general de elegible. 4) Diagnóstico de laboratorio por RT-PCR negativo o prueba rápida (IgM/IgG) Negativo, con controles cada 7 días o prueba rápida IgM negativo con IgG positivo control en 7 días.

FASE 3	POBLACIÓN	ACTIVIDADES	PERIODO	CRITERIOS APROBACIÓN
Entrenamiento regular con restricciones	a) Deportista priorizado (Recomendación: mayor de 16 años autorizado por padres o tutor y/o DECAN o DC b) Personal de apoyo priorizado	a) Acondicionamiento físico b) trabajo técnico individual (respetando distanciamiento físico) c) trabajo técnico-táctico por grupos pequeños (respetando distanciamiento físico)	Mínimo de 14 días	1) Presentación de protocolo y anexos revisados, validados y firmados, declaración de anexos firmados. 2) Delegado de bioseguridad y Control de Infecciones designado por la FDN 3) Evaluación clínica general de elegible. 4) Diagnóstico de laboratorio por RT-PCR negativo o prueba rápida (IgM/IgG) Negativo, con controles cada 7 días o prueba rápida IgM negativo con IgG positivo control en 7 días.

FASE 4	POBLACIÓN	ACTIVIDADES	PERIODO	CRITERIOS APROBACIÓN
Competición regulada	Según medidas del gobierno			

- 6.4.3. Para cada una de las fases, las FDN deberán presentar un Protocolo de Retorno Progresivo del Entrenamiento a la DINADAF, su aprobación deberá contar con el visado de la DINASEB.
- 6.4.4. Se encuentran permitidas las actividades antidopaje a cargo de la Comisión Nacional Antidopaje del Perú en las instalaciones de entrenamiento durante las fases.
- 6.4.5. Todo el personal presente en las instalaciones deberá estar correctamente identificado durante toda su estancia en las instalaciones.

## **7.5. Lineamiento 2: Lineamientos para la determinación de medidas para la evaluación del riesgo**

### **7.5.1. DE LA DETERMINACIÓN DEL RIESGO DEL DEPORTE**

- a) Las FDN identificarán el riesgo de su deporte de acuerdo con la clasificación del Anexo N° 5.
- b) La identificación del riesgo del deporte tiene la finalidad de alertar a los federados sobre la posibilidad de incremento de contagio en base a dos criterios: i) necesidad de contacto físico en la práctica del deporte, ii) necesidad compartir equipamiento o material deportivo durante las sesiones de entrenamiento.

### **7.5.2. DE LA DETERMINACIÓN DEL RIESGO DE LAS INSTALACIONES DE ENTRENAMIENTO**

- a) Las FDN realizarán un diagnóstico del riesgo de las instalaciones que serán usadas como centro de entrenamiento.
- b) En el diagnóstico debe, en primer lugar, identificar la(s) instalación(es) donde se realizarán los entrenamientos. En la instalación, la FDN debe, por lo menos, identificar las siguientes zonas:
- Área de control médico: Este espacio servirá para las evaluaciones clínicas generales, reporte diario de casos, atención del personal, entre otras. Esta área, podrá ser compartida por la FDN, pero no en simultáneo, a fin de evitar aglomeraciones.
  - Área de desinfección: Este espacio debe contar, como mínimo con un espacio para desinfección del calzado, tachos para residuos sólidos y orgánicos, dispensador gel antibacterial y/o alcohol.
  - Área de vestuarios o camerinos: Este espacio debe contar con señalética clara, aforo, formulario de registro de desinfección. La FDN debe asegurar la disponibilidad permanente de jabón, toallas desechables y basureros de pedal con bolsas de único uso para disposición de residuos sólidos (no se deberá descartar EPPs en estos contenedores). No se recomienda el uso de secadores de mano de aire forzado.
  - Área de entrenamiento: Este espacio debe estar delimitado con señalética que garantice el cumplimiento de la distancia física.

- c) Se determinará la capacidad máxima de aforo del área de entrenamiento de la instalación en base al siguiente cuadro:

**TABLA N° 02 CÁLCULO DE CAPACIDAD MÁXIMA DE PERSONAS**

<b>CÁLCULO DE AFORO</b>	
<b>DEPORTES SIN DESPLAZAMIENTO</b>	
Área de circulación general*	30% del área útil total
Distanciamiento físico	2 metros
<b>DEPORTES CON DESPLAZAMIENTO</b>	
Área de circulación general*	30% del área útil total
Distanciamiento físico	4 metros
<b>DEPORTES CON DESPLAZAMIENTO LONGITUDINAL DE MEDIANA VELOCIDAD</b>	
Distanciamiento físico	6 metros
<b>DEPORTES CON DESPLAZAMIENTO LONGITUDINAL DE ALTA VELOCIDAD</b>	
Distanciamiento físico	20 metros

\* No se considera para el distanciamiento social

- d) La FDN debe garantizar el área de circulación general para evitar las aglomeraciones.
- e) El área de entrenamiento, considerando el distanciamiento físico de 2 metros para deportes que no requieran desplazamiento y 4 metros para deportes que requieran desplazamiento.

### **7.5.3. DE EVALUACIÓN DEL RIESGO INDIVIDUAL PARA DETERMINAR EL PERSONAL PRIORIZADO**

- a) Las FDN deberán realizar un diagnóstico situacional de sus federados en torno al riesgo individual de cada deportista y personal de apoyo al deportista, para lo cual, debe tener en consideración cada uno de estos criterios:
- Edad y Patologías de riesgo.  
Se recomienda que, las personas con riesgo Alto y Muy Alto, no sean considerados como personal priorizado por la FDN.

**TABLA N° 03: RIESGO INDIVIDUAL POR EDAD Y PATOLOGÍA ASOCIADA**

COMORBILIDAD Vs. EDAD	0 – 17 años	18 – 44 años	45 – 64 años	65 – 74 años	Mayores de 75 años
Obesidad	Alto	Alto	Alto	Alto	Muy alto
Enfermedad cardiovascular	Alto	Alto	Alto	Alto	Muy alto
Enfermedad respiratoria crónica	Moderado	Alto	Alto	Alto	Muy alto
Hipertensión arterial	Moderado	Alto	Alto	Alto	Muy alto
Cáncer	Moderado	Moderado	Alto	Alto	Muy alto
Lesión Medular Alta	Alto	Alto	Alto	Alto	Muy alto
Lesión Medular Baja	Bajo	Moderado	Moderado	Alto	Muy alto

- Lugar de residencia.  
El riesgo del lugar de residencia del deportista o personal de apoyo al deportista se identificará en base al porcentaje de letalidad de la región en la que reside. La información actualizada del porcentaje de letalidad de la región se encuentra en el siguiente link: <https://covid19.orcebot.com/>  
Se permitirá el inicio de las sesiones de entrenamiento en las regiones con un riesgo bajo o moderado.

**TABLA N° 04: RIESGO DE LAS REGIONES SEGÚN ÍNDICE DE LETALIDAD**

% LETALIDAD	RIESGO DE REGIÓN
Menor de 1%	Bajo
DE 1 a 2,5%	Moderado
De 2,5% a 5%	Alto
Mayor de 5%	Muy alto

En las regiones donde se inicien las sesiones de entrenamiento, se deberá prestar especial atención a los deportistas o personal de apoyo al deportista que radiquen en distritos con alto índice de contagios, se recomienda trasladarlos a zonas de bajo riesgo de contagio y de ser posible concentrarlos, para poder controlar y mitigar el riesgo

- b) Con la información del riesgo del deporte, la capacidad máxima de las instalaciones y el diagnóstico del riesgo individual, la FDN presentará una planilla con el personal priorizado para el retorno de la actividad para cada fase.
- c) El personal priorizado debe cumplir, además, los requisitos señalados en el cuadro de Fases previo al retorno de la actividad.

#### 7.5.4. DE LA DETERMINACIÓN DE NECESIDAD DE EPP

- a) En base a la información recabada y la relación de personal priorizado, la FDN debe aprovisionarse del EPP necesario según el siguiente cuadro:

**TABLA N° 05: DESCRIPCIÓN DE EPP POR TIPO DE PERSONAL**

USUARIO (Nivel de riesgo por actividad)	EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL - EPP						
	MASCARILLA QUIRURGICA	RESPIRADOR N95	VISOR O CARETA FACIAL	LENTES	GUANTES DE LATEX O NITRILO	SUJETADOR DE CABELLO	MANDILON DESCARTABLE
							
DEPORTISTA	X*			X**	X**		
ENTRENADOR	X*		X**	X**	X**		
DELEGADO DE BIOSEGURIDAD y Control de Infecciones		X*	X*	X**	X*	X**	X*
PERSONAL DE LIMPIEZA	X*		X*		X*	X*	X*
OTROS	X*	DEPENDIENDO DE LA ACTIVIDAD QUE DESARROLLEN EN EL RECINTO.					

(\*) USO OBLIGATORIO

(\*\*) USO OPCIONAL

- b) La FDN presentará una declaración jurada que acredite el stock en cantidad suficiente para garantizar su disponibilidad y evitar el desabastecimiento, previo a las sesiones de entrenamiento. Asimismo, debe garantizar el uso de EPP por parte del personal priorizado.

#### 7.6. Lineamiento 3: Lineamientos para la determinación de medidas de protección en las sesiones de entrenamiento

##### 7.6.1. Previo al entrenamiento:

- Se recomienda que las FDN planifiquen sesiones de entrenamiento no mayores a 60 min.
- De forma diaria, antes del inicio de la sesión de entrenamiento, el personal priorizado debe responder a la Ficha de Evaluación Clínica General (Anexo N°4).
- Limpieza y desinfección de las instalaciones, material y equipamiento deportivo a utilizar, siguiendo los protocolos de bioseguridad y control de infecciones.

##### 7.6.2. Ingreso al entrenamiento

- Para ingresar a las instalaciones de entrenamiento, el personal priorizado debe utilizar los EPP establecidos, estar debidamente identificado y poder acreditar que se encuentran priorizados por su FDN para participar de la sesión de entrenamiento.
- Para su acceso, los deportistas deben pasar por el Área de Desinfección, donde se deberá desinfectar el calzado con soluciones a base de cloro o alcohol al 70%, eliminación de residuos sólidos no

necesarios para la sesión de entrenamiento, higiene de manos (con agua y jabón o aplicación de alcohol gel o alcohol al 70% en manos).

- c) A continuación, pasarán al Área de Control Médico, donde el Delegado de Bioseguridad comprobará la ausencia de sintomatología, realizará el control de temperatura previo al inicio del entrenamiento, la cual debe ser menor a 37°C.

#### 7.6.3. Durante el entrenamiento

- a) Se recomienda el uso de EPP durante todo el periodo de entrenamiento.
- b) Mantener la distancia física de al menos 2 metros en los deportes que no requieran desplazamiento y 4 metros para los deportes que requieran desplazamiento.
- c) En cuanto a la intensidad de entrenamiento se recomienda intensidades menores al 80% para evitar la susceptibilidad a infecciones virales debido al ejercicio vigoroso
- d) En deportes con desplazamiento longitudinal, el distanciamiento físico dependerá de la velocidad con que se realicen; por ejemplo, pruebas de medio fondo y fondo se recomienda un distanciamiento físico lateral de 3 metros y de 6 metros con el compañero que va por delante. En deportes de alta velocidad (ciclismo) se recomienda un distanciamiento físico con el compañero que va por delante de 20 a 30 metros, dependiendo de la intensidad y velocidad.
- e) Para deportes que requieran de la vía pública como escenario de entrenamiento, no se deberá programar sesiones de entrenamiento hasta que las medidas de restricción sanitaria lo indiquen.
- f) Garantizar una ventilación adecuada y constante, evitando la recirculación del mismo aire en el ambiente, se recomienda mantener puertas y ventanas abiertas, así como el uso de extractores de aire.
- g) En los deportes con equipo o material de uso compartido, los deportistas, personal de apoyo al deportista o personal de limpieza, debe garantizar la limpieza y desinfección frecuente.
- h) El deportista debe asegurarse de no compartir bebidas, alimentos u objetos de uso personal (bebidas hidratantes, batidos, frutas, audífonos, teléfonos móviles, indumentaria deportiva, material deportivo de uso personal, ropa, accesorios, entre otros).
- i) Si durante la sesión de entrenamiento el personal necesita abandonar el ambiente, previo a su ingreso deberá realizar el proceso de desinfección de calzado, higiene de manos (lavado o aplicación de desinfectante en manos) y uso correcto de los EPP.
- j) Supervisar constantemente el cumplimiento de la higiene de manos utilizando el alcohol gel o alcohol al 70%, disponible en el ambiente.
- k) Supervisar en todo momento los Signos y Síntomas de COVID-19 y Riesgo de Contacto con COVID-19.

#### 7.6.4. Después del entrenamiento

- a) Facilitar a todo el personal mascarillas que cumplan como mínimo con las especificaciones técnicas indicadas en la Resolución Ministerial N° 135-2020-MINSA y otros EPP según se requieran.
- b) Gestionar en cada sesión de entrenamiento el uso, cambio, desinfección o desecho de EPP.
- c) Realizar la limpieza y desinfección diaria del material deportivo u otros que sean de uso compartido.
- d) Garantizar el stock y la reposición oportuna de los productos de limpieza y de EPP, evitando su desabastecimiento.

- e) Al término de la sesión de entrenamiento el personal debe pasar al Área de Control Médico, para comprobar la ausencia de sintomatología y control de temperatura la cual debe ser menor a 37°C.
- f) No se recomienda el uso de vestidores ni de duchas antes ni después del entrenamiento, el deportista deberá completar su aseo personal en su dormitorio y/o vivienda, dependiendo de cada caso.

**7.7. Lineamiento 4: Lineamientos para determinación de medidas de limpieza y desinfección**

- 7.7.1. Asegurar el abastecimiento de jabón para la higiene de manos, gel antibacterial, toallas desechables, alcohol con concentración mayor al 70%, limpiadores y desinfectantes de superficies, en todos los lugares de entrenamiento.
- 7.7.2. Implementar una zona de limpieza y desinfección, dicha zona debe estar dotada de agua, jabón y/o solución desinfectante.
- 7.7.3. Establecer mecanismos de seguimiento y control frecuente de la limpieza y desinfección del equipamiento y material deportivo, mediante el registro de actividades en una ficha técnica.
- 7.7.4. Realizar la limpieza y desinfección en los puntos de contacto más críticos como puertas, ventanas, vidrios, espejos, pisos, paredes e incrementar estas actividades en superficies como manijas, barandas, interruptores de luz, así como material deportivo.
- 7.7.5. Para la desinfección se recomienda los siguientes productos químicos:
  - a) Soluciones de Cloro y sus derivados, se utiliza para la desinfección de superficies y ambientes.
  - b) Alcohol, entre los cuales se pueden utilizar:
    - Alcohol al 70%, se utiliza para la desinfección de superficies.
    - Etanol 80% (Gel hidroalcohólico), se utiliza para la desinfección de manos.
    - Alcohol isopropílico 75%, se utiliza para la desinfección de superficies de aparatos electrónicos y superficies plastificadas.
  - c) Peróxido de hidrógeno (agua oxigenada), se utiliza para la desinfección de superficies.

**TABLA N° 06: CARACTERÍSTICAS DE LOS DESINFECTANTES**

TIPO	CONCENTRACIÓN UTILIZADAS	VENTAJAS	INCONVENIENTES	EFFECTOS SOBRE EL USUARIO
Alcohol etanol, isopropílico	60 – 90%	No mancha ni irrita la piel	Inactivado por materia orgánica, inflamable	Seca la piel, irrita mucosas
Cloro y derivados	0.01 – 0.1 %	Económico	Inactivado por materia orgánica	Tóxico (en concentración inadecuada), corrosivo
Peróxido de Hidrogeno	0.50%	Estable	Inactivación rápida si no se almacena correctamente	Corrosivo

Para la adecuada preparación de las soluciones desinfectantes se recomienda remitirse al Anexo N° 6.

**7.8. Lineamiento 5: Lineamientos para la determinación de medidas de protección de personal con síntomas de COVID-19 a ser implementadas**

- 7.8.1.** Para la identificación temprana y acción frente a casos sospechosos deben realizarse las siguientes actividades:
- a) Registro diario de las Evaluaciones Clínicas Generales
  - b) Control de pruebas moleculares (RT-PCR) cuando:
    - Se identifica caso sospechoso o probable por evaluación clínica.
    - Resultado de IgM positivo/IgG positivo.
    - Resultado de IgM positivo/IgG negativo.
    - Resultado de IgM negativo/IgG positivo.
  - c) Control de pruebas rápidas (IgM/IgG) cuando:
    - Las FDN presente personal priorizado.
    - Cada 7 días en el personal ya evaluado y sin sintomatología.
    - 2 controles post infección, confirmada por RT-PCR, para garantizar el término del periodo de contagio (Según normatividad del MINSA).
    - En cualquier momento ante la sospecha de casos nuevos con o sin sintomatología.
    - A requerimiento del personal médico por cualquier otra condición y/o cambios en las directivas del MINSA.
- 7.8.2. Verificar si el personal presenta alguno de los síntomas de contagio del COVID-19. De presentar estos, debe ser manejado como caso sospechoso y seguirá los pasos señalados en la Resolución Ministerial N° 193-2020-MINSA según el “Documento Técnico: Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de personas afectadas por COVID-19 en el Perú”
- 7.8.3. Identificación de casos: Se realizará mediante la evaluación clínica general y seguimiento diario del personal priorizado. Para la confirmación de casos se requiere el diagnóstico laboratorial.
- 7.8.4. Manejo de casos:
- a) Identificación de casos sospechosos o probables: El delegado de bioseguridad Y Control de Infecciones será el responsable de la identificación de casos sospechosos o probables, mediante la evaluación clínica general, seguimiento diario del personal priorizado e interpretación de los resultados de laboratorio. Ante la presencia de un caso sospechoso o probable se procederá con el aislamiento y notificación al personal de la DINASEB a cargo.
  - b) Reporte de casos: El personal de la DINASEB a cargo asistirá al personal priorizado (caso sospechoso, caso probable o confirmado), para el reporte de manera inmediata ante la autoridad correspondiente.
  - c) Aislamiento de caso sospechoso o probables: Si se detecta un caso sospechoso o probable, se inicia cuarentena del personal en la zona destinada para este fin, se comunicará a la DINASEB y se reportará según detalle en punto b.
  - d) Traslado de casos sospechosos o probables: Ante la identificación de casos sospechosos o probables, el delegado de Bioseguridad y Control de Infecciones indicará el traslado para su cuarentena y aislamiento, con las medidas recomendadas por el MINSA.

## **7.9. Medidas de control**

- 7.9.1. Las FDN garantizan el cumplimiento del Protocolo de Retorno Progresivo del Entrenamiento para su deporte y personal priorizado.
- 7.9.2. La DINASEB y otras direcciones del Instituto Peruano del Deporte (IPD), acompañarán a las FDN en la elaboración de los Protocolos de Retorno Progresivo del Entrenamiento.

- 7.9.3. La DINASEB pre evaluará los Protocolos de Retorno Progresivo del Entrenamiento de las FDN, en lo que es de su competencia garantizando la aplicación de las recomendaciones presentadas en los lineamientos.
- 7.9.4. La DINASEB y otras direcciones del IPD, podrán supervisar el cumplimiento de los lineamientos por parte de las FDN, mediante la ficha de supervisión detallada en el Anexo 4.
- 7.9.5. Ante cualquier incumplimiento observado por la DINASEB, hará de conocimiento a la DINADAF a fin de que tome las acciones que correspondan.

## ANEXO N° 1

### DECLARACIÓN JURADA DE REPRESENTANTE LEGAL DE FDN

Yo, \_\_\_\_\_, identificado con \_\_\_\_\_, de acuerdo con la ficha registral \_\_\_\_\_ declaro ser representante legal de la Federación Deportiva Nacional (FDN) de \_\_\_\_\_, en mi condición de \_\_\_\_\_, por lo que declaro lo siguiente:

Que, conozco las disposiciones formuladas en los “LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD Y CONTROL DE INFECCIONES PARA EL RETORNO PROGRESIVO Y SEGURO AL ENTRENAMIENTO DE LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS NACIONALES FRENTE AL COVID-19” del Instituto Peruano del Deporte (IPD), en su calidad de ente rector del Sistema Deportivo Nacional.

Que, habiendo sido formulado el Protocolo de Retorno Progresivo del Entrenamiento para la FDN de \_\_\_\_\_, en mi condición de \_\_\_\_\_, representante legal de dicha institución, me comprometo a dar cumplimiento estricto y obligatorio a cada una de las medidas de protección, asumiendo responsabilidad en caso de cualquier omisión.

Que, la FDN de \_\_\_\_\_ cuenta con el aprovisionamiento de:

- Equipos de Protección Personal, en cantidad suficiente para garantizar la protección de nuestro personal priorizado.
- Material de limpieza y desinfectantes, en cantidad suficiente para garantizar las condiciones de salubridad, bioseguridad y control de infecciones exigidas en los Lineamientos de prevención y control en entrenamiento y acondicionamiento físico de deportistas de las FDN frente al COVID-19 del IPD.

Que, conozco y me someto a los procedimientos de supervisión dirigidos por el IPD durante las sesiones de entrenamiento de mi federación.

Lima,

(Firma)  
Nombres y Apellidos  
DNI N°:

## ANEXO N° 2

### 2.1 DECLARACIÓN JURADA DELEGADO DE BIOSEGURIDAD Y CONTROL DE INFECCIONES

Yo, \_\_\_\_\_, identificado con \_\_\_\_\_, de profesión \_\_\_\_\_, declaro haber sido designado como Delegado de Bioseguridad Y Control de Infecciones, de la Federación Deportiva Nacional (FDN) de \_\_\_\_\_, por lo que declaro lo siguiente:

Que, conozco las disposiciones formuladas en los “LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD Y CONTROL DE INFECCIONES PARA EL RETORNO PROGRESIVO Y SEGURO AL ENTRENAMIENTO DE LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS NACIONALES FRENTE AL COVID-19” del Instituto Peruano del Deporte (IPD), en su calidad de ente rector del Sistema Deportivo Nacional.

Que, habiendo sido formulado el Protocolo de Retorno Progresivo del Entrenamiento para la Federación Deportiva Peruana de \_\_\_\_\_, en mi condición de delegado de bioseguridad y Control de Infecciones de dicha institución, me comprometo a dar cumplimiento estricto y obligatorio a cada una de las medidas de protección, asumiendo responsabilidad en caso de cualquier omisión.

Que, en mi rol de Delegado de Bioseguridad y Control de Infecciones, tengo responsabilidad de:

- Evaluar al personal priorizado por la FDN para definir su inicio en el retorno al entrenamiento deportivo.
- Garantizar el cumplimiento del aforo máximo, así como el distanciamiento físico antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento.
- Garantizar una atención oportuna al personal priorizado de la FDN.
- Acompañar durante las sesiones de entrenamiento y garantizar el cumplimiento de las medidas de salubridad, bioseguridad y control de infecciones del personal priorizado.
- Informar de forma periódica y a requerimiento cualquier cambio en las evaluaciones clínicas y laboratoriales del personal priorizado por la FDN.
- Verificar la existencia de los EPP y material de limpieza y desinfección para dar cumplimiento a lo dispuesto en los lineamientos.

Que, conozco y me someto a los procedimientos de supervisión dirigidos por el IPD.

Lima,

(Firma)  
Nombres y Apellidos  
DNI N°

### ANEXO N° 3: FICHA DE EVALUACIÓN CLÍNICA GENERAL

FICHA DE EVALUACIÓN CLÍNICA GENERAL				
I. FILIACIÓN				
1. APELLIDOS Y NOMBRES				
2. DNI:		3. SEXO:		
4. FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL				
5. FECHA Y HORA:				
6. N° DE TELEFONO:				
7. FECHA DE NACIMIENTO:			8. EDAD:	
9. DIRECCIÓN				
II. INFORMACIÓN CLÍNICA				
10. SIGNOS/SINTOMAS:				
Tos		Malestar general		Dolor:
Dolor de garganta		Diarrea		Muscular
Congestión nasal		Nauseas / Vómitos		Abdominal
Dificultad respiratoria		Cefalea		Pecho
Fiebre/escalofrío		Irritabilidad y Confusión		Articulaciones
Otros, especificar				
11. TEMPERATURA:				°C
12. CONDICIÓN DE COMORBILIDAD				
Embarazo		Post parto		
Enfermedad cardiovascular		Inmunodeficiencia (incluye VIH)		
Diabetes		Enfermedad renal		
Enfermedad Hepática		Daño hepático		
Enfermedad neuromuscular		enfermedad pulmonar crónica		
Otros, especificar				
III. INFORMACIÓN DE EXPOSICIÓN				
13 ¿Ha viajado en los últimos 14 días?		SI		NO
Si la respuesta es SÍ, especificar los lugares:				
14 ¿Ha visitado algún establecimiento de salud en los 14 días previos al inicio de síntomas?		SI		NO
Si la respuesta es SÍ, especificar motivo y el centro de salud:				
15 ¿Ha tenido contacto cercano con una persona con infección respiratoria aguda en los 14 días previos?		SI		NO
Si la respuesta es SÍ, especificar el grado de parentesco o afinidad:				
16 ¿Ha tenido contacto con un caso confirmado o probable en los 14 días previos al inicio de síntomas?		SI		NO
Declaro haber recibido información sobre el presente documento. Declaro que la información proporcionada en este documento es veraz y correcta, responsabilizándome por todos los datos y comentarios proporcionados.			<b>FIRMA</b>	
IV. CONCLUSIONES				
17 EVALUADO ELEGIBLE				
18 EVALUADO NO ELEGIBLE				
¿Si no es elegible, proceder a manejo de caso sospechoso?		SI		NO
<b>NOMBRE Y APELLIDO DEL EVALUADOR</b>		<b>FIRMA Y SELLO</b>		

**ANEXO 4: TABLA DE RIESGO POR TIPO DE DEPORTE**

DEPORTE	DEPORTE Y MODALIDAD	TIPO DE DEPORTE	NECESIDAD DE CONTACTO FÍSICO	NECESIDAD DE USO DE OBJETO	RIESGO
<b>ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS</b>	ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS Todas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>AJEDREZ</b>	AJEDREZ Todas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>ATLETISMO</b>	ATLETISMO Relevos Velocidad 4x100, Relevos Medio fondo 4x400	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>ATLETISMO</b>	ATLETISMO Velocidad (100 y 200m planos), Medio fondo (400 y 800 m planos), Fondo (1500, 5000 y 10000 m planos), Marcha atlética, Maratón, Salto largo, Salto triple.	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Sin objeto de contacto	<b>BAJO</b>
<b>ATLETISMO</b>	ATLETISMO Impulsión de bala, Lanzamiento de martillo, Lanzamiento de disco, Salto con garrocha, Salto alto	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>AUTOMOVILISMO</b>	AUTOMOVILISMO Todas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>BADMINTON</b>	BADMINTON Singles	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>BADMINTON</b>	BADMINTON Dobles, Mixtos, Equipos	DEPORTE COLECTIVO	NO	Con objeto de contacto compartido	<b>MEDIO</b>

<b>BASEBALL</b>	BASEBALL Todas las modalidades	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objetos de contacto	<b>ALTO</b>
<b>BASKETBALL</b>	BASKETBALL Todas las modalidades	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objetos de contacto	<b>ALTO</b>
<b>BILLAR</b>	BILLAR Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>BOCHAS</b>	BOCHAS Individuales	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>BOCHAS</b>	BOCHAS Equipos	DEPORTE COLECTIVO	NO	Con objeto de contacto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>BOWLING</b>	BOWLING Individuales	DEPORTE COLECTIVO	NO	Sin objeto de contacto	<b>MEDIO</b>
<b>BOWLING</b>	BOWLING Equipos	DEPORTE COLECTIVO	NO	Con objeto de contacto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>BOX</b>	BOX Todas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	SI	Sin objeto de contacto	<b>ALTO</b>
<b>CANOTAJE</b>	CANOTAJE Canoas individuales	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>CICLISMO</b>	CICLISMO Pista, ruta, contrarreloj, montaña, BMX	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>ECUESTRE</b>	ECUESTRE Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>

<b>ESCALADA</b>	ESCALADATodas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>ESGRIMA</b>	ESGRIMATodas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>ESQUÍ ACUÁTICO</b>	ESQUÍ ACUÁTICOTodas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>FISICOCULTURISMO</b>	FISICOCULTURISMOTodas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Sin objeto de contacto	<b>BAJO</b>
<b>FÚTBOL</b>	FÚTBOLTodas las modalidades	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objetos de contacto	<b>ALTO</b>
<b>FÚTBOL AMERICANO</b>	FÚTBOL AMERICANOTodas las modalidades	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objetos de contacto	<b>ALTO</b>
<b>GIMNASIA</b>	GIMNASIATodas las pruebas	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>GOALBALL</b>	GOALBALLTodas las modalidades	DEPORTE COLECTIVO	NO	Con objeto de contacto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>GOLF</b>	GOLFTodas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Sin objeto de contacto	<b>BAJO</b>
<b>HANDBALL</b>	HANDBALLTodas las categorías	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objetos de contacto	<b>ALTO</b>
<b>HOCKEY</b>	HOCKEYTodas las categorías	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objetos de contacto	<b>ALTO</b>

<b>JIU JITSU</b>	JIU JITSUTodas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	SI	Sin objeto de contacto	<b>ALTO</b>
<b>JUDO</b>	JUDOTodas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	SI	Sin objeto de contacto	<b>ALTO</b>
<b>KARATE</b>	KARATEKumite	DEPORTE INDIVIDUAL	SI	Sin objeto de contacto	<b>ALTO</b>
<b>KARATE</b>	KARATEKarate Kata equipos femenino y masculino	DEPORTE COLECTIVO	NO	Sin objeto de contacto	<b>MEDIO</b>
<b>KARATE</b>	KARATEKata individual	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Sin objeto de contacto	<b>BAJO</b>
<b>KARTISMO</b>	KARTISMOTodas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>KENDO</b>	KENDOTodas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>KICKBOXING</b>	KICKBOXINGTodas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	SI	Sin objeto de contacto	<b>ALTO</b>
<b>KUNG FU</b>	KUNG FUSanda	DEPORTE INDIVIDUAL	SI	Sin objeto de contacto	<b>ALTO</b>
<b>KUNG FU</b>	KUNG FUTAolu individual	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Sin objeto de contacto	<b>BAJO</b>
<b>LEVANTAMIENTO DE PESAS</b>	LEVANTAMIENTO DE PESASTodas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>

<b>LEVANTAMIENTO DE POTENCIA</b>	LEVANTAMIENTO DE POTENCIA Todas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>LUCHA OLÍMPICA</b>	LUCHA OLÍMPICA Libre, Femenina, Greco-romana	DEPORTE INDIVIDUAL	SI	Sin objeto de contacto	<b>ALTO</b>
<b>MOTOCICLISMO</b>	MOTOCICLISMO Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>MOTONÁUTICA</b>	MOTONÁUTICA Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>MUAY THAI</b>	MUAY THAI Todas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	SI	Sin objeto de contacto	<b>ALTO</b>
<b>NATACIÓN</b>	NATACIÓN Todas las pruebas por equipos	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>NATACIÓN</b>	NATACIÓN Todas las pruebas individuales	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>PALETA VASCA/FRONTON</b>	PALETA VASCA/FRONTON Singles	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>PARA-POWERLIFTING</b>	PARA-POWERLIFTING Todas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>PATINAJE</b>	PATINAJE Patinaje velocidad y Skateboard	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>PENTATLÓN MODERNO</b>	PENTATLÓN MODERNO Todas las pruebas	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>

<b>REMO</b>	REMOBotes con 2 o más tripulantes	DEPORTE COLECTIVO	NO	Con objeto de contacto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>REMO</b>	REMOBotes individuales	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>RUGBY</b>	RUGBYTodas las modalidades	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objetos de contacto	<b>ALTO</b>
<b>SAMBO</b>	SAMBOTodas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	SI	Sin objeto de contacto	<b>ALTO</b>
<b>SOFTBOL</b>	SOFTBOLTodas las categorías	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objetos de contacto	<b>ALTO</b>
<b>SQUASH/RACKET</b>	SQUASH/RACKETSingles	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>SQUASH/RACKET</b>	SQUASH/RACKETDobles, Mixtos, Equipos	DEPORTE COLECTIVO	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>TABLA</b>	TABLATodas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>TAEKWONDO</b>	TAEKWONDOKyorugi	DEPORTE INDIVIDUAL	SI	Sin objeto de contacto	<b>ALTO</b>
<b>TAEKWONDO</b>	TAEKWONDOPoomsae equipos.	DEPORTE COLECTIVO	NO	Sin objeto de contacto	<b>MEDIO</b>
<b>TAEKWONDO</b>	TAEKWONDOPoomsae individual	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Sin objeto de contacto	<b>BAJO</b>

<b>TENIS</b>	TENIS Singles	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>TENIS</b>	TENIS Dobles, Mixtos, Equipos	DEPORTE COLECTIVO	NO	Con objeto de contacto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>TENIS DE MESA</b>	TENIS DE MESA Singles	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con contacto con objeto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>TENIS DE MESA</b>	TENIS DE MESA Dobles, Mixtos, Equipos	DEPORTE COLECTIVO	NO	Con objeto de contacto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>TIRO CON ARCO</b>	TIRO CON ARCO Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>TIRO DEPORTIVO</b>	TIRO DEPORTIVO Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>TRIATLÓN</b>	TRIATLÓN Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>VELA</b>	VELA Barcos de tripulación colectiva	DEPORTE COLECTIVO	NO	Con objeto de contacto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>VELA</b>	VELA Barcos de tripulación individual	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>VOLEY</b>	VOLEY Voley salón, voley playa	DEPORTE COLECTIVO	NO	Con objeto de contacto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>VOLEY SENTADO</b>	VOLEY SENTADO Todas las modalidades	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objeto de contacto compartido	<b>ALTO</b>

<b>BASKETBALL EN SILLA DE RUEDAS</b>	BASKETBALL EN SILLA DE RUEDAS Todas las modalidades	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objeto de contacto compartido	<b>ALTO</b>
<b>PARA-NATACIÓN</b>	PARA-NATACIÓN Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Sin objeto de contacto	<b>BAJO</b>
<b>QUACK RUGBY</b>	QUACK RUGBY Todas las modalidades	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objeto de contacto compartido	<b>ALTO</b>
<b>TENIS DE MESA EN SILLA DE RUEDAS</b>	TENIS DE MESA EN SILLA DE RUEDAS Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto compartido	<b>MEDIO</b>
<b>PARA-ATLETISMO</b>	PARA-ATLETISMO Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Sin objeto de contacto	<b>BAJO</b>
<b>PARA-CICLISMO</b>	PARA-CICLISMO Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>TIRO PARA-DEPORTIVO</b>	TIRO PARA-DEPORTIVO Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>PARA-BOCCIA</b>	PARA-BOCCIA Todas las modalidades	DEPORTE INDIVIDUAL	NO	Con objeto de contacto individual	<b>BAJO</b>
<b>FUTBOL 5</b>	FUTBOL 5 Todas las modalidades	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objeto de contacto compartido	<b>ALTO</b>
<b>FÚTBOL PC</b>	FÚTBOL PC Todas las modalidades	DEPORTE COLECTIVO	SI	Con objeto de contacto compartido	<b>ALTO</b>
<b>PARA-JUDO</b>	PARA-JUDO Todas las categorías	DEPORTE INDIVIDUAL	SI	Sin objeto de contacto	<b>ALTO</b>

## **ANEXO 5: PREPARACIÓN DE SOLUCIONES DESINFECTANTES**

### **1. Hipoclorito de sodio al 0.1%**

- Medir 20 mililitros de lejía al 5% (comercial)
- Completar hasta 01 Litro de agua.

Realizar la dilución en un lugar ventilado, tomando las precauciones de no inhalar la solución.

Nunca debe mezclar cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza. La lejía que no esté vencida es eficaz contra los coronavirus si la dilución es la correcta.

Realizar en las mismas proporciones para cantidades más grandes.

### **2. Solución de alcohol al 70%**

- El alcohol tiene comercialmente 2 concentraciones:
  - Alcohol al 70% (listo para usar)
  - Alcohol puro rectificado al 96%
    - Medir 70 mililitros de alcohol al 96%
    - Completar con agua hasta 100 mililitros.

Realizar en las mismas proporciones para cantidades más grandes.

### **3. Solución de Peróxido de hidrógeno al 0.5%**

- El agua oxigenada comercialmente tiene una concentración de 3% de Peróxido de Hidrógeno.
  - Se mide 17 mililitros de Agua oxigenada al 3%
  - Completar con agua hasta 100 mililitros.

Realizar en las mismas proporciones para cantidades más grandes.

**ANEXO 6: FICHA DE SUPERVISIÓN DE CUMPLIMIENTO**

<b>FICHA DE SUPERVISIÓN DE CUMPLIMIENTO</b>			
FEDERACIÓN DEPORTIVA SUPERVISADA			
ESCENARIO SUPERVISADO			
FECHA/HORA DE SUPERVISIÓN	dd/mm/2020 - hh:mm		
<b>CRITERIOS PARA SUPERVISAR</b>	<b>CUMPLIMIENTO</b>		<b>OBSERVACIÓN</b>
SE RESPETA EL NÚMERO DE PERSONAS POR ÁREA DE ENTRENAMIENTO	SI	NO	
SE CONFIRMA QUE EL PERSONAL ENCONTRADO ES EL REPORTADO POR FDN	SI	NO	
TODO EL PERSONAL HACE USO CORRECTO DE LOS EPP	SI	NO	
EL CONTACTO DE LA FDN REPORTÓ LA PRESENCIA DE CASOS SOSPECHOSOS, PROBABLES O CONFIRMADOS	SI	NO	
SE CONFIRMA LA EXISTENCIA DE MATERIAL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN EL ESCENARIO DE ENTRENAMIENTO	SI	NO	
EL PERSONAL DE APOYO AL DEPORTISTA LIMPIA/DESINFECTA EL MATERIAL/EQUIPAMIENTO COMPARTIDO	SI	NO	
<b>NOMBRE Y APELLIDO DEL EVALUADOR:</b>	<b>FIRMA</b>		

## ANEXO N° 7: CARTILLA INFORMATIVA CORRECTO LAVADO DE MANOS

### ¿Cómo higienizarse las manos con un desinfectante a base de alcohol?

¡Para la higiene de las manos, frótelas con un desinfectante a base de alcohol!

Lávese las manos cuando estén visiblemente sucias

OILED

**C** Duración del procedimiento completo: de 20 a 30 segundos



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto, suficiente para cubrir todas las superficies. Frótese las palmas entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frótese las palmas entre sí con los dedos entrelazados.



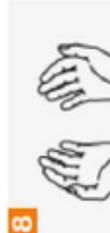
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, con los dedos enganchados.



Frótese con un movimiento circular el pulgar izquierdo atrayéndolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda con un movimiento circular en ambas direcciones y viceversa.



Una vez secas, sus manos son seguras.

### ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice un desinfectante a base de alcohol

Duración del procedimiento completo: de 40 a 60 segundos



Mójese las manos con agua.



Aplique una cantidad suficiente de jabón para cubrir todas las superficies de las manos.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, enganchando los dedos.



Frótese con un movimiento circular el pulgar izquierdo atrayéndolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, con un movimiento circular en ambas direcciones y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



Seque cuidadosamente las manos con una toalla de uso único.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



Ahora sus manos son seguras.

## ANEXO N° 8: CARTILLA DE INFORMACIÓN DE USO CORRECTO DE EPP

El orden de colocación de los EPP básicos, es de la siguiente forma:

- Colocarse la mascarilla.
- Colocarse el visor y/o lentes de seguridad (si es necesario)
- Finalmente, se colocan los guantes (Si es necesario). Evitando tocar los EPP anteriores. En caso de que toque la superficie posiblemente contaminada se puede hacer uso del alcohol gel por 20 segundos.



1. **Mascarillas de 3 pliegues o Respirador N95:** Dispositivo que cubre nariz y boca, están diseñadas exclusivamente para la protección respiratoria de las personas a las exposiciones a agentes biológicos.



Mascarilla quirúrgica



Respirador N95

El uso correcto de la mascarilla o respirador:

- Limpiarse las manos antes de ponerse la mascarilla.
- Evitar tocarla mientras la llevamos puesta.
- Cubrir la boca, la nariz y la barbilla. En el caso de los hombres, es importante afeitarse para que la barba no limite un ajuste perfecto de la mascarilla a la cara.
- Para sacar la mascarilla debe hacerse solo tocando el interior y no por la parte delantera.
- Lavarse las manos después con agua y jabón.

2. **Guantes:** Son dispositivos limpios de forma anatómica que impiden la contaminación cruzada entre las personas y elementos del ambiente como superficies o materiales. Solo usarlos en caso de suma necesidad.



El retiro correcto de los guantes:

- Agarrar de la parte externa del guante sin tocar tu piel y retirarlo.

- Con la otra mano enguantada continuar agarrando el guante retirado.
- Con la mano libre retirar el otro guante por la cara interna y retirarlo
- Da la vuelta al segundo guante mientras lo retiras de tu mano y dejas el primer guante dentro de este.
- Desecha los guantes a la basura sin reutilizarlos en ningún caso.
- Lávate las manos con agua y jabón inmediatamente después de desechar los guantes, de no tener esa posibilidad utilizar soluciones de alcohol gel.

3. **Sujetadores de cabello:** Dispositivo en forma de red que se utiliza para mantener el cabello recogido



4. **Lentes de seguridad / visores:** Dispositivo diseñado para proteger los ojos y el rostro de salpicaduras de partículas o aerosoles e impactos de objetos.



5. **Mandilones descartables:** Dispositivo diseñado para cubrir la mayor parte del cuerpo, proporciona una barrera física como medida de higiene y asepsia al personal de salud.



La técnica de colocación es:

- Tomar por la parte inferior del cuello, introduzca los brazos en las mangas y dejarla resbalar hacia los hombros.
- Cubra con el mandilón todo el torso desde el cuello hasta las rodillas, los brazos hasta la muñeca y doblar alrededor de la espalda.
- Atarla por detrás a la altura del cuello y cintura.