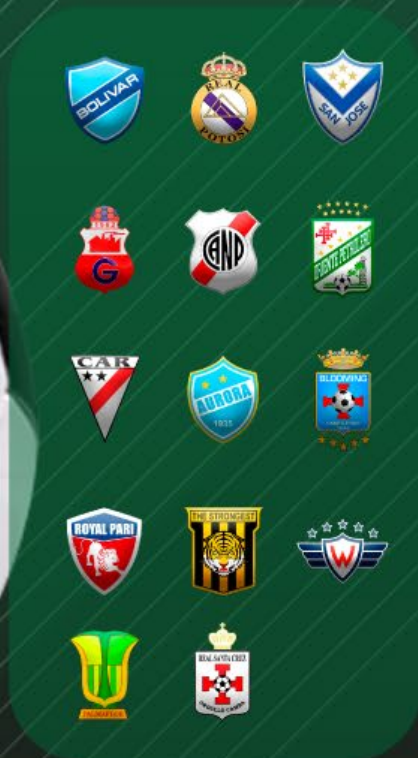


# PROTOCOLO MEDICO

DE REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- COVID 19 -





## COMITÉ MÉDICO DE ELABORACIÓN PROTOCOLO COVID – 19

<b>Dr. Jaime Espinoza Rojas</b>	Selección Nacional Comisión Médica Federación Boliviana de Fútbol
<b>Dr. Alex Antezana</b>	Club Wilstermann Comité Médico de clubes
<b>Dr. Waldo Delgado</b>	Club The Strongest Comité Médico de clubes
<b>Dr. Jeus Salvatierra</b>	Club Oriente Petrolero Comité Médico de clubes
<b>Dr. Wilson Catorceno</b>	Club Blooming
<b>Dr. Ramiro Durán</b>	Club Atlético Nacional Potosí
<b>Dr. Nildo Guardia</b>	Club Royal Pari
<b>Dr. Abel Huanca</b>	Club Real Potosí
<b>Dr. Erick Koziner</b>	Club Always Ready
<b>Dr. Mario Orellana</b>	Club Deportivo Aurora
<b>Dr. Freddy Patty</b>	Club Bolívar
<b>Dr. Mario Rivera</b>	Club Guabirá
<b>Dr. Henry Seas</b>	Club Real Santa Cruz
<b>Dr. Javier Solís</b>	Club San José
<b>Dr. Ariel Villegas</b>	Club Municipal Vinto



# ÍNDICE

## CAPITULO 1: PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD

	Pag.
INTRODUCCION	
I. MATERIALES PARA LA IMPLEMENTACION.....	6
1.1. Seguro medico	6
1.2. Consultorio médico	6
1.3. Fisioterapia	6
1.4. Jugadores y personal del equipo	6
1.5. Utilería	6
1.6. Limpieza de ambientes	7
1.7. Señalética	7
II. RECOMENDACIONES GENERALES.....	8
III. PLANIFICAR EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO.....	11
3.1. Fase 1	11
3.2. Fase 2	12
3.3. Fase 3	12
3.4. Fase 4	13
3.5. Medidas de bioseguridad en cada etapa del día de entrenamiento	14
IV. PLANIFICANDO EL RETORNO A COMPETENCIA .....	16
4.1. Jugar a puertas cerradas o abiertas	16
4.2. Personal acreditado y espectadores	27
4.3. Viajes al interior y al exterior del país	31
4.4. Estacionamiento	32
ANEXOS	34
REFERENCIAS	45



<b>CAPÍTULO 2: PROTOCOLO DE ÁRBITROS</b>	46
I. RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS	47
II. RETORNO A LA COMPETENCIA	48
a) Antes de dirigirse al partido	48
b) Llegada al vestuario y antes del partido	48
c) Durante el partido	49
d) Durante el intermedio de medio tiempo	49
e) Finalizado el partido	49
<b>CAPITULO 3: PROTOCOLO DE PRENSA</b>	52
I. FASE DE ENTRENAMIENTOS	52
II. FASE DE COMPETICIÓN	52
2.1. Sector 1	52
2.2. Sector 2: ingreso.	53
2.3. Sistema COMET	53



## INTRODUCCIÓN

En este difícil periodo de cuarentena, que rige en el país tras el brote de la pandemia del COVID-19, nuestros jugadores se encuentran en un estado comparable a una situación de receso, sufriendo un desentrenamiento progresivo que provoca la disminución de capacidades condicionales como la fuerza, capacidad aeróbica, flexibilidad y coordinación, entre otras.

Se estima que otra de las secuelas del aislamiento es la alteración en la composición corporal, con reducción de la masa muscular y aumento de la masa grasa. La falta de impacto y exposición al sol también puede disminuir la calidad del sistema esquelético, dependiendo del hábitat en el que el jugador lleve adelante su cuarentena.

Tomando en cuenta todos estos factores, y con el objetivo de mitigar las consecuencias negativas del encierro, nuestros jugadores se encuentran realizando planes de entrenamientos dictados desde los diferentes cuerpos técnicos de los clubes. Esto se refuerza con el trabajo en dos áreas fundamentales para el jugador, por una parte, el Departamento de Nutrición se encarga de elaborar una dieta equilibrada para que nuestros deportistas puedan sostener una alimentación sana, por otra parte, el Departamento de Psicología se encuentra abocado en contener y orientar las emociones y pensamientos de los jugadores durante esta particular situación. Es importante enfatizar que, más allá de los esfuerzos realizados, será inevitable el desentrenamiento, superando las consecuencias de los periodos vacacionales.

En ese sentido, es pertinente considerar que el retorno a la actividad deportiva deberá ser ordenado y progresivo, además, se debe tomar en cuenta que los jugadores deberán tener un período mucho más prolongado, del habitual, para volver a la etapa de competición.

Por lo tanto, la actual situación epidemiológica que atraviesa el país ha generado una tasa de morbilidad y mortalidad elevada. A tal efecto, la Federación Boliviana de Fútbol, a través del Cuerpo Médico de Selecciones y los jefes médicos de los diferentes clubes de la División Profesional del fútbol boliviano, ha elaborado el "Protocolo de regreso a la actividad deportiva - COVID-19", con el propósito de establecer los procedimientos adecuados para todas las actividades futbolísticas, precautelando la salud y bienestar de todos los actores nuestro balompié.

Es importante enfatizar que, para lograr el reinicio de las actividades deportivas y del fútbol, se debe respetar las indicaciones establecidas en este protocolo, del mismo modo, en base al análisis de la situación epidemiológica local, se debe acatar las normativas impuestas por las autoridades nacionales, regionales, sanitarias y de las federaciones.





## I. MATERIALES PARA IMPLEMENTACIÓN

### 1.1. Seguro médico

- Todos los jugadores y cuerpo técnico deberán contar con seguro médico que tenga rango extendido de coberturas para COVID-19, sin excepción. Las pólizas de asignación deberán ser remitidas a la Federación Boliviana de Fútbol para constancia de cobertura.

### 1.2. Consultorio médico

- Toma de signos vitales: termómetro infrarrojo (2), tensiómetro, estetoscopio, oxímetro de pulso (2), linterna de auscultación (2) y pantoscopio.
- Bioseguridad: guantes de látex desechables (cantidad necesaria), barbijos mayores a 3 capas (cantidad necesaria), máscaras de protección (4), gafas de protección (2), alcohol en gel, alcohol líquido, trajes de bioseguridad (10), pediluvio para ingresar a consultorio, rollo de cocina para limpieza de superficies (camilla, mesas), basurero con bolsa de residuos exclusiva para material bioseguridad, otro basurero con bolsa de residuos para material común.
- Pruebas serológicas de laboratorio para COVID-19 (cantidad requerida), test rápidos COVID-19 (cantidad requerida) y fichas epidemiológicas.

### 1.3. Fisioterapia

- Bioseguridad: guantes de látex desechables (cantidad necesaria), barbijos mayores a 3 capas (cantidad necesaria), máscaras de protección (4), gafas de protección (2), alcohol en gel, alcohol líquido, trajes de bioseguridad (10), pediluvio para ingresar a gabinete, rollo de cocina para limpieza de superficies (camilla, mesas), basurero con bolsa de residuos exclusiva para material bioseguridad, otro basurero con bolsa de residuos para material común, rollo bolsas desechables.

### 1.4. Jugadores y todo el personal del equipo (CT, médico, fisioterapia, utilería, etc.)

- Kit de bioseguridad personal: consiste en alcohol en gel portátil (1), barbijo desechable (3), guantes de látex (opcional), pañuelos de papel descartables y bolsas de deshecho (3).

### 1.5. Utilería

- Bioseguridad: guantes de látex desechables (cantidad necesaria), barbijos mayores a 3 capas (cantidad necesaria), máscaras de protección (4), gafas de protección (2), alcohol en gel, alcohol líquido, trajes de bioseguridad (10),



pediluvio para ingresar a gabinete, rollo de cocina para limpieza de superficies (camilla, mesas), basurero con bolsa de residuos exclusiva para material bioseguridad, otro basurero con bolsa de residuos para material común, rollo bolsas desechables.

- Métodos de desinfección: para lavado de ropa, para transporte de ropa y botines, material de trabajo (conos, vallas, pelotas, etc.).

## 1.6. Limpieza de ambientes

- Bioseguridad: guantes de látex desechables (cantidad necesaria), barbijos mayores a 3 capas (cantidad necesaria), máscaras de protección (4), trajes de bioseguridad (10), basurero con bolsa de residuos exclusiva para material bioseguridad (2), basurero con bolsa de residuos para material común (2) para vestuarios, jabón líquido de dispensación automática en baños, además de dispensadores de alcohol en gel automáticos.
- Métodos de desinfección: Para todos los ambientes (vestuarios, consultorio, gabinete, pasillos, gimnasio, etc.), paneles UV (portátiles), amonio cuaternario en mochilas por aspersion y hipoclorito de sodio diluido para pisos y paredes.

## 1.7. Señalética


- En instalaciones: demarcación visible de áreas de riesgo (alto, mediano y bajo), señalética de distancia y recorrido en piso y paredes, carteles y paneles informativos en zonas que lo necesitan, carteles de prohibición de acceso y restricciones.
- En ambientes comunes: vallas de separación de acceso de jugadores desde estacionamiento a ingreso a vestuarios para evitar contacto con personas ajenas al equipo, periodistas, etc.



## II. RECOMENDACIONES GENERALES


Como parte de la implementación de las medidas a realizar para el retorno a las actividades de entrenamiento, destinadas para la reanudación de los torneos, se debe tener en cuenta una serie de disposiciones que son básicas e insustituibles:

- **Lavado de manos** con abundante jabón, respetando una adecuada técnica de lavado superando los 20 segundos de la misma. Se lo debe hacer periódicamente desde su domicilio, centro de entrenamiento, y al retornar a su casa.




### LAVADO DE MANOS

**¿Cómo limpiarse las manos con un desinfectante alcohólico?**




Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.


**¿Cómo lavarse las manos con agua y jabón?**




Mójese las manos con agua.




deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para todas las superficies a tratar.




Frótese las palmas de las manos entre sí.




Frótese las palmas de las manos derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazado 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, agarrándose los dedos.




Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo 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, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.




Enjuáguese las manos con agua.




séqueselas con una toalla de un solo uso.




Utilice la toalla para cerrar el grifo.




20-30 segundos



Una vez secas, sus manos son seguras.



40-60 segundos



Sus manos son seguras.





- **Alcohol en gel**, conjuntamente al acto de lavado de manos, se debe implementar dispensadores de alcohol en gel en todos los ambientes que lo requieran y en la cantidad necesaria. Así mismo, cada jugador y personal del equipo deberá hacer portación PERMANENTE del kit personal de bioseguridad.
- **Evitar contacto físico** de saludos con la mano, abrazos, besos.
- **Dormir y alimentarse** de manera adecuada.
- **Evitar reuniones en salones cerrados.**
- **Evitar permanencia en tiempo innecesario en centro de entrenamiento.**
- **Prohibido** compartir mate, bebidas, alimentos, artículos personales, ropa, toallas, etc.
- **Prohibido** escupir al suelo antes, durante y después del entrenamiento.
- **Fisioterapia** será de indicación exclusiva del médico en coordinación con el cuerpo técnico, solo si es INDISPENSABLE hacerlo.
- **Capacitar** a jugadores y personal en medidas de cuidado y prevención, métodos de protección en estornudo, tos, uso de material en contacto con secreciones y desecho de los mismos, así como también en todo lo referente a la enfermedad y sus síntomas, conductos regulares de actuación ante sospecha y/o contacto con el virus, para implementar las medidas a seguir y realizar los protocolos de actuación para tal fin.
- **Manual** elaborar un manual con la información de protocolos a seguir lo más sencillo y didáctico posible, que será entregado a cada uno de los jugadores y personal del equipo.
- **Seguimiento** de entorno familiar de los jugadores y eventuales casos sospechosos.
- **Desinfección permanente** de ambientes comunes, así como de superficies.
- **Suspender conferencia de prensa**, periodistas en áreas restringidas, dirigentes, personal del club en áreas restringidas, visitas de hinchas, familiares en centro de entrenamiento y visitas extra círculo familiar en domicilio.
- **Población de riesgo**, no serán participes de las actividades planificadas personas comprendidas de alto riesgo (mayores de 65 años, niños, personas con enfermedades de base, etc.).



- Es importante recomendar al jugador la obligatoriedad de respetar las indicaciones en cuanto a métodos y productos de suplementación, y medicación (más aún si está en tratamiento de COVID-19) a su médico para no infringir las normas de dopaje.



## ¿QUE PUEDO HACER PARA PROTEGERME A MI Y A LOS QUE ME RODEAN?

Pese a que la mayoría de las personas que se infectan padecen una enfermedad leve, los síntomas pueden llegar a agravarse hasta el punto de surgir serias complicaciones. Por ello deberás adoptar las siguientes medidas:



### **Lávate las manos frecuentemente:**

Puedes hacerlo con desinfectante de manos a base de alcohol o simplemente con agua y jabón. Solamente así acabarás con el virus si éste se encuentra en tus manos.



### **No tosas o estornudes sin cubrirte la boca y la nariz:**

Basta con que te cubras con el codo o con un pañuelo que deberás tirar inmediatamente, nunca con las manos. Así evitaras la propagación del virus a través del aire y los objetos.



### **Mantén siempre la distancia de seguridad:**

Trata de mantener con tus compañeros y empleados del club, siempre que sea posible, una distancia nunca inferior a los 2 metros.



### **Intenta no tocar los ojos, la nariz y la boca:**

Las manos están en contacto con todo tipo de superficie, por lo que así evitaras contagiarte.



### **Lleva mascarilla y guantes:**

Siempre que te desplaces por las instalaciones del club en el hotel de concentración.

Sigue siempre los consejos e indicaciones de las autoridades sanitarias y del personal sanitario de tu club, además de practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.



### III. PLANIFICAR EL RETORNO A ENTRENAMIENTO

Una vez que las medidas establecidas por el Gobierno Nacional empiecen a flexibilizarse, en base a la situación de cada región, se determinará la fecha de retorno a los entrenamientos. En ese sentido, se deberá hacer una planificación con antelación a la fecha definida.

De acuerdo a las posibilidades, se convocará a los jugadores a la ciudad de su club dos semanas antes, durante este periodo, se implementarán las fases de retorno al entrenamiento que comenzarán 10 días antes del inicio de los mismos.

- √ Fase 1 evaluación médica y pruebas de laboratorio.
- √ Fase 2 evaluaciones físicas, antropométricas y nutricionales.
- √ Fase 3 entrenamiento en grupos reducidos.
- √ Fase 4 entrenamiento con plantel completo.

#### 3.1. Fase 1

Se citará en el club a los jugadores en grupos de 4 personas, evitando aglomeraciones. Los jugadores que residan en otros distritos deberán estar 10 días antes del inicio de los entrenamientos.

- a. Evaluaciones médicas: para empezar, se enviará a cada jugador un cuestionario de hábitos, situación domiciliaria, actividades extra domiciliarias que puedan haber realizado; el cual será llenado y actualizado periódicamente mientras se inicien las fases de entrenamiento, también se evaluará de manera presencial en coordinación con CT y club el estado físico, signos vitales, entrega de kit personal de bioseguridad y manual informativo.
- b. El jugador deberá informar sobre la actividad física que realizó durante el confinamiento domiciliario. Extra al trabajo con el CT de cada club.
- c. 7 u 8 días antes del inicio para pasar a Fase 2, se realizará la primera prueba serológica PCR. Con una prueba PCR (-) el jugador se encontrará apto para la segunda prueba que se llevará a cabo 72 horas posterior a la primera prueba, teniendo 24 horas antes de pasar a la fase 2, el resultado de la misma, para estar habilitado a pasar a la siguiente fase de entrenamiento, con un total de dos pruebas negativas.
- d. Prueba (+) aislamiento, protocolo de ministerio, denuncia y seguimiento.



- e. Si un jugador fue diagnosticado con COVID-19, antes de la convocatoria o posterior a la misma y cumplió las normas de salud establecidas, debe evaluarse la condición física y orgánica ante secuelas del contagio.

***Dos pruebas negativas habilitan a ingresar en plan de entrenamiento.***

**En el futuro, es muy probable que las pruebas, tanto PCR como de anticuerpos, se conviertan en algo habitual en los entrenamientos en grupo, los partidos y los desplazamientos.**

### **3.2. Fase2**

El cuerpo técnico realizará evaluaciones físicas para determinar el estado individual de cada jugador.

- En esta fase se implementará trabajo individual en domicilio según los hallazgos de esta evaluación.

-Se harán medicinas antropométricas y control nutricional.

- Se impartirá de ser necesario plan nutricional específico a cada jugador que así lo requiera.

### **3.3. Fase 3**

Se generarán grupos de 4 o 5 jugadores por turno de entrenamiento, los cuales NO pueden cambiarse durante todo el periodo de retorno al entrenamiento, serán acompañados por un preparador físico, el DT, un médico y un fisioterapeuta.

- a. El jugador llegará al club con ropa de entrenamiento y una muda de ropa en un bolso de mano. (opción A).
- b. Al llegar al club se le entregará la ropa de entrenamiento en una bolsa cerrada la cual servirá para devolver la ropa usada, durante la práctica, a utilería para su lavado y desinfección (opción B).
- c. Tanto la ropa de entrenamiento como las zapatillas de trabajo, a la conclusión de la práctica, pasarán a desinfección con solución de hipoclorito de sodio y agua.
- d. La hidratación será provista e identificada por el club para cada jugador, misma que es de manejo y responsabilidad del jugador mientras permanezca en el club desde su recepción hasta su deshecho.
- e. Durante los periodos de hidratación, los jugadores necesariamente deberán realizar el lavado de manos con solución con agua y jabón, caso contrario, con



soluciones desinfectantes.

- f. Los arqueros deben evitar el mojar los guantes con agua escupida, hacerlo directamente de la botella al guante.
- g. Durante el entrenamiento en campo abierto (cancha), se debe mantener una distancia de 15 metros entre unos y otros. Para la actividad de carrera o trote, debe haber un distanciamiento, de un jugador a otro, mayor a 2 metros o de manera escalonada con la misma distancia. Nunca correr o trotar en fila, y de hacerlo, la distancia debe ser mayor a 10 metros entre jugadores. En el gimnasio con una distancia de 3 metros entre deportistas.
- h. Se sugiere el no realizar actividad de gimnasio (ambiente cerrado). En caso de realizar esta actividad, se permitirá el ingreso de 2 jugadores con una separación de los mismos de 5 metros por el lapso de 15 minutos. Pasado este tiempo, los aparatos y el ambiente deberán ser desinfectados.
- i. El personal de limpieza, en caso de uso de gimnasio, deberá estar pendiente de la desinfección de los equipos luego de su uso.
- j. Los utileros se dedicarán a la desinfección del material a usar o usado durante este turno de entrenamiento, para poder ser utilizado por el siguiente grupo.



### 3.4. Fase 4

Se podrá planificar trabajos con plantel completo según requerimiento técnico, exacerbando las medidas de distanciamiento.

**Las pruebas de detección COVID-19 serán planificadas y realizadas con periodicidad (1 por semana) y avisada con antelación a jugadores, personal y CT para no entorpecer la planificación de entrenamientos.**





## 3.5. Medidas de bioseguridad a seguir en cada etapa del día de entrenamiento

### 3.5.1. De la casa al club

- Si el jugador presentase algún síntoma relacionado con el COVID-19, deberá reportar de forma inmediata al médico del club, para la toma de acciones correspondientes.

## SÍNTOMAS

En el caso de que presentes algún síntoma avisada inmediatamente al médico del equipo y aíslate.

- FIEBRE (+38°C)
- CONGESTIÓN NASAL
- TOS SECA
- DOLOR DE GARGANTA
- DOLOR DE CABEZA
- DIFICULTAD AL RESPIRAR
- CANSANCIO
- DIARREA



- Usar vehículo propio, de ser posible, y que sea de uso exclusivo del jugador, teniendo siempre presente en aplicar los métodos de desinfección al interior del vehículo.
- Llevar kit personal de bioseguridad, suplemento listo para preparar que quedará en el vehículo hasta finalizar el entrenamiento.
- Si lleva a otro compañero pedir cumplir con medidas de bioseguridad al ingresar y permanecer en el vehículo.
- No transitar más de dos jugadores por vehículo.
- Evitar transporte público.
- A la llegada al club se deberá tomar la temperatura correspondiente la misma debe ser menor a 37.5 °C, esta toma de temperatura debe ser indicada al médico.
- Trayecto de su domicilio al club sin escalas, de ser inevitable, mantener medidas de bioseguridad y distanciamiento.

### **3.5.2. Al llegar al club**

- Descender del vehículo con lo justo y necesario, no usar aretes, gafas, pulseras, auriculares, etc.
- Se habilitará el turno de ingreso 15 minutos antes del horario establecido, para evitar aglomeraciones.
- Se tomará temperatura al ingresar.
- Se aconseja, por norma ministerial, que se tenga un “diario de entrada y salida” de todos los atletas.
- Pasar por zona de desinfección.
- Lavado de manos y alcohol en gel.
- Uso permanente de barbijo.
- Solo ingresaran deportistas.



### **3.5.3. En entrenamiento: Se aplicará lo expuesto en fase 3**

### **3.5.4. Finalizado el entrenamiento:**

- Si uso guantes desecharlos.
- Lavado de manos y alcohol en gel.
- Llevar elementos de uso personal utilizados.
- Retirarse lo más pronto posible.
- El jugador deberá ducharse en el centro de entrenamiento. La norma ministerial indica: Se aconseja que se duchen y cambien antes de llegar a casa (así no transmiten el virus a sus propios hogares).
- Pasar por zona de desinfección
- Subir al vehículo sin tener contacto con personas, ni periodistas.
- Retirarse del club inmediatamente a su domicilio sin escalas.

### **3.5.5. Llegando a su casa:**

- Llegando despojarse de calzados, desinfectarlos.
- Despojarse de la ropa usada de retorno a su domicilio.
- Depositar la ropa de entrenamiento y de calle usados inmediatamente para lavar.
- Bañarse.

## **IV. PLANIFICANDO RETORNO A LA COMPETENCIA**

4.1. Jugar a puerta cerrada y/o abierta: personas acreditadas que participaran en un partido de fútbol.



a) Club:

- 18 jugadores
- 7 miembros del cuerpo técnico
- 2 utileros

b) Árbitros:

- 7 personas

c) Doping:

- 2 médicos.

d) Reponedor de balones:

- 4 personas

e) Camilleros:

- 1 conductor del carro camillero (si corresponde)
- 2 personas como camilleros

f) Seguridad:

- 20 policías mínimamente.
- 1 ambulancia con todo el equipamiento y personal correspondiente.

g) Personal de apoyo:

- 1 operador COMET
- 1 delegado del partido
- 1 delegado de apoyo de control de medidas de bioseguridad.

h) Prensa: (ver Protocolo PRENSA)



i) Controles de puertas:

- 1 persona para el garaje, ingreso de movildades.
- 1 persona puerta de ingreso de prensa.
- 1 persona de ingreso de seguridad.

j) Apoyo requerido:

- Una empresa de 2 personas o personal local para desinfección de ambientes.
- Personal administrativo requerido.

4.1.1. Logística de partido

- Se jugará sin público hasta que se cuente con la autorización de las autoridades nacionales.
- El escenario deportivo será dividido en 3 sectores:
- Sector 1 Vestuarios, estacionamiento y campo deportivo.
- Sector 2 Tribunas y cabinas de transmisión.
- Sector 3 Parte externa e inmediaciones del escenario deportivo.
- Se habilitarán solo 3 puertas de ingreso una a sector 1, otra para el sector 2 y otra para administración.
- El club deberá remitir una lista, 3 horas antes del partido, del cuerpo técnico, jugadores y asistentes en un número no mayor a 27 personas y los resultados de las pruebas (-) realizadas con un máximo de 24 horas antes del partido de todos ellos, que serán los únicos autorizados de ingresar al Sector 1 y principalmente a los vestuarios.
- El club deberá entregar al delegado del partido el listado y los resultados (-) de los responsables de las puertas, reponedores de pelotas y camilleros.
- La Comisión Arbitral deberá remitir un listado al delegado y a los clubes del resultado de las pruebas (-).





- El club local debe proveer la dotación de gel desinfectante portátil, barbijos y guantes quirúrgicos a los controles de puertas, policía, personal de ambulancia, reponedores, camilleros, delegado de partido, operador COMET y árbitros.

#### **4.1.2. Materiales y requisitos para poder competir:**

##### a) Equipo Local:

- 40 pruebas de COVID-19
- 300 pares de guantes por partido
- 150 barbijos de triple capa
- 12 envases de gel desinfectante o alcohol
- Empresa de desinfección o personal con el material requerido
- Jabón para lavarse las manos

##### b) Equipo visitante:

- 27 pruebas de COVID-19
- 100 pares de guantes
- 50 barbijos
- Jabón para lavarse las manos

##### c) Área externa

- La policía tendrá que realizar barridos de un perímetro de 3 cuadras para evitar la presencia de vendedores y otras personas, antes, durante y al finalizar los encuentros.



### 4.1.3. Antes de dirigirse al partido

a) De ida al partido.

- Se sugiere evitar las concentraciones previas al encuentro deportivo.
- El desplazamiento de los jugadores será de domicilio al camarín con barbijo y guantes.
- En lo posible deberán acudir en vehículo propio máximo tres personas por vehículo, de no ser posible, el club deberá proporcionar el transporte adecuado a las medidas de bioseguridad.
- Equipos visitantes deberán trasladarse del hotel al partido en transporte previsto por el club, el cual estará disminuido en su capacidad de ocupación en un 40%. Teniendo quizás la necesidad de usar más de un transporte para tal fin.
- El área del camarín estará previamente desinfectada mediante los paneles móviles de LUZ ULTRAVIOLETA C acompañado de otro método de desinfección (Amonio cuaternario o hipoclorito de sodio diluidos).
- Ingresarán los asistentes del equipo, 1 hora antes de la convocatoria, a camarines para preparar la indumentaria específica de los jugadores y cuerpo técnico.
- Provisionar de dispensadores de alcohol en gel en vestuario, área de masajes, baños y duchas.
- Deberá provisionar jabón líquido para lavado de manos según protocolo de lavado de manos.
- Proveer de toallas de papel desechables para secado de manos.
- Disponer en todas las áreas de vestuario basureros con bolsas para residuos, marcadas para diferentes efectos (residuos comunes, residuos potencialmente infecciosos como guantes, etc.).
- Dentro de los camerinos se deberá contar con alcohol al 70% y alcohol en gel para el desinfectado de manos correspondientes.



- Se recomienda la fumigación con solución de hipoclorito de sodio y agua (solución a determinar) de la pista atlética, 2 horas antes del inicio del encuentro, además, deberá fumigarse los arcos, banderines de las esquinas, casamatas, pasillos, gradas, etc. este procedimiento se deberá repetir en el entretiempo y finalizado el partido.

b) Al ingresar al Sector 1

## CLUBES

- Será controlado por una persona que deberá estar con guantes, barbijo y tener un gel a disposición para que todos los que ingresen por esta puerta pueda realizar una desinfección previa de manos. Esta persona controlará que solo pueda ingresar el personal autorizado por cada club y los mismos estén con guantes y barbijo. Tendrá que estar acompañado, por lo menos por dos efectivos de la Policía Nacional. Este control se lo realizará juntamente con el delegado del partido, dando estricto cumplimiento a lo dispuesto.
- Solo ingresarán los buses de los clubes y/o jugadores CONVOCADOS exclusivamente en su vehículo. Queda prohibida la asistencia y el ingreso al estadio de jugadores no convocados, sin excepción.
- Árbitros del partido.
- Reponedores de balones en un número de 4.
- Médicos del Doping en un número de 2.
- Camilleros designados.
- Personal de apoyo de la FBF.
- El área del camarín estará previamente desinfectada mediante los paneles móviles de LUZ ULTRAVIOLETA C acompañado de otro método de desinfección (Amonio cuaternario o hipoclorito de sodio diluidos).
- Ingresarán los asistentes del equipo 1 hora antes de la convocatoria a camarines para preparar la indumentaria específica de los jugadores y cuerpo técnico.
- Provisionar de dispensadores de alcohol en gel en vestuario, área de masajes, baños y duchas.
- Deberá provisionar jabón líquido para lavado de manos según protocolo de lavado de manos.



- Proveer de toallas de papel desechables para secado de manos.
- Disponer en todas las áreas de vestuario basureros con bolsas para residuos. Marcadas para diferentes efectos (residuos comunes, residuos potencialmente infecciosos como guantes, etc.).
- Deberá contar, dentro de camerino, alcohol al 70% y alcohol en gel para el desinfectado de manos correspondiente.
- Se recomienda la fumigación con solución de hipoclorito de sodio y agua (solución a determinar) de la pista atlética 2 horas antes del inicio del encuentro, además deberá fumigarse los arcos, banderines de las esquinas, casamatas, pasillos, gradas, etc. debiendo repetir en entretiempo y finalizado el partido.
- El control del cumplimiento de todo lo establecido para el Sector 1 será el delegado del partido, así como la asignación de los responsables de las puertas y de manera obligatoria todas estas personas deberán presentar la prueba y resultado (-) del COVID -19 e ingresar presentando su cedula de identidad.

#### **ÁRBITROS (ver Anexo Protocolo Árbitros)**

- Deberán contar con la prueba y resultado (-) del COVID -19.
- Podrán ingresar en movilidad o a pie, el equipo arbitral estará compuesto por el árbitro central, dos árbitros de asistentes, el cuarto árbitro, el asesor arbitral y un asistente si se lo requiere, identificarse con su cedula de identidad en la puerta.
- Tendrán que ingresar y salir con barbijos y guantes del escenario deportivo.
- El sorteo se realizará respetando el distanciamiento de un metro.
- No se realizará el saludo con la mano.
- No se permitirán discusiones ni forcejeos por jugadas.

#### **REPONEDORES DE BALONES (no habrá pasa pelotas)**

- Deberán identificarse con su cédula de identidad en la puerta y la lista que el club ha remitido.
- Deberán ingresar con barbijo, guantes y deberán portar un juego de los mismos de repuesto.
- Deberán ponerse a disposición del delegado de partido para su distribución



en el campo de juego.

- Todos los balones que serán utilizados deberán ser desinfectados previo al partido, el responsable del cumplimiento de todo lo referente al reponedor de balones es el delegado del partido.
- Se les proporcionará previamente los balones desinfectados, los mismos tendrán que ser lavados con solución de hipoclorito de sodio y agua además de haber sido sometidos a luz ultravioleta previo al inicio de partido.
- Tendrán atomizadores portátiles para desinfección de los balones con solución hipoclorito de sodio y agua en todo el proceso de precalentamiento y partido, debiendo hacer uso de los mismos cada vez q sea pertinente y más ante el cambio de balón de juego.
- Deberán ser responsables de un sector, las líneas de banda deberán contar con mínimo 4 balones a un metro del borde del campo de juego con una distancia de 25 metros. En la línea de meta se colocará un balón cerca a cada poste del arco, el club deberá proporcionar un mínimo de 13 balones.
- Cada vez que tenga contacto con un balón deberá proceder a desinfectarse las manos, para lo cual el club local debe de proveer además de los barbijos y guantes un gel desinfectante.
- No podrán pasar el balón de manera directa en ningún caso, su función es reponer el balón que el jugador ha levantado por el balón que salió del campo de juego.
- Al final del partido es responsable de la devolución de los balones de su sector al responsable del club.
- Una vez concluido el partido no podrán ingresar al área de vestuarios, deberán abandonar directamente el campo de juego y dirigirse a área administrativa.

## **CAMILLEROS**

- Deberán identificarse con su cédula de identidad en la puerta y la lista que el club ha remitido.
- Deberán ingresar con barbijo, guantes y deberán portar un juego de los mismos de repuesto.
- Deberán ponerse a disposición del delegado de partido para su distribución en el campo de juego.
- Deberán intentar tener el menor contacto posible y cada vez que realicen una





maniobra tendrán que contar con un gel desinfectante para las manos.

- Deberán contar con un traje de bioseguridad que será devuelto al final del partido al club local.

#### **4.1.4. Llegada al vestuario y antes del partido**

- Al llegar al vestuario, al retornar de la etapa de precalentamiento y antes de salir a la cancha, todas estas acciones de lavado de manos serán completadas con una desinfección con alcohol en gel.
- Restringir enfáticamente personas ajenas al equipo bajo nómina de permanencia en vestuario que deberá ser elaborada por encargado de logística del club y entregada a personal de seguridad del ingreso al vestuario.
- Queda prohibido compartir, mate, bebidas y/o alimentos, así como accesorios personales.
- El área de masajes será ocupada de manera excepcional y bajo las mismas normas de bioseguridad que se emplearon en los entrenamientos.
- Pedir a los jugadores y cuerpo técnico evitar el deambular innecesariamente en los ambientes del vestuario.
- De ser necesario y a criterio del responsable de bioseguridad del club, se podrá y deberá hacer uso de toda la amplitud del vestuario para uso de los jugadores para cambiado de ropa y permanencia.
- Posterior a la etapa de precalentamiento, los materiales usados deberán ser desinfectados.
- Cuerpo Técnico (máximo 4 miembros) para la charla técnico táctica del partido.
- En trayecto del vestuario a la cancha se prohíbe contacto con personas ajenas al equipo, así como con periodistas. Esta normativa estará a cargo del responsable de bioseguridad que deberá hacer conocer la disposición.
- La entrada en calor solo estarán los jugadores titulares y 2 miembros del cuerpo técnico, además del arquero y preparador de arqueros.
- Los suplentes deberán dirigirse a la casamata correspondiente.
- Durante el calentamiento no debe existir ningún funcionario del club, dentro de camarines.



- Durante el partido tanto los camarines y baños incluyendo la ropa será desinfectados con los paneles móviles de luz ULTRAVIOLETA C.
- Reiteramos la prohibición de no ESCUPIR.

#### **4.1.5. Durante partido**

- No se permite el ingreso de niños al área de transición de vestuario a césped para fotos, los niños no deben ser expuestos de ninguna manera.
- Evitar contacto físico innecesario con el rival.
- No se sacarán la foto en equipo.
- No habrá saludo de mano entre los capitanes y árbitros.
- Queda prohibido el contacto de las personas en el festejo de un gol.
- No está permitido la presencia de la prensa en campo de juego.
- Durante el encuentro cuando los asistentes médicos ingresen a la atención correspondiente, se les facilitará alcohol en gel para la desinfección correspondiente.
- La hidratación durante la asistencia en campo de juego a jugador lesionado será en bolsas con 150 ml de agua o bebida hidratante, la bolsa de residuo será entregada en mano al médico o fisioterapeuta para ser desechado posteriormente y se hará el cambio de guantes por el médico y/o fisioterapeuta para evitar contaminación.
- La hidratación en banco de suplentes podrá ser en envases de la bebida teniendo en cuenta respetar la individualidad de cada envase para no ser compartido.
- En el banco de suplentes deberá respetarse la distancia personal de al menos 1,5 metros.
- Deberá disponerse de sillas extra casamata para cuerpo técnico que quede fuera de la misma por cumplir con la distancia requerida.
- Antes del inicio de partido, en el entretiempo y al finalizar el partido las casamatas, pasillos y gradas del estadio por donde transitan los equipos y demás actores (árbitros, delegados, veedores, etc.) deberán ser desinfectados, pisos y paredes por aspersion.



- Antes del partido, después de su uso, en el entretiempo y al finalizar el partido deberá desinfectarse por aspersion la camilla de transporte y/o el carro camillero o de manera directa con desinfectantes diluidos.
- Los camilleros deberán vestir trajes de bioseguridad, barbijos y deberán portar alcohol en gel para desinfectado de manos.

#### **4.1.6. Finalizado el partido:**








- Los jugadores y cuerpo técnico deberán abandonar inmediatamente el campo de juego.
- Se debe evitar el intercambio de camisetas.
- No hay acceso de periodistas al campo de juego ni áreas aledañas.
- Una vez ingresado al vestuario recomendar mantener los protocolos establecidos de manera permanente, desinfectando, distancia personal, uso de basureros, lavado de manos.
- Las duchas deberán ser usadas de manera espaciada evitando aglomerar jugadores en esta área.
- Dejar corriendo el agua una vez terminada la ducha de cada jugador, se realizará una desinfección por aspersion a cada espacio de ducha para poder habilitar al siguiente jugador.
- La ropa que se usó en el partido, deberá dejarse en la ducha para que la utilería, usando guantes, pase a retirarla y depositarla en bolsas de plástico gruesas con las debidas medidas de bioseguridad, posteriormente, el club se encargará del lavado de esta ropa con los métodos de lavado establecidos.
- Se mantiene la restricción de ingreso de personas ajenas al equipo.
- Si se repartirá alimentos a los jugadores en el vestuario, hacerlo en porciones servidas en envases desechables individuales.
- Evitar permanencia prolongada e innecesaria en el vestuario.
- Retirarse inmediatamente esté listo para hacerlo.
- Deberá realizar el jefe de prensa una video conferencia virtual desde camarines.



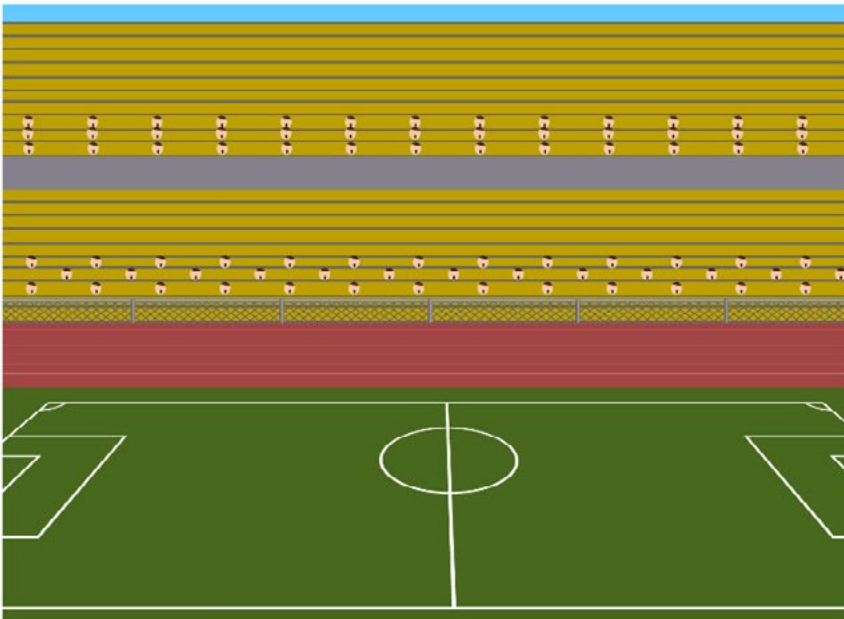
#### 4.1.7. Doping

- Se implementará el protocolo de bioseguridad para la realización de las respectivas pruebas de doping.
- Los médicos doping deberán portar barbijo, guantes de látex y toallas de papel.
- Se hará entrega a cada jugador de barbijos al momento de llegar a doping, el cual debe usarlo sin excepción.
- Mantener distanciamiento social durante toda la estadía en el doping.
- Se entiende que la fatiga puede generar deseo de escupir, a tal fin deberá el jugador pedir autorización al médico para poder hacerlo en el urinario, para lo cual deberá existir en cada urinario un atomizador con alcohol para rociar posterior al acto de escupir.
- El jugador que sea citado a doping deberá bañarse indefectiblemente en la sala de doping para optimizar tiempo y para que utilería haga el retiro de la ropa de partido y adicione a la ropa del resto del plantel para su lavado.
- Una vez solicitada la toma de muestra por parte del jugador se le administrará guantes de látex para la manipulación de la muestra y al finalizar serán desechados los guantes en los basureros para tal fin.
- Culminado el acto de doping el jugador debe retirarse inmediatamente de la sala y del estadio.



-  **OPERADOR COMET**  
Debera permanecer en la mesa de control con la debida distancia.
-  **CUARTO ARBITRO**
-  **CASAMATA**  
Estaran a un metro y medio de distancia entre persona y persona (suplente y cuerpo tecnico), en caso de no cumplir las condiciones se adicionara sillas para cumplir el distanciamiento social.
-  **REPONEDOR DE BALONES**  
Estaran 4 personas distribuidas en los cuatro sectores de la cancha.
-  **CAMILLEROS**  
Estarán 2 camilleros y el conductor del carro camillero si se contara respetando distancia entre personas.
-  **POLICIAS**  
Estarán 6 policias distribuidos en dos sectores de la cancha (norte y sur).
-  **BALONES**

## DISTANCIAMIENTO DE PUBLICO



### TRIBUNAS

En las tribunas las personas tendrán un distanciamiento de tres espacios.

En la platea de alta las personas deberán tener un distanciamiento de tres espacios.

En la platea baja las personas tendrán un distanciamiento de tres espacios intercalado.

## DISTANCIAMIENTO DE PUBLICO



### TRIBUNAS

En las tribunas las personas tendrán un distanciamiento de tres espacios.

En la platea de alta las personas deberán tener un distanciamiento de tres espacios.

En la platea baja las personas tendrán un distanciamiento de tres espacios intercalado.





## 4.2. Personal acreditado y espectadores en el Sector 2

- El ingreso a zonas de tribunas necesariamente deberá ser con guantes (opcional) y barbijo.
- Al ingreso se tomará la temperatura corporal siendo la permitida hasta 37,5 grados centígrados. En caso de presentar cuadro febril se retendrá al individuo y se comunicará a la autoridad sanitaria correspondiente.
- En las tribunas debe solicitarse al SEDEDE la marcación de espacio de aproximadamente 2 mts entre asistentes (en una fila).
- Deberá existir una separación de una fila con el siguiente grupo de personas (1 metro). AQUÍ ENTRAN LAS FOTOS DE LAS TRIBUNAS QUE TE ENVIARÉ

### 4.2.1. Periodistas

(ver Protocolo Prensa)

### 4.2.2. Espectadores en el Sector 2

a) En partidos con restricción de público

- Solo se permitirá un número de 20 personas por club que podrán estar en tribunas. El club deberá presentar una lista en la puerta y todos deberán ingresar 10 minutos antes del partido con el control de la Policía Nacional. En caso de contar con sector de palco, deberán estar en ese sector, en su caso el delegado del partido determinará con el club y el árbitro el espacio que se les asignará, respetando el distanciamiento social determinado y que todos los presentes estén con todas las medidas de bioseguridad: barbijos, lentes, guantes y primordialmente presentar la prueba (-) del COVID – 19 realizada 24 horas antes, caso contrario, se prohibirá su ingreso.



## MASCARILLA HIGIÉNICAS EN POBLACIÓN GENERAL

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulto e infantil)
- No reutilizables (población adulto e infantil)

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle
- El uso de mascarillas en transporte público es obligatorio desde el 4 de mayo de 2020



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.



- En caso de no guardar la compostura en los encuentros del partido el delegado o el árbitro podrá ordenar que los mismos sean desalojados por la Policía Nacional.
- En las tribunas debe solicitarse al SEDEDE la marcación de espacio de aproximadamente 2 metros entre asistentes (en una fila).
- Deberá existir una separación de una fila con el siguiente grupo de personas (1 metro).

b) En partidos abiertos restringidos en capacidad.

- El ingreso a zonas de tribunas necesariamente deberá ser con guantes (opcional) y barbijo. Caso contrario se les prohibirá el ingreso.
- A su ingreso se tomará la temperatura corporal siendo la permitida hasta 37.5 grados centígrados.
- En caso de presentar cuadro febril se retendrá al individuo y se comunicará a la autoridad sanitaria correspondiente.
- En las tribunas debe solicitarse al SEDEDE la marcación de espacio de aproximadamente 2 metros entre asistentes (en una fila).
- Al finalizar el encuentro deportivo y contando con la autorización de jugar con público, deberán estar todas las puertas de evacuación abiertas, debiendo controlar el desalojo de los espectadores de forma ordenada efectivos de la Policía Nacional, este trabajo estará coordinado con el jefe de seguridad del club. (Se calcula una evacuación completa de 15 minutos).

### 4.3. Viajes al interior y/o exterior del país:

#### 4.3.1. Antes de abordar el avión:

- En estas ocasiones se recomienda que personal de avanzada del club se





traslade a la ciudad donde se va a realizar el encuentro 24 a 48 horas, antes del mismo para planificar la logística correspondiente y coordinación del protocolo de bioseguridad.

- Los integrantes de la institución deberán asistir al aeropuerto con guantes y barbijo.
- Deberán mantener el distanciamiento social entre sí y con el resto de las personas.
- En lo posible, se dispondrá al equipo permanecer en un área en el aeropuerto separada del resto de las personas.
- Se insistirá en la adquisición de los pasajes aéreos de las últimas 8 filas de la parte posterior del avión.

#### **4.3.2. Del aeropuerto al hotel:**

- Deberá contemplarse en el bus de traslado, el distanciamiento de los integrantes de la delegación.
- Este bus deberá ser avalado con la limpieza correspondiente por parte del personal de avanzada del club.

#### **4.3.3. En el hotel.**

- Deberá plantearse al momento de adquirir los servicios del hotel, que el equipo permanezca en una sola planta.
- Se distribuirá las habitaciones en número de dos personas, las mismas deberán asistir a los desayunos, almuerzo, merienda y cena juntos, no se permitirá, más de dos personas en mesa.
- Terminado el tiempo de alimentación deberán retornar a sus habitaciones.
- Deberán evitar visitar las habitaciones de los compañeros.
- No podrán tener contacto con la prensa, ni permanecer en ambientes del hotel (confinamiento hotelero).
- No estarán permitidas las visitas.
- Se elaborará un plan nutricional con indicaciones específicas para cada comida, de acuerdo a criterio del nutricionista que además deberá prever de evitar alimentos que sean susceptibles a contaminación COVID-19.





#### 4.4. Estacionamiento:

- Uso exclusivo jugadores, cuerpo técnico, y para las unidades de transmisión de televisión.

## V. IMPLEMENTACIÓN

- Para poner en marcha este protocolo, debe ser aprobado por las autoridades sanitarias previamente (Federación Boliviana de Fútbol – Sociedad Boliviana de Medicina del Deporte – Ministerio de Salud – Ministerio de Deportes) de ese modo poder socializarlo a los diferentes clubes para su implementación y recabar así la certificación correspondiente de los clubes en cuanto a las medidas de bioseguridad expresadas en el presente PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD.
- El objetivo de este protocolo es disminuir, y principalmente, PREVENIR la probabilidad de contagio con COVID-19 en las personas que estamos inmersas en el fútbol.
- La protección y hacer prevalecer la salud es tarea de todos los gobiernos y de todas las instituciones que fueron creadas para tal fin.

“NINGUN PROTOCOLO GARANTIZA POR COMPLETO EL NO CONTAGIO”.

*“Dados los beneficios para la salud, la sociedad y la economía que aporta el fútbol, la planificación de la reanudación de la práctica del balompié, en un entorno seguro, debe comenzar ya. Los organismos sectores del fútbol deben unirse para preparar, con cautela y siguiendo una estrategia, la reanudación de las actividades futbolísticas tras la pandemia. Hasta que no dispongamos de la vacuna de la COVID-19, el entorno del equipo será bastante distinto.” (FIFA – covid-19 Consideraciones medicas de cara a la reanudación del futbol) Zurich, 29 de mayo 2020, circular n° 1718.*





## VI. ANEXOS

### A. PROTOCOLO DE AISLAMIENTO (Ministerio de Salud de Bolivia, mayo 2020)

#### ANEXO Nº 12: ATENCIÓN EN EL DOMICILIO DE PACIENTES COVID-19 QUE TENGAN ENFERMEDAD NO COMPLICADA O SÍNTOMAS LEVES

Puesto que todavía se sabe poco de la enfermedad causada por el SARS-CoV-2 y de sus mecanismos de transmisión, LA OMS RECOMIENDA QUE SE APLIQUEN MEDIDAS DE AISLAMIENTO A TODOS LOS CASOS SOSPECHOSOS, en caso de que el paciente presente enfermedad no complicada o sintomatología leve y esté en condiciones de ser atendido por sus familiares, este *PUEDE* ser aislado y atendido en el domicilio. Según disposición de las autoridades nacionales respectivas de acuerdo a la situación epidemiológica local puede modificarse este criterio.

Además, será preciso educar al paciente y a las personas que convivan en el mismo domicilio sobre higiene personal, medidas básicas de prevención y control de infecciones, sobre la mejor manera de cuidar al presunto infectado y sobre prevención del contagio a los contactos domésticos, brindándoles apoyo, información y vigilancia constantes. El paciente y la familia, por su parte, deberán seguir las recomendaciones siguientes:

- Instalar al paciente en una habitación individual y bien ventilada.
- Limitar el número de personas que cuiden al paciente; idealmente, asignarle una persona que goce de buena salud y no tenga enfermedades de riesgo. No permitir visitas.
- Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si ello no es posible, deben mantener una distancia mínima de un metro con el enfermo (por ejemplo, dormir en camas separadas).
- Limitar el movimiento del paciente y reducir al mínimo los espacios compartidos (por ejemplo, cocina, baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados (por ejemplo, dejando las ventanas abiertas).
- El cuidador deberá llevar una mascarilla médica bien ajustada a la cara cuando esté en la misma estancia que el enfermo. No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta. Si se moja o se mancha de secreciones, habrá que cambiarla de inmediato. Habrá que desechar la mascarilla después de usarla y lavarse bien las manos después de sacársela.
- Aplicar las medidas de higiene de manos, después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato, al igual que antes y después de preparar alimentos, antes de comer, después de usar el baño y siempre que se advierta suciedad en las manos. Si no hay suciedad visible en las manos, también pueden usarse lociones a base de alcohol. Cuando haya suciedad visible, habrá que lavarse las manos con agua y jabón.
- Todas las personas deberán seguir medidas de higiene respiratoria en todo momento, sobre todo las que estén enfermas. Por higiene respiratoria se entiende taparse la boca y la nariz al toser o estornudar, con mascarillas médicas o de tela, con pañuelos de papel o con el codo, y lavarse las manos a continuación.
- Desechar los materiales empleados para taparse la boca y la nariz o lavarlos adecuadamente (por ejemplo, lavar los pañuelos de tela con agua y jabón corriente o detergente).





- Evitar el contacto directo con los fluidos corporales, sobre todo las secreciones orales y respiratorias, y con las heces. Utilizar guantes descartables en el contacto con la boca y la nariz y en la manipulación de heces, orina y desechos. Aplicar la higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.
- Los guantes, los pañuelos, las mascarillas y todos los desechos que genere el enfermo o la atención al enfermo deberán colocarse en un recipiente con una bolsa, dentro de la habitación del enfermo, hasta que se eliminen junto con los residuos generales de la casa.
- Evitar otras formas de exposición a las personas enfermas o a los objetos contaminados en su entorno inmediato (por ejemplo, no compartir cepillos de dientes, cigarrillos, cubiertos, platos, bebidas, toallas, esponjas, sábanas, etc.). Los platos y cubiertos deben lavarse con agua y jabón o detergente después de cada uso, pero no hace falta tirarlos.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia diaria las superficies que hayan estado en contacto con el enfermo, como la mesilla de noche, la estructura de la cama y otros muebles de la habitación, con desinfectante de hogar que contenga una solución de lavandina (hipoclorito de sodio) diluida (1% de lavandina y 99% de agua).
- Limpiar y desinfectar las superficies del baño y del retrete al menos una vez al día, con un desinfectante de hogar compuesto por una solución de lavandina (hipoclorito de sodio) diluida (1% de lavandina y 99% de agua).
- Lavar la ropa, sábanas, toallas, etc. de las personas enfermas con agua y jabón de colada ordinario, o a máquina a 60°-90 °C con detergente ordinario, y dejar que se sequen bien. La ropa contaminada debe colocarse en una bolsa hasta el momento de lavarla. No sacudir la ropa sucia y evitar el contacto directo de la piel y la ropa con los materiales contaminados.
- Usar guantes descartables y ropa protectora (por ejemplo, delantales de plástico) para limpiar y manipular superficies, ropa o sábanas manchadas con fluidos corporales. Aplicar la higiene de manos antes y después de quitarse los guantes.
- Las personas que tengan síntomas deben permanecer en casa hasta que remita el cuadro clínico o se normalicen las analíticas (dos RT- PCR negativas entre las que medien al menos 24 horas).
- Se consideran contactos todas las personas que convivan en el domicilio; su salud debe ser objeto de vigilancia según se indica a continuación.
- Si uno de los contactos presenta síntomas de infección respiratoria aguda, fiebre, tos seca, fatiga y dificultad respiratoria, se le debe realizar la investigación del caso.
- Uno de los contactos deberá estar en comunicación permanente con el personal de salud para el seguimiento y monitoreo de los casos.



## B. LAVADO DE MANOS



# LAVADO DE MANOS

¿Cómo limpiarse las manos con un desinfectante alcohólico?



Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.

¿Cómo lavarse las manos con agua y jabón?



Mójese las manos con agua.



deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para todas las superficies a tratar.



Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese las palmas de las manos derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazado 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, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo 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, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



séqueselas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



20-30 segundos



40-60 segundos



Una vez secas, sus manos son seguras



Sus manos son seguras.





## C. USO CORRECTO DE BARBIJOS



# MASCARILLA HIGIÉNICAS EN POBLACIÓN GENERAL

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aisláte en tu habitación



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulto e infantil)
- No reutilizables (población adulto e infantil)

### ¿A QUIÉN

se recomienda su uso?

A la población general sana



### ¿CUÁNDO

se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle
- El uso de mascarillas en transporte público es obligatorio desde el 4 de mayo de 2020



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.



## D. FICHA SINTOMAS y CUIDADOS



# SÍNTOMAS

En el caso de que presentes algún síntoma avisada inmediatamente al médico del equipo y aíslate.



FIEBRE



CONGESTIÓN NASAL



TOS SECA



DOLOR DE GARGANTA



DOLOR DE CABEZA



DIFICULTAD AL RESPIRAR



CANSANCIO



DIARREA





## ¿QUE PUEDO HACER PARA PROTEGERME A MI Y A LOS QUE ME RODEAN?

Pese a que la mayoría de las personas que se infectan padecen una enfermedad leve, los síntomas pueden llegar a agravarse hasta el punto de surgir serias complicaciones. Por ello deberás adoptar las siguientes medidas:



### **Lávate las manos frecuentemente:**

Puedes hacerlo con desinfectante de manos a base de alcohol o simplemente con agua y jabón. Solamente así acabarás con el virus si éste se encuentra en tus manos.



### **No tosas o estornudes sin cubrirte la boca y la nariz:**

Basta con que te cubras con el codo o con un pañuelo que deberás tirar inmediatamente, nunca con las manos. Así evitaras la propagación del virus a través del aire y los objetos.



### **Mantén siempre la distancia de seguridad:**

Trata de mantener con tus compañeros y empleados del club, siempre que sea posible, una distancia nunca inferior a los 2 metros.



### **Intenta no tocar los ojos, la nariz y la boca:**

Las manos están en contacto con todo tipo de superficie, por lo que así evitaras contagiarte.




### **Lleva mascarilla y guantes:**

Siempre que te desplaces por las instalaciones del club en el hotel de concentración.

Sigue siempre los consejos e indicaciones de las autoridades sanitarias y del personal sanitario de tu club, además de practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.



E. FICHA EPIDEMIOLOGICA



**FICHA EPIDEMIOLÓGICA Y SOLICITUD DE ESTUDIOS DE LABORATORIO  
COVID-19**

**1. DATOS DEL ESTABLECIMIENTO NOTIFICADOR**

Establecimiento de Salud : ..... Cód. Estab. : ..... Red de Salud : .....

Departamento : ..... Municipio : ..... Fecha de Notificación : ...../...../..... Sem Epidem : .....

Caso identificado por búsqueda activa : No  Si

**2. IDENTIFICACIÓN DEL CASO/PACIENTE**

Nombre y Apellido : ..... Sexo: F  M

Nº Carnet de Identidad /Pasaporte : ..... Fecha de Nacimiento : ...../...../..... Edad: .....

Lugar de residencia ; Departamento : ..... Municipio : ..... País : .....

Calle : ..... Zona : ..... Nº : ..... Teléfono : .....

Si es menor de edad Nombre del padre/madre o apoderado : ..... Teléfono : .....

**3. ANTECEDENTES EPIDEMIOLÓGICOS**

Ocupación: Personal de Salud  Personal de Laboratorio  Otro : .....

Antecedente de vacunación para influenza NO  SI  Fecha : ...../...../.....

¿Tuvo un viaje a un lugar de riesgo dentro o fuera del país ? NO  SI

¿Dónde (país y ciudad)? : ..... Fecha de retorno de viaje : ...../...../..... Hora : .....

Empresa: ..... Nº vuelo: ..... Nº asiento: .....

¿Tuvo contacto con un caso confirmado de COVID-19 en los 14 días previos al inicio de síntomas, en domicilio o establecimiento de salud  
NO  SI  Fecha de contacto : ...../...../.....

Nombre y Apellido ( del caso positivo) : ..... Teléfono del ( caso positivo) : .....

Lugar de contacto con el caso positivo : .....

País : ..... Departamento/Estado : ..... Municipio : ..... Ciudad /localidad : .....

**4. DATOS CLÍNICOS**

Fecha de inicio de síntomas : ...../...../.....

Tos seca  Fiebre  Malestar General  Cefalea  Dificultad Respiratoria  Mialgias  Dolor de garganta

Perdida y/o disminución del sentido del olfato  Perdida y/o disminución del sentido del gusto  Asintomático  Otros : .....

Estado actual del paciente( al momento del reporte) :

Leve  Grave  Fallecido  Fecha de defunción : ...../...../.....

Diagnostico clínico :  
IRA  IRAG  Neumonía  Otro especificar : .....

**5. DATOS EN CASO DE HOSPITALIZACIÓN Y/O AISLAMIENTO**

Fecha de aislamiento : ...../...../..... Lugar de Aislamiento : .....

Fecha de internación : ...../...../..... Establecimiento de salud de Internación : .....

Ventilación mecánica: No  Si  Terapia Intensiva : No  Si  Fecha de Ingreso a UTI : ...../...../.....

**6. ENFERMEDADES DE BASE O CONDICIONES DE RIESGO**

Presenta  No presenta

Hipertensión Arterial  Obesidad  Diabetes  Embarazo

Enfermedad cardíaca  Enfermedad respiratoria  Enfermedad Renal Crónica  Otro : .....

**7. DATOS DE PERSONAS CON LAS QUE EL CASO SOSPECHOSO ESTUVO EN CONTACTO**

Nombre y apellidos	Relación	Edad	Teléfono	Dirección	Fecha de contacto	lugar de contacto

**8. LABORATORIO**

Se tomó muestra para Laboratorio: NO  SI  Lugar de toma de muestra : .....

Tipo de muestra tomada:  
Aspirado  Lavado Bronco alveolar  Otra (especificar) : .....

Hisopado Nasofaríngeo  Hisopado Combinado

Nombre de Lab. que procesará la muestra : ..... Fecha de toma de muestra : ...../...../..... Fecha de envío : ...../...../.....

Responsable de Toma de Muestra : ..... Firma y sello : .....

Observaciones : .....

Resultado de Laboratorio Positivo  Negativo  Fecha : ...../...../.....

**DATOS DEL PERSONAL QUE NOTIFICA :**

Nombre y Apellido : ..... Tel. cel. : .....

Firma y sello : ..... Sello del EESS : .....

Este formulario tiene el carácter de declaración jurada que realiza el equipo de salud, contiene información sujeta a vigilancia epidemiológica, por esta razón debe ser  
llenada correctamente en las secciones necesarias y enviadas oportunamente





## INSTRUCCIONES PARA EL LLENADO DE LA FICHA EPIDEMIOLÓGICA Y SOLICITUD DE LABORATORIO COVID-19

### I. ASPECTOS LEGALES:

Este formulario tiene el carácter de declaración jurada que realiza el personal a cargo del llenado. Contiene información sujeta a vigilancia epidemiológica, por esta razón debe ser CERTIFICADA con la firma y sello del médico o personal que notifica y el sello del establecimiento, debe ser llenada correctamente en las secciones necesarias y enviada oportunamente

### II. ASPECTOS GENERALES: Para el llenado debe tomarse en cuenta lo siguiente:

- Se debe utilizar 1 ficha por cada persona.
- Obligatoriamente deberá considerarse la definición de caso sospechoso establecida
- Los casos sospechosos deben notificarse de forma inmediata a través del Sistema Nacional de Información en Salud y Vigilancia Epidemiológica (SNIS-VE) en las planillas de notificación inmediata y semanal y el formulario 302 a en la variable "COVID-19"
- Los casos COVID-19 son de notificación obligatoria inmediata. El momento de realizar la notificación debe ser de la siguiente manera:

1ra original al laboratorio que procesara la muestra, 2da copia se envía a la Unidad del SNIS-VE de cada SEDES, la 3ra copia a la Unidad de Epidemiología del SEDES respectivamente y la 4ta se queda en el establecimiento de salud como parte del expediente clínico del paciente.

#### DEFINICION DE CASO SOSPECHOSO COVID-19

- Un paciente con INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (FIEBRE y al menos un signo / síntoma de enfermedad respiratoria (por ejemplo, tos, dificultad para respirar)), Y sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica Y un historial de viaje o residencia en un PAÍS / ÁREA O TERRITORIO QUE REPORTO LA TRANSMISIÓN LOCAL DE LA ENFERMEDAD COVID-19 durante los 14 días anteriores a la aparición de síntomas; O
  - Un paciente con alguna INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA Y que haya estado en contacto\* con un caso COVID-19 confirmado en los últimos 14 días antes del inicio de los síntomas; O
  - Un paciente con INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA GRAVE (fiebre y al menos un signo / síntoma de enfermedad respiratoria (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) Y que requiere hospitalización Y sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica.
- (\*) Un contacto es una persona que participa en cualquiera de las siguientes:
- Proporcionar atención directa sin el equipo de protección personal (EPP) adecuado para pacientes con COVID-19.
  - Permanecer en el mismo entorno cercano de un paciente COVID-19 (incluido el lugar de trabajo, el aula, el hogar, las reuniones).
  - Viajar juntos en estrecha proximidad (1 m) con un paciente COVID-19 en cualquier tipo de transporte dentro de un período de 14 días después del inicio de los síntomas en el caso bajo consideración.

### III. LLENADO

#### 1. DATOS DEL ESTABLECIMIENTO NOTIFICADOR:

El personal de salud que atiende al paciente con sospecha de COVID-19 debe registrar la información referente al servicio de salud que notifica el caso. Registrar: la fecha de notificación: día/mes/año en la que acude el paciente al servicio de salud. Departamento, Municipio, Localidad/Comunidad; Red de Salud al que corresponde el servicio de salud, el Nombre del establecimiento y su número de teléfono de contacto; así como la modalidad a través del cual el paciente fue captado (búsqueda activa, atención en servicio en salud, otro). Debe llenar el nombre del establecimiento de salud en el cual se encuentra y notifica el caso de sospecha de caso COVID-19(según definición de caso), consignar la red de salud, departamento y municipio notificador, así como la fecha de notificación, en caso de en un punto de entrada del país (frontera) especificar cuál (comunidad fronteriza y país con el que se comunica).

#### 2. IDENTIFICACION DEL CASO PACIENTE

El personal de salud debe registrar claramente: los datos del paciente nombre y apellidos completos, sexo (masculino o femenino), carnet de identidad/pasaporte, fecha de nacimiento y edad, lugar de residencia y dirección y número de teléfono de contacto. Si el paciente es menor de edad (menor de 18 años), se deberá registrar el nombre de padre, madre o apoderado y colocar el teléfono de contacto del mismo.

#### 3. ANTECEDENTES EPIDEMIOLÓGICOS

En ocupación del paciente, registrar si es personal de salud, personal de laboratorio o especificar si es otro.  
Antecedente de vacunación para Influenza: en caso de que cuente con la misma registrar la fecha de aplicación.  
Viajes u otras exposiciones de riesgo: detallar si el paciente estuvo fuera del país o región en los últimos 14 días, detallando la ciudad y país donde estuvo, el periodo de tiempo y cuando regreso al país. Empresa con la cual viajo, Nº de vuelo (si es aéreo) y asiento ocupado.  
Contacto con caso positivo de COVID-19: precisar si el paciente estuvo en contacto con un caso confirmado de COVID-19 sea dentro fuera del país. En caso de ser así registrar el nombre, y teléfono del caso positivo y la fecha que tuvo el contacto.

#### 4. DATOS CLÍNICOS

Esta sección debe ser llenada exclusivamente por el personal de salud que atiende al paciente. Registrar día/mes/año del inicio de síntomas. Marcar con una "X" los signos y síntomas que presenta o refiere el paciente, debiendo especificar en la casilla Otro, algún otro signo o síntoma que se considere importante notificar, también registrar si es un caso sospechoso que no presenta signos sintomatología en la casilla de Asintomático, anotar el estado del paciente al momento de la notificación del caso. En caso de haber notificado una defunción por probable COVID-19 colocar fecha de defunción. Anotar el diagnóstico clínico presuntivo del caso.

#### 5. DATOS EN CASO DE HOSPITALIZACIÓN Y /O AISLAMIENTO

Este espacio se utiliza en caso de paciente identificado y transferido a un establecimiento de salud para su internación o paciente internado por otra circunstancia del cual también se sospeche de COVID-19, así mismo si el paciente es sospechoso anotar el lugar de aislamiento obligatorio Se debe registrar fecha y lugar de aislamiento, así como el lugar colocar el nombre del mismo (centro de aislamiento, albergue, hotel, domicilio, etc.). En caso de internación la fecha y el nombre del establecimiento. Marcar si el paciente recibe ventilación mecánica y si ingresó a UTI.

#### 6. ENFERMEDADES DE BASE O CONDICIONES DE RIESGO

Marcar con una "X" las enfermedades de base que presenta o refiere el paciente o condiciones del paciente que podrían agravar la patología o su condición, debiendo especificar en la casilla Otro, alguna otra que se considere importante notificar.

#### 7. DATOS DE PERSONAS CON LAS QUE EL CASO SOSPECHOSO ESTUVO EN CONTACTO

En este campo se registra la lista mínima de posibles contactos tuvo el paciente, se debe registrarse Nombre y apellidos, Edad, Teléfono fijo o celular, dirección del contacto, Fecha de contacto, Relación de parentesco o cercanía (Madre, Padre, Hermano/a, primo/a, vecino/a, etc.) lugar de contacto (domicilio del contacto, vecindario, mercado, etc.

#### 8. LABORATORIO:

Esta sección debe ser llenada por el personal de laboratorio. Registrar Si se tomó o No muestra. Donde fue tomada la muestra, el tipo de muestra, la fecha de toma, la fecha de envió al laboratorio para diagnóstico específico y los datos del personal que hizo la toma de muestra.

#### DATOS DEL PERSONAL QUE NOTIFICA:

Registrar el nombre y apellido completos, número de teléfono/celular, firma y sello, y sello del establecimiento de salud.



## F. FICHA DIARIA DE JUGADOR

<b>Nombre:</b>			
<b>Temperatura:</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>Síntomas:</b>	Tos		
	Dificultad respiratoria		
	Cansancio		
	Congestión nasal		
	Dolor de cabeza		
	Dolor de garganta		
	Somnolencia		
	Diarrea		
	Inapetencia		
	Alt. de los sabores o pérdida de		
	Alt. del olfato o pérdida del olfato		
	Problemas dermatológicos agudos		
	Último entrenamiento mal tolerado		
<b>Contacto con otras Personas:</b>	Sin sospecha COVID-19		
	Con sospecha COVID-19		
	Con COVID-19		

## G. CRITERIOS DE APTITUD PARA ENTRENAR

Esta tabla muestra la aptitud deportiva según los resultados de los test COVID – 19.

PCR	IgM	IgG	Estado	Aptitud
+	-	-	Fase presintomática	No apto
+	+/-	+/-	Fase inicial de la enfermedad	No apto
+/-	+ a ++	+/- a ++	Fases 2ª y 3ª de la enfermedad	No apto
-	-	++	Inmune	Apto
-	-	-	Susceptible	Apto

(+): resultado positivo; (++) : resultado muy positivo; (-): resultado negativo; (+/-): resultado no concluyente o dudoso.

(\*) Adaptado del documento “Interpretación de las pruebas diagnósticas frente a SARS-CV-2”. Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. 24 de abril de 2020. Versión 2.





## H. ESQUEMAS DE DISTANCIAMIENTO EN CAMPO Y GIMNASIO







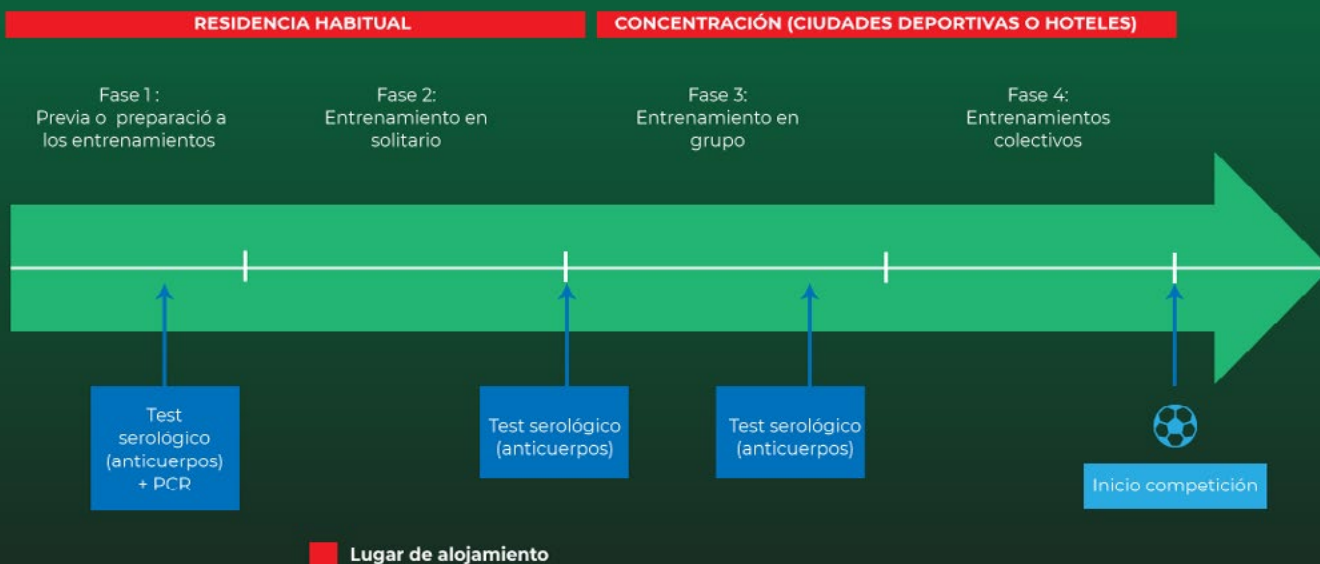
## I. ELABORAR MAPA DE RIESGO

(diagramar según SU centro de entrenamiento el mapa de zonas seguras, ingreso, salidas, bloqueos, y zonas de restricción).

## J. OTROS



A CONTINUACIÓN, PRESENTAMOS  
LÍNEA TEMPORAL QUE ABARCA :





## K. PREPARADO SOLUCION DESINFECTANTE.



### PREPARADO SOLUCION DESINFECTANTE

- ✓ El vestuario, los ambientes comunes y los elementos de trabajo deben ser limpiados y desinfectados 15 minutos antes del uso, con agua y lavandina (40 gotas de lavandina no concentrada en 10 litros de agua o 20 gotas de lavandina concentrada en 10 litros de agua) o alcohol al 70%.
- ✓ También se puede realizar con amonio cuaternario, cuya dilución para 1 litro es 180 ml de amonio en 820 ml de agua.

## VII. REFERENCIAS:

- Organización Mundial de la Salud. Strategic Preparedness and Response Plan. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/strategies-plans-and-operations>.
- Las notas descriptivas de la OMS sobre la situación de la COVID-19 (<https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus>).
- Norma Técnica de Procedimientos de Bioseguridad para la Prevención del Contagio de COVID-19 Versión Mayo 2020 (<https://www.minsalud.gob.bo/guias-para-el-manejo-del-covid-19-ministerio-de-salud>).
- Guía para el manejo del COVID (<https://www.minsalud.gob.bo/guias-para-el-manejo-del-covid-19-ministerio-de-salud>).



# PROTOCOLO DE ÁRBITROS

DE REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA  
- COVID 19 -







## CAPÍTULO 2

### PROTOCOLO DE ÁRBITROS

#### I. RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS

El retorno a los entrenamientos del arbitraje se activará una vez que la restricción y las medidas de la flexibilización sean activadas a partir de ordenanzas gubernamentales, los árbitros serán convocados en sus respectivas ciudades en el lugar de sus prácticas, 10 días antes del inicio de la fecha prevista a dichos entrenamientos.

- Cada arbitro deberá contar con la prueba serológica negativa COVID-19, documento imprescindible para el inicio de sus entrenamientos.
- Si la prueba es (-) apto para la segunda prueba que se practicará a las 72 horas al inicio de los entrenamientos. Si la prueba es (+) será sujeto a aislamiento, protocolo del ministerio y seguimiento.
- Dos pruebas negativas habilitan al entrenamiento.
- Entrenarán en grupos de 3 personas los cuales no pueden cambiar durante todo el periodo de su entrenamiento, acompañados por su preparador físico.
- El árbitro llegará al centro de entrenamiento con ropa de práctica y una muda de ropa en un bolso de mano, cada uno responsable de su material.
- Durante el entrenamiento en campo abierto dista un espacio de 1.5 metros entre persona y persona, en actividad de trote o carrera 2 metros o de manera escalonada con la misma distancia.
- La hidratación identificada por persona que entrena.
- En períodos de hidratación se deberán lavar las manos con solución de agua y jabón.
- Tanto la ropa de entrenamiento como las zapatillas de trabajo a la conclusión de la práctica se desinfectan con solución de hipoclorito de sodio, bolsa personal.
- El camerino donde se cambian la indumentaria deberá estar desinfectada antes y después de su práctica.
- La actividad de gimnasio se permitirá el ingreso de 2 personas con una separación de 5 metros por lapso de 15 minutos, los aparatos u el ambiente deberá ser desinfectado.





## II. RETORNO A LA COMPETENCIA

### a) Antes de dirigirse al partido:

- El desplazamiento de los árbitros será del domicilio al camerino con barbijo y guantes de látex.
- En lo posible deberán acudir al escenario deportivo en vehículo propio máximo tres personas con todas las medidas de bioseguridad.
- El área del camerino estará previamente desinfectado mediante los paneles de luz ultravioleta acompañado de otro método de desinfección (Amonio cuaternario o hipoclorito de sodio diluidos).
- Ingresarán los miembros del equipo arbitral en un máximo 7 personas, 2 horas antes del inicio del encuentro para su preparación.
- El ambiente deberá tener dispensadores de alcohol en gel, jabón líquido y alcohol al 70% en vestuario, área de masajes, baños y duchas, además de jabón líquido para lavado de manos según protocolo de lavado de manos.
- Proveer de toallas de papel desechable para secado de manos.
- Disponer en todas las áreas de vestuarios basureros con bolsas para residuos, estos pueden ser comunes, residuos potencialmente infecciosos como guantes de látex).
- Se recomienda la fumigación con solución de hipoclorito de sodio y agua de material a utilizar como banderines, silbatos antes, en el entretiempo y finalizado el partido.

### b) Llegada al vestuario y antes del partido:

- Una vez en el vestuario, el equipo arbitral se vestirá con el material para entrada en calor.
- La entrada en calor solo estará la terna arbitral.
- Concluida la etapa de entrada en calor y antes de salir al campo deportivo, todas las acciones de lavado de manos serán completadas con desinfección con alcohol en gel, además de los instrumentos a utilizar (banderines de árbitros asistentes, tarjetas amarilla y roja, silbatos, monedas y equipamiento de intercomunicadores).
- El material usado en la etapa de entrada en calor deberá ser desinfectado y



guardado en la bolsa preparada para tal fin previamente.

- En el trayecto al vestuario se prohíbe contacto con personas ajenas al equipo arbitral como periodistas, esta normativa estará a cargo del responsable de bioseguridad que deberá hacer conocer la disposición.
- Restringir enfáticamente el ingreso y/o permanencia en el vestuario de árbitros a personas ajenas al equipo arbitral.
- Queda prohibido compartir, mate, bebidas, alimentos, así como accesorios personales entre las personas en vestuario.
- Reiteramos la prohibición de NO ESCUPIR.

### **c) Durante el partido:**

- Evitar el contacto físico innecesario con los jugadores manteniendo la distancia.
- En el sorteo mantener la distancia entre los capitanes, no saludo de manos, no intercambio de banderines y fotografías.
- No ésta permitido la prensa en el campo de juego.
- Durante el encuentro en la medida del ingreso de los asistentes médicos al campo deportivo podrán proporcionar alcohol en gel, para la desinfección permanente.
- La hidratación podrá ser en envases de bebida individuales teniendo en cuenta respetar la individualidad.
- El cuarto árbitro deberá tener mascarilla de bioseguridad guantes y portar alcohol en gel para la desinfección.

### **d) Durante el intermedio de medio tiempo:**

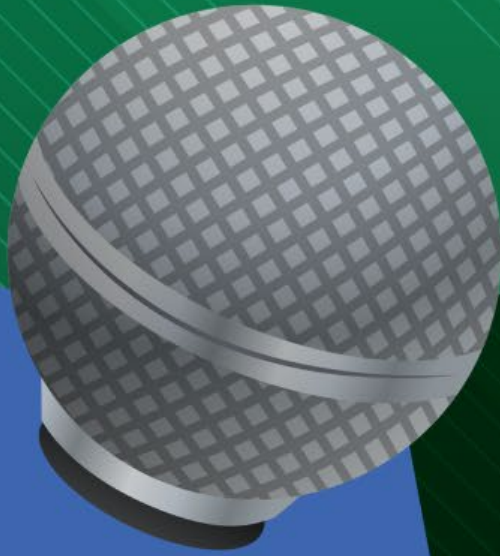
- Al llegar al vestuario, una vez concluido el primer tiempo, el equipo arbitral deberá ejecutar todas las acciones de lavado de manos con jabón líquido y desinfección con alcohol incluidos todos los implementos de trabajo.

### **e) Finalizado el partido:**

- La terna arbitral y el cuarto juez deberán abandonar inmediatamente el campo de juego sin tener contacto con jugadores y personas ajenas al evento.



- No hay acceso de periodistas al campo de juego y áreas cercanas.
- Una vez ingresado al vestuario recomendar mantener los protocolos establecidos de manera permanente, desinfectado, distancia personal, uso de basureros, lavado de manos.
- Las duchas deberán ser usadas de manera espaciada evitando aglomeraciones en esta área.
- La ropa utilizada en el encuentro deberá depositarse en bolsas de plástico gruesas con las debidas medidas de bioseguridad usando guantes, posteriormente llegando a su domicilio realizar el lavado de esta ropa con métodos de lavado establecido.
- Evitar permanencia prolongada en el vestuario.
- Retirarse inmediatamente esté listo para hacerlo y haber cumplido con las obligaciones del encuentro (informes arbitrales).



# PROTOCOLO DE PRENSA

DE REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA  
- COVID 19 -







# CAPÍTULO 3

## PROTOCOLO DE PRENSA

### I. FASE DE ENTRENAMIENTOS

Durante esta etapa cada club se compromete, mediante su equipo de prensa, a crear un grupo de WhatsApp y redes de correos electrónicos, mediante los cuales se enviará a tiempo el siguiente material que utilizarán los diferentes programas de radio, periódicos, programas de televisión, agencias noticiosas, revistas y redes sociales:

- Material fotográfico.
- Video entrevistas.
- Videos de apoyo de los entrenamientos.
- Audios.
- Un resumen escrito de datos con los que los periodistas deportivos elaborarán sus informes.
- Los videos y fotografías serán enviados mediante la aplicación WeTransfer a todos los medios de prensa escrita y televisivas, este material deberá enviarse sin ningún sello de programas deportivos ni de los clubes.

Así mismo las entrevistas mediante plataformas digitales y exclusivas se coordinarán directamente con los equipos de prensa de cada club.

La FBF ofrecerá asesoramiento para la composición de los equipos de prensa de los clubes y formas de trabajo.

### II. FASE DE COMPETICIONES

#### 2.1. Sector 1:

- No tendrán ingreso al sector 1, ni al estacionamiento por ningún motivo.
- Solo la empresa que tiene los derechos de televisación de los partidos podrá mediante una lista autorizar el ingreso de su personal al sector 1, cumpliendo con todas las medidas de bioseguridad exigidas, respetando las distancias sociales de 2 metros entre personas y deberán cumplir con la presentación para su ingreso del resultado negativo de la prueba del Covid – 19 actualizada para



cada encuentro deportivo, la misma deberá ser realizada 48 hrs. Antes del encuentro deportivo, ingresar con barbijo, guantes y lentes de protección.

- La publicidad de cada partido deberá ser colocada 4 horas antes de los partidos y retirados 30 minutos después de la conclusión o cuando no se encuentre ya ningún jugador en el campo de juego, el personal si se mantendría en el campo de juego durante el desarrollo del partido, deberán hacerlo respetando las distancias sociales de 2 metros entre personas y deberán cumplir con la presentación para su ingreso del resultado negativo de la prueba del Covid – 19 actualizada para cada encuentro deportivo, la misma deberá ser realizada 48 hrs. Antes del encuentro deportivo, ingresar con barbijo, guantes y lentes de protección.

## **2.2. SECTOR 2: INGESO AL SECTOR**

Tomando en cuenta los equipos de prensa de cada club, cuando su club oficie de local, se compromete a:

- a. Enviar los resúmenes de los partidos en coordinación con los dueños de los derechos de Tv, 5 minutos una vez finalizado el partido.
- b. Envío de material fotográfico a la finalización del primer tiempo y al finalizar el partido.
- c. Enviarán entrevistas de los directores técnicos y un jugador por cada equipo, en este caso después de 60 minutos de finalizado el partido, este material deberá enviarse sin ningún sello de los clubes o programas deportivos excepto el logotipo de los dueños de los derechos de tv. por razones obvias.

## **2.3. Sistema COMET**

- a. El sistema COMET se compromete a través del departamento de Competiciones y los delegados de cada club a enviar las alineaciones 45 minutos antes de cada partido para que los programas de radio y redes sociales puedan tenerla con anticipación, al final de cada partido permitir que las radioemisoras puedan pasar el audio de las entrevistas en vivo que haga el equipo de trabajo de los dueños de los derechos en caso de que esto sea aprobado.
- b. Durante este periodo de restricciones:
  - No se establecerán las zonas mixtas.
  - No se desarrollarán conferencias de prensa presenciales acción prevista en el numeral 3 de la fase del párrafo de Ingreso al sector 2.



- No podrán ingresar al escenario los puestos 2 teniendo que desarrollar su trabajo bajo otras medidas tecnológicas.
- No se permite el ingreso de los reporteros gráficos.
- No Se permite el ingreso de los camarógrafos a la zona de tribuna o lugar de costumbre, situación contemplada en el numeral 1 párrafos de ingreso al sector 2.

Al tener cubiertas todas las necesidades básicas en este caso de excepción por la situación mundial que vivimos no habrá periodistas en cancha ni en tribunas.

En caso de que se permita por alguna razón el ingreso de periodistas deportivos en el sector 2, estos deberán cumplir con la presentación para su ingreso del resultado negativo de la prueba del Covid – 19 actualizada para cada encuentro deportivo, la misma deberá ser realizada 48 hrs. Antes del encuentro deportivo, deberán ingresar con barbijo, guantes y lentes de protección, de manera obligatoria el círculo de periodistas de cada ciudad deberá enviar un listado con los funcionarios autorizados a ingresar y el resultado del estudio garantizando su autenticidad.

Una vez que las autoridades nacionales, departamentales o municipales permitan el ingreso de espectadores a los eventos deportivos, el círculo de periodistas de cada departamento deberá coordinar con el responsable de bioseguridad de cada club, la ubicación de los reporteros graficos, camarografos y puestos 2 dentro del escenario deportivo.

Los SEDEDES y clubes que ofician de locales deberán normar y controlar el ingreso de los periodistas al sector de cabinas y otros bajo lo que establecen los protocolos generales impuestos por el Estado Central y gobiernos departamentales.



## ELABORACIÓN

<b>Dr. Jaime Espinoza Rojas</b>	Selección Nacional Comisión Médica Federación Boliviana de Fútbol
<b>Dr. Alex Antezana</b>	Club Wilstermann Comité Médico de clubes
<b>Dr. Waldo Delgado</b>	Club The Strongest Comité Médico de clubes
<b>Dr. Jeus Salvatierra</b>	Club Oriente Petrolero Comité Médico de clubes

## COLABORACIÓN

<b>Adrián Monje Barrera</b>	Director de competencias F.B.F.
-----------------------------	---------------------------------

### DEPARTAMENTO DE ARBITRAJE DE LA FEDERACIÓN BOLIVIANA DE FUTBOL:

<b>Juan Carlos Lugones</b>	Director Depto. de Arbitraje F.B.F.
<b>Pedro Saucedo Rodríguez</b>	Presidente Comité Superior de Árbitros F.B.F.

### DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN:

<b>Walter Diaz Vargas</b>	Jefe de Prensa F.B.F.
<b>Alberto Berna</b>	Responsable de comunicación
<b>Oswaldo Ticona</b>	Diseño y maquetación