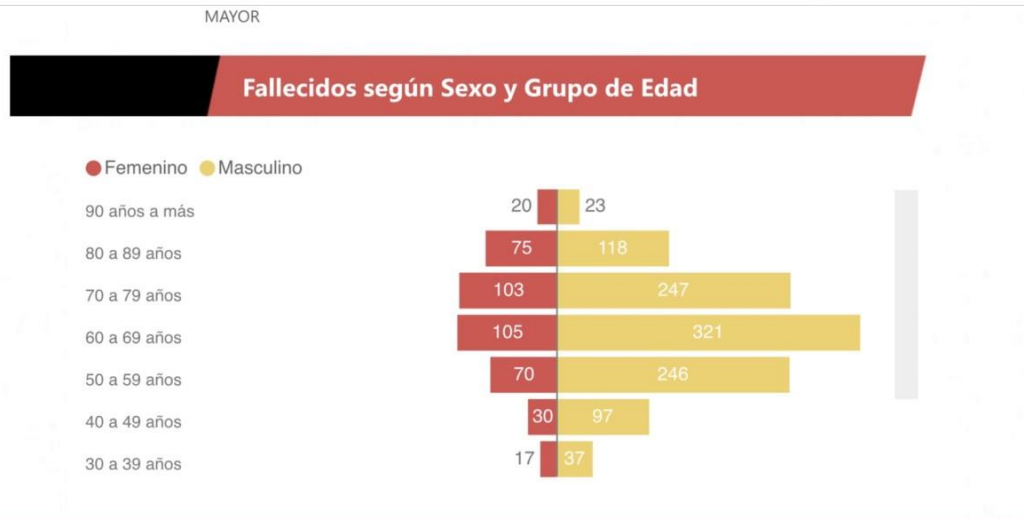


PROTOCOLO DE SEGURIDAD
VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS
FUTBOL PROFESIONAL LIGA 1
FPF

Introducción

La pandemia de COVID 19 es una nueva enfermedad recién reconocida el 31 de diciembre de 2019 en Wuhan-china y ha sido de rápida diseminación afectando al día de hoy en más de 200 países en el mundo y además produciendo más de 3 millones de infectados y 240000 fallecidos fundamentalmente personas mayores de 60 años o personas con comorbilidades.

covid19.minsa.gob.pe



La diseminación es por vía respiratoria básicamente por secreciones de mucosa nasal o de vías respiratorias altas (especialmente de la garganta). No se ha reconocido que se adquiere por piel o por vía digestiva

El COVID 19 es una infección viral de muy fácil transmisión con un periodo de incubación de 1 a 14 días por lo que es probable que personas asintomáticas sean potenciales transmisores

Se reconoce que, al toser, estornudar, gritar, hablar con voz alta, cantar o incluso hablar normalmente se elimina los virus llegando a una distancia de 1-1.5 metros, luego se caen hacia las superficies o suelos, donde permanece por horas (no más de 24 horas) por tanto el mecanismo más importante es por contacto cercano con secreciones microscópicas de esas zonas.

La opción de tener contacto con virus en las ropas o en los objetos especialmente metálicos han sido promovidos hasta 24 horas y por tanto la limpieza de esas zonas eliminan rápidamente el virus o se eliminan espontáneamente en menos de 24 horas

Objetivos

Alcanzar recomendaciones generales de seguridad frente al riesgo de infectarse con COVID 19 tomando como referencia las recomendaciones, del Ministerio de Salud del Perú, de la CONMEBOL y lo implementado en otros clubes profesionales.

Velar por la seguridad de los jugadores, cuerpo técnico, cuerpo médico, personal auxiliar y administrativo, así como de los familiares de cada uno de ellos

Consideraciones

Este protocolo podría tener variaciones conforme al comportamiento de la pandemia en el país y a los lineamientos que señalen las autoridades sanitarias.

De la misma forma podría considerar modificaciones en relación a los resultados que se obtengan en otras ligas profesionales que ya iniciaron entrenamientos y/o competencias.

La Federación Peruana de Fútbol, a través de su Departamento Médico y Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte, se encargará de monitorear la aplicación del presente protocolo de seguridad siendo responsabilidad de cada club profesional el cumplimiento del mismo

Todos los miembros del club se comprometen a acatar las recomendaciones de su departamento médico y las que se consignan en el presente documento

Etapas

1.1 Información

1.1.1 La Federación Peruana de Fútbol informará y hará llegar a los clubes y sus respectivos departamentos médicos el presente protocolo al menos dos semanas antes del inicio programado de la vuelta a los entrenamientos.

1.1.2 Cada club debe aplicar este protocolo de seguridad con las consideraciones de sus propias características de trabajo y entrenamiento, informando a la Federación Peruana de Fútbol cualquier limitación para el fiel cumplimiento del mismo.

1.1.3 El médico de cada club declara conocer y aplicar los documentos técnicos y lineamientos del ministerio de salud en relación al COVID 19

1.1.4 Apenas recibido el presente protocolo el cuerpo médico de cada club debe instruir al plantel, personal técnico y auxiliar a guardar las mayores medidas de protección en su domicilio; evitar recibir visitas de terceras personas o acudir a reuniones, establecer protocolos de seguridad con el personal en sus domicilios (limpieza, seguridad, conserjes, amas de llaves, compras por delivery, etc.) así como a mantener las indicaciones de aislamiento que dicten las autoridades sanitarias.

1.1.5 En la semana previa al inicio de los entrenamientos el cuerpo médico de cada club deberá hacer talleres remotos a jugadores, comando técnico y personal auxiliar sobre las medidas de prevención, el uso y descarte de los elementos de protección (mascarillas y guantes) y los hábitos adecuados al estornudar, toser, el no tocarse el rostro, la técnica adecuada para el lavado de manos, etc.

1.2 Evaluaciones

1.2.1 El médico de cada club deberá elaborar una historia clínica y epidemiológica de cada miembro del plantel y personal auxiliar. Se debe consignar los factores de riesgo para enfermedad grave o complicada por COVID 19 en todo el plantel, personal técnico, auxiliar y administrativo de acuerdo a los lineamientos del Ministerio de Salud. De la misma forma debe consignarse las personas que comparte el domicilio con cada miembro del plantel

1.2.2 Si algún jugador refiere el antecedente de haber sido diagnosticado de COVID 19 (aun asintomático), el médico del club deberá recabar la documentación que el jugador como su entorno cercano han recibido el alta clínica y/o epidemiológica por la autoridad sanitaria correspondiente. Dicho jugador será sometido a un examen clínico completo (Evaluación preparticipativa) incidiendo en la evaluación cardiovascular y respiratoria (debe incluir Electrocardiograma, Ecocardiograma, saturación de oxígeno, espirometría y otro que considere el médico evaluador) y recibir el apto para el retorno a la actividad física de alto rendimiento (documento con firma, número de colegiatura y registro de especialidad de los médicos evaluadores).

1.2.3 Antes de iniciar la vuelta a los entrenamientos (entre 5 a 7 días) se deberá hacer una prueba molecular de descarte de COVID 19 a todos los miembros del plantel y personal auxiliar (Los familiares del entorno cercano serán sometidos a pruebas serológicas), estas pruebas deberán hacerse en el domicilio de los miembros del equipo.

1.2.4 El mismo día de inicio de los entrenamientos se harán pruebas serológicas a todos los miembros del equipo en las instalaciones del club y/o sede de entrenamiento. Luego se continuará con pruebas de monitoreo cada semana (pruebas serológicas) en las instalaciones del club y/o sede de entrenamiento

1.2.5 Se encargará la toma de las pruebas COVID 19 a un laboratorio de prestigio certificado por el Ministerio de Salud, y que previa presentación de su protocolo de seguridad, enviará al personal estrictamente necesario para la realización de las pruebas al lugar de entrenamiento. Los resultados serán enviados al club y a la FPF con todas las medidas de discreción de los mismos a la brevedad

1.3 Seguimiento

1.3.1 El club deberá proveer los elementos de protección personal para jugadores, comando técnico, cuerpo médico y auxiliares según los niveles de acción de cada persona y de acuerdo a los lineamientos del Ministerio de Salud

1.3.2 El cuerpo médico de cada club deberá hacer un control médico diario y estar atento a cualquier sospecha de infección por COVID 19 en jugadores, cuerpo técnico y auxiliar, así como en trabajadores administrativos.

1.3.3 Los jugadores, miembros del comando técnico y personal auxiliar deberán comunicar al cuerpo médico del club la aparición de cualquier sintomatología relacionada a una posible infección: Temperatura $> 37.5^{\circ}$, malestar general, fatiga, cefalea, dolor de garganta, dificultad para respirar, anosmia, ageusia poniéndose en práctica el protocolo para manejo y, de ser necesario, el traslado a un centro asistencial de acuerdo a los lineamientos del ministerio de salud.

1.3.4 En caso de sospecha de infección reciente por COVID 19 en algún miembro del plantel se procederá con el protocolo de descarte por pruebas rápidas y/o moleculares según lineamientos del ministerio de salud. Según lo indicado en el ítem 1.2.4 se realizarán controles serológicos a todos los miembros del plantel cada 7 días en la sede del club o lugar de entrenamiento.

1.3.5 Si algún miembro del plantel resultara positivo para COVID 19 en alguna de las pruebas de control se deberá notificar a las autoridades sanitarias y seguir las normativas del Ministerio de Salud para casos leves, casos leves con factores de riesgo, casos moderados y/o casos severos. El médico del club realizará el seguimiento remoto de la persona y luego del alta correspondiente se procederá según el ítem 1.2.2

Etapa 2

2.1 Traslado al entrenamiento

2.1.1 Antes de salir del domicilio todos los miembros del plantel lavarse las manos con agua y jabón hasta la altura de los codos por lo menos por 20” y luego colocarse alcohol en gel que debe ser llevado en el bolso o maletín.

2.1.2 Llevar su propia indumentaria (se deberá entregar a los jugadores varios juegos de ropa de entrenamiento), agua, suplementos y elementos de aseo. Una vez utilizados, desechar los envases en los lugares indicados.

2.1.3 Acudir desde domicilio una persona por vehículo (evitar viajar en grupo o llevando otra persona) sin hacer escalas ni tomar contacto con otras personas. Se sugiere no usar el aire acondicionado y solo bajar ligeramente las lunas del vehículo para una adecuada ventilación en el trayecto. No permitir que personas se acerquen a la ventanilla del vehículo en paradas ocasionales (semáforos). Mantener limpio y desinfectado el interior de su automóvil luego de cada viaje.

2.1.4 Para quienes no disponen de vehículo el club deberá proveer un transporte ida y vuelta a los domicilios de preferencia individual. En caso de ser un transporte común (ómnibus) los jugadores, con mascarilla y guantes, se dispondrán individualmente por fila de asientos evitando conversar entre ellos. Los vehículos serán desinfectados antes y después de cada servicio.

2.1.5 Si algún miembro del plantel presenta síntomas respiratorios en casa no debe acudir al entrenamiento y el cuerpo médico hará un seguimiento de la sintomatología y actuará de acuerdo a las normativas del Ministerio de Salud

2.1.6 Acudir el personal estrictamente necesario para la realización de las labores y permanecer solo el tiempo que demanden tales labores. Se deberá definir al personal indispensable para cada sesión de entrenamiento y determinar el riesgo de contagio de cada persona en base a los lineamientos del ministerio de salud.

2.1.7 Cada grupo del personal deberá llegar de manera ordenada y de manera escalonada, de esta manera se estará cuidando el distanciamiento indicado. Deberán pasar primero por el control médico antes de dirigirse al campo de entrenamiento.

2.1.8 El personal de utilería debe llegar a la sede de entrenamiento al menos 1.5 horas antes de la citación al primer grupo de jugadores. En los vestuarios y en campo deberá colocar los materiales y equipos que se requieren para el día de trabajo previamente desinfectados. Los miembros del cuerpo técnico, cuerpo médico y auxiliar deben hacer su ingreso bajo el procedimiento que se describe más adelante en el ítem 2.2.1.

2.1.9 La llegada de los grupos de jugadores a la sede de entrenamiento debe ser escalonada con una diferencia de 15´entre grupo para q no haya aglomeración según sean citados por el comando técnico.

2.2 En el lugar de entrenamiento

2.2.1 De la llegada al inicio

2.2.1.1 Al ingresar al lugar de entrenamiento se tomará la temperatura con un termómetro infrarrojo sin contacto, se desinfectará el calzado en bandejas con trapos embebidos en lejía diluida las que serán colocadas para tal fin. Si se identifica alguna persona con temperatura igual o mayor a 37.5° C, esta será evaluada por el médico del club procediendo según los lineamientos del MINSA para casos sospechosos COVID 19.

2.2.1.2 Al descender de los vehículos dirigirse directamente al lugar destinado como vestidor. Evitar llevar relojes, joyas, lentes de sol, billetera o cualquier elemento susceptible de contaminación, así como el uso de aretes, cadenas, esclavas, pulseras, piercing, etc.

2.2.1.3 Para el traslado dentro del lugar de entrenamiento portar mascarillas y guantes los que deben cambiarse diariamente. Desinfectar el calzado en los lugares designados para tal fin

2.2.1.4 De encontrarse en el camino con otras personas evitar el contacto cercano y el saludo de mano o beso. Si se camina detrás de otra persona mantener una distancia de al menos 4 metros.

2.2.1.5 Inmediatamente al llegar al vestidor u oficina lavarse las manos con agua y jabón por 20” como mínimo y/o desinfectarse las manos con alcohol gel. Para tomar las cerraduras, barandas, picaportes, etc usar la mano no dominante. En lo posible mantener los espacios ventilados y la mayor cantidad de puertas abiertas para evitar el contacto con la mano.

2.2.2 Durante los entrenamientos

2.2.2.1 Ninguna persona ajena al entrenamiento debe ingresar a la zona del mismo, hinchas, familiares y personal administrativo. El periodismo debe guardar las medidas de seguridad y mantener una distancia prudente sin tener acceso a los jugadores ni cuerpo técnico.

2.2.2.2 El personal técnico, médico y auxiliar que acuda al campo será el mínimo indispensable llevando todo el tiempo elementos de protección: Mascarilla, guantes y careta de acrílico

2.2.2.3 Durante el entrenamiento se dará espacios para hidratación. Cada jugador debe llevar consigo agua y/o bebida hidratante y solo él puede consumirla. Cada botella debe estar debidamente marcado con el nombre del jugador y colocado respetando la distancia de seguridad entre uno y otro espacio en un sector del terreno previamente delimitado para que cada jugador vaya por el durante las pausas de hidratación. La(s) botella(s) no debe(n) ser manipulada(s) en ningún momento por persona diferente al jugador. Una vez consumida su hidratación, el jugador debe dejar el recipiente para ser desechado.

2.2.2.4 Se propone tres fases de trabajo en la vuelta a los entrenamientos con una duración mínima de 7 días para cada etapa

2.2.2.5 En la primera etapa se hará trabajos individuales, evitando carreras donde haya un jugador detrás de otro y manteniendo una distancia en paralelo de al menos 10 metros. La cantidad de jugadores por grupo de trabajo en campo no excederá el tercio de la totalidad del plantel de futbolistas

2.2.2.6 En la segunda etapa se podrá iniciar trabajos específicos con una cantidad de futbolistas en campo no mayor a la mitad del plantel de jugadores.

2.2.2.7 En la tercera etapa, se podrá comenzar con trabajos específicos con el plantel completo

2.2.2.8 En la segunda y tercera etapa se podrá incorporar progresivamente trabajos en gimnasio.

2.2.3 De los trabajos en gimnasio

2.2.3.1 En cuanto a los trabajos en gimnasio, estos se realizarán cuando sea estrictamente necesario intentando en la medida de lo posible realizar los trabajos de gimnasio al aire libre trasladando los equipos al campo y mantener una distancia del doble de la distancia social (3-4 metros).

2.2.4.2 El ingreso al gimnasio se dará de tal forma que se mantenga siempre una distancia jugador y jugador del doble de la distancia social (3-4 metros). Se evitará las conversaciones entre los jugadores

2.2.4.3 Se debe asegurar una adecuada ventilación en las instalaciones del gimnasio

2.2.4.4 Limpiar y desinfectar los equipos después de cada ejercicio y/o uso.

2.2.4.5 Reducir la presencia del comando técnico, cuerpo médico y auxiliar al mínimo. En caso que haya presencia se deberá contar con mascarilla y careta de protección facial para dar las indicaciones.

2.2.5 De la finalización del entrenamiento al retorno a casa

2.2.5.1 Inmediatamente terminado el entrenamiento los jugadores se lavarán las manos con abundante agua y jabón. Para ello se dispondrán al menos tres lavamanos portátiles de accionado con pedal en la cercanía al campo de entrenamiento, luego de ello se dirigirán directamente al vestidor guardando un espacio de al menos dos metros entre cada uno evitando conversar entre ellos.

2.2.5.2 Los jugadores entrarán al vestidor por grupos de tal manera q se respete la distancia de dos metros entre ellos e irán directamente a cambiarse la ropa de entrenamiento, que será colocada en una bolsa para ser llevada a casa, por ropa seca para dirigirse a su domicilio.

2.2.5.2 Se debe acudir con ropa de trabajo y retirarse con ella para ser lavada en casa. Cada jugador tendrá bajo su cuidado el juego completo de los uniformes de entrenamiento dados por el club y será responsable por el lavado de ellos en casa.

2.2.5.3 Por ningún motivo se debe compartir vasos, cubiertos, tazas, botellas, refrescos u otros. Cada uno debe tener sus propios utensilios y lavarlos siempre antes y después de usarlos. Nada debe ser compartido.

2.2.5.8 Al salir del vestidor debe lavarse nuevamente las manos, desinfectarse con alcohol gel y dirigirse directamente a su medio de transporte.

2.2.5.9 El retorno a casa debe ser igualmente de forma individual. Inmediatamente al llegar a casa, desinfectar los zapatos con lejía, cambiarse de ropa y bañarse. Hacer lavar la ropa de entrenamiento, la ropa de traslado y la toalla de baño con agua caliente.

2.2.5.10 En caso de colocar alguna merienda para después del entrenamiento esta debe ser en empaques sellados que hayan sido desinfectados previamente. Evitar alimentos crudos o jugos preparados.

2.2.6 De la Atención en Fisioterapia

2.2.6.1 La atención en fisioterapia será por indicación exclusiva del médico del plantel. Dado el caso solo un jugador podrá estar en la sala de fisioterapia (salvo que haya el espacio suficiente para guardar la distancia de al menos 2 metros entra camilla y camilla)

2.2.6.2 La atención será por el fisioterapeuta debidamente protegido (mascarilla, guantes, protector facial acrílico y guardapolvo descartable). Se evitará conversaciones entre jugadores, fisioterapeutas y/o entre ellos.

2.2.6.3 El jugador permanecerá el tiempo mínimo indispensable para una adecuada atención.

2.2.6.4 Debe utilizarse material descartable para la atención el cual debe descartarse al finalizar la misma

2.2.6.5 El fisioterapeuta debe descartar mascarilla, guantes y guardapolvo descartable, así como desinfectar el protector facial luego de cada atención.

2.2.6.6 Los equipos de fisioterapia usados deben desinfectarse antes y después de cada atención

2.2.6.7 Las camillas deberá ser desinfectada luego de cada atención. El ambiente de terapia deberá limpiarse y desinfectarse constantemente

2.2.7 De la limpieza

2.2.7.1 El personal de Limpieza, debidamente protegido, deberá limpiar con desinfectante las instalaciones diariamente 2 veces al día y constantemente las cerraduras, barandas, etc.

2.2.7.2 Los baños deben limpiarse por lo menos dos veces al día, y deben tener permanentemente jabón, papel higiénico y papel toalla

2.2.7.3 Mantener en todo momento los hábitos de lavado de manos cada 2-3 horas por al menos 20”, desinfección con alcohol gel o medicinal, evitar tocarse el rostro

Referencias

1.- RECOMENDACIONES PARA EL USO APROPIADO DE MASCARILLAS Y RESPIRADORES POR EL PERSONAL DE SALUD EN EL CONTEXTO DEL COVID-19 aprobado por Resolucion Ministerial N° 248-2020-MINSA del 30 de Abril del 2020

2.- DIRECTIVA SANITARIA N° 96-MINSA/2020/DGIESP DIRECTIVA SANITARIA PARA EL SEGUIMIENTO CLINICO DE PERSONAS AFECTADAS POR COVID 19 EN EL PERU aprobado por Resolucion Ministerial N° 244-2020-MINSA del 30 de Abril del 2020

3.- LINEAMIENTOS PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES CON RIESGO DE EXPOSICIÓN A COVID 19 aprobado por Resolucion Ministerial N° 239-2020-MINSA del 28 de Abril del 2020

4.- PREVENCIÓN, DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO DE PERSONAS AFECTADAS POR COVID 19 EN EL PERU aprobado por Resolucion Ministerial N° 193-2020-MINSA del 13 de Abril del 2020 y su modificatoria

aprobada por Resolucion Ministerial N° 240-2020-MINSA del 29 de Abril del 2020.

5.- PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE PERSONAS AFECTADAS POR COVID 19 EN EL PERU aprobado por Resolucion Ministerial N° 139-2020-MINSA del 29 de Marzo del 2020

6.- ATENCIÓN Y MANEJO CLÍNICO DE CASOS DE COVID 19. ESCENARIO DE TRANSMISIÓN FOCALIZADA aprobado por Resolucion Ministerial N° 084-2020-MINSA del 07 de Marzo del 2020

7.- The resurgence of sport in the wake of COVID-19: cardiac considerations in competitive athlete. Aaron L. Baggish et. al. BJSM April 2020

8.- Protocolo de acción para el regreso a actividades deportivas de las plantillas de futbol profesional del futbol profesional colombiano-DIMAYOR

9.- Protocolo de actuación para la vuelta a los entrenamientos de los equipos de La Liga -España

10.- https://medium.com/@jurgenthoelen/belgian-dutch-study-why-in-times-of-covid-19-you-can-not-walk-run-bike-close-to-each-other-a5df19c77d08?source=your_stories_page

11.- <https://www.infobae.com/deportes/2020/04/17/el-plan-de-talleres-de-cordoba-para-volver-a-entrenar-durante-la-cuarentena-por-coronavirus/>

Autores

Dr. Jorge Alva Flores
Presidente Comisión Medica Federación Peruana de Futbol

Dr. Julio Segura García
Medico Selección Nacional de Futbol de Mayores

Prof. Néstor Bonillo
Preparador Físico Selección Nacional de Futbol de Mayores

Dr. Raúl Huamán Rodríguez
Jefe Departamento Medico Federación Peruana de Futbol

Dr. Eduardo Gotuzzo Herencia
Medico Infectologo
Comisión Medica Federación Peruana de Futbol

Prof. Adrián Vaccarini

Preparador Físico Selección Nacional de Fútbol de Mayores