



RESOLUCIÓN Nº 666/2020.

POR LA CUAL SE HABILITA LUGAR DE PRÁCTICA, LISTADO DE DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO, SELECCIONADOS NACIONALES Y FEDERADOS DE LA ASOCIACIÓN PARAGUAYA DE HOCKEY, CONFORME AL PROTOCOLO SANITARIO APROBADO POR EL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL.

-1-

Asunción, 10 de agosto de 2020.

VISTO:

La Ley Nº 2.874/2006 “Del Deporte”, Por la cual se crea la Secretaría Nacional de Deportes (SND), dependiente del Poder Ejecutivo – Presidencia de la República.

El Decreto del Poder Ejecutivo Nº 3.706/2020, del 14 de junio de 2020, “POR EL CUAL SE ESTABLECEN MEDIDAS EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA DECLARADA EN EL TERRITORIO NACIONAL POR LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS (COVID-19), CORRESPONDIENTES A LA FASE 3 DEL PLAN DE LEVANTAMIENTO GRADUAL DEL AISLAMIENTO PREVENTIVO GENERAL (CUARENTENA INTELIGENTE)”.

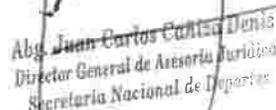
La nota identificada como expediente Nº 2.384/2020, de fecha 20/07/2020, por la cual la Señora PATRICIA NIELLA, en su carácter de Presidenta y la señora NORMA FERNANDEZ CABALLERO, en su carácter de Secretaria de la ASOCIACIÓN PARAGUAYA DE HOCKEY, presenta el protocolo sanitario para la práctica del Hockey para la FASE 3, conforme a las medidas sanitarias establecidas por el Gobierno Nacional por la Pandemia del COVID 19.

El proveído de fecha 07/08/2020, suscripto por el Director General de Deportes, Lic. Ricardo Deggeller, quien señala: “Se remite solicitud a los efectos de elaboración de dictamen y posterior Resolución de la Secretaría General. Esta dirección considera viable la habilitación de los deportistas que se menciona en la lista adjunta. En relación al protocolo sanitario se adecua a las recomendaciones realizadas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar conforme a correos intercambiados que obra en el correo institucional de la Dirección General de Deportes. En cuanto a las recomendaciones de retorno gradual, no se considera viable la Fase 3 y Fase 4, recomendadas para la semana 5 en adelante. Esta disposición podrá realizarse de acuerdo al avance de las normativas que regulan la Cuarentena Inteligente a nivel Nacional. Lugar a ser habilitado es: 1. Comité Olímpico Paraguayo.

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 242 de la Constitución establece los deberes y atribuciones de los Ministros, indicando que los ministros son los jefes de la administración de sus respectivas carteras, en las cuales, bajo la dirección del Presidente de la República, promueven y ejecutan la política relativa a las materias de su competencia.


Lic. Ricardo Deggeller
Director General de Deportes
Secretaría Nacional de Deportes


Abg. Juan Carlos Caltés Denis
Director General de Asesoría Jurídica
Secretaría Nacional de Deportes





RESOLUCIÓN Nº 666/2020.

POR LA CUAL SE HABILITA LUGAR DE PRÁCTICA, LISTADO DE DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO, SELECCIONADOS NACIONALES Y FEDERADOS DE LA ASOCIACIÓN PARAGUAYA DE HOCKEY, CONFORME AL PROTOCOLO SANITARIO APROBADO POR EL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL.

-2-

Que, el artículo 11 de la Ley Nº 2.874/2006 "Del Deporte" establece que la Secretaría Nacional de Deportes será dirigida y administrada por el Secretario Nacional de Deportes.

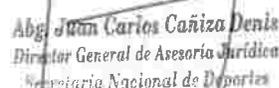
La Ley Nº 2.874/2006 "Del Deporte", cuerpo legal que en artículo 13 establece: "El Secretario Nacional de Deportes, tendrá las siguientes atribuciones: "1. Hacer cumplir los principios, objetivos y fines previstos en esta Ley. 3. Contratar, nombrar, remover y sustituir al personal técnico y/o administrativo, así como a los asesores o extranjeros contratados. 6. Conocer y resolver todos los asuntos relacionados con intereses y fines de la SND, pudiendo al efecto ejecutar los actos y celebrar los contratos que fueren necesarios o conducentes para la consecución del objetivo de la Secretaría Nacional de Deportes, ya sea con personas naturales o jurídicas nacionales o extranjeras, de derecho público o privado".

Que, el Decreto Nº 3.706/2020, de fecha 14 de junio de 2020, en su artículo 9º establece: "Establécense los siguientes criterios para permitir la actividad física: 1) Se permite la actividad física para todas las personas en espacios al aire libre en grupos de hasta dos (2) personas. 2) Se permite la actividad física en academias, gimnasios, polideportivos y otros espacios cerrados (excluyendo aquellas actividades de contacto físico), para lo cual deberá realizarse un agendamiento previo y registro individualizado de las personas que asistan (nombre y apellido, documento de identidad, domicilio y número de teléfono). Esta información será utilizada exclusivamente por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social para rastreo de contacto en la eventualidad de identificarse un caso COVID-19 positivo. Los locales en los cuales se llevan a cabo las actividades permitidas, deberán operar con sujeción a los protocolos aprobados por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (...) y en artículo 13 dispone: "Dispónese que los atletas de alto rendimiento, deportistas federados de dedicación exclusiva, y seleccionados nacionales, deberán ser habilitados para la práctica deportiva profesional por la Federación a la que pertenecen en coordinación con la Secretaría Nacional de Deportes. Estos podrán realizar sus actividades en sitios expresamente habilitados para su entrenamiento, en base al protocolo previamente autorizado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social".

El Dictamen Jurídico Nº 455/2020, de la Dirección General de Asesoría Jurídica, de la Secretaría Nacional de Deportes, considera procedente ordenar la habilitación de los lugares de práctica y la nómina de deportistas remitidos por

Avenida Eusebio Ayala y R.I. 6 Boquerón Km. 4 ½ - Tel.: (595-21) 520-672/3 – Fax: (595-21) 520-671 / 520-675
www.snd.gov.py / secretariageneral@snd.gov.py - Asunción - Paraguay


Director General de Deportes
Secretaría Nacional de Deportes


Abg. Juan Carlos Cañiza Denis
Director General de Asesoría Jurídica
Secretaría Nacional de Deportes





RESOLUCIÓN Nº 666/2020.

POR LA CUAL SE HABILITA LUGAR DE PRÁCTICA, LISTADO DE DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO, SELECCIONADOS NACIONALES Y FEDERADOS DE LA ASOCIACIÓN PARAGUAYA DE HOCKEY, CONFORME AL PROTOCOLO SANITARIO APROBADO POR EL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL.

-3-

la Asociación Paraguaya de Hockey, conforme a la consideración realizada por la Dirección General de Deportes de la SND, de haberse dado cumplimiento al protocolo sanitario exigido para este tipo de procedimientos.

La Resolución de la Presidencia de la República del Paraguay Nº 605/2020 “Por la cual se concede permiso por motivos particulares a la Señora Ministra Secretaria Ejecutiva de la Secretaría Nacional de Deportes, y se designa encargado de Despacho”, en la cual establece en su articulado segundo; “Designar al señor Arnaldo Chamorro Urbieto, como Encargado de Despacho de la Secretaría Nacional de Deportes, mientras dure la ausencia de la titular”.p

POR TANTO, y en uso de sus facultades legales

**EL ENCARGADO DE DESPACHO DE LA SECRETARIA NACIONAL DE DEPORTES
RESUELVE:**

- Artículo 1°.-** Habilitar el siguiente lugar de práctica de Hockey: 1. Comité Olímpico Paraguayo.
- Artículo 2°.-** Habilitar a los Deportistas de Alto Rendimiento, Seleccionados Nacionales y Federados de la Asociación Paraguaya de Hockey, conforme al listado adjunto a la presente Resolución y que forma parte de la misma.
- Artículo 3°.-** Establecer que la Asociación Paraguaya de Hockey, está obligada al cumplimiento estricto del protocolo sanitario para la FASE 3, en la forma en que fue aprobado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, de conformidad a las medidas sanitarias establecidas por el Gobierno Nacional por la Pandemia del Coronavirus COVID – 19.
- Artículo 4°.-** Comunicar a quienes corresponda y cumplido, archivar.

Ricardo P...
J. Lebr...
Abg. Juan Carlos Cañiza Denis
Director General de Asesoría Jurídica
Secretaría Nacional de Deportes

**ARNALDO CHAMORRO
ENCARGADO DE DESPACHO
SECRETARIA NACIONAL DE DEPORTES**



INSTITUTO
NACIONAL
DE DEPORTES

GOBIERNO
NACIONAL

Paraguay
de la gente

ANEXO - RESOLUCION SND N° 666/2020
LISTADO DE ATLETAS

ENTIDAD DEPORTIVA: ASOCIACION PARAGUAYA DE HOCKEY

N°	Nombre y Apellido del Atleta	Cédula de Identidad	Año de Nacimiento	Nacionalidad	Club al cual pertenece
1	Agustina Sanchez Gaston	4.916.274	2001	PARAGUAYA	Curda
2	Yamila Alvarez Diaz	5.929.731	2002	PARAGUAYA	Inter
3	Carolina Betania Cacace Vely	4.101.758	1997	PARAGUAYA	Curda
4	Lilian Celeste Acuña Ramirez	4.797.239	1998	PARAGUAYA	Curda
5	Giannina Maria Zambrini Vera	3.803.132	1995	PARAGUAYA	Santa Clara
6	Maria Cecilia Catebra Martinez	4.555.507	1995	PARAGUAYA	Curda
7	Micaela Alana Gomez Bettini	4.274.942	1997	PARAGUAYA	Inter
8	Pamela Lucia Benitez Garcia	5.096.215	2002	PARAGUAYA	Inter
9	Alejandra Esther Gonzalez Busto	5.068.796	2003	PARAGUAYA	Inter
10	Veronica Cecilia Roa Gavilan.	5.867.388	2003	PARAGUAYA	Inter
11	Ana Paula Samudio Acha	4.604.135	2000	PARAGUAYA	Santa clara
12	Victoria Guadalupe Penayo Fernandez	6.705.658	2003	PARAGUAYA	Inter
13	Ivanna Romero	3.394.200	1991	PARAGUAYA	Santa Clara
14	Marolin Pereira pereira caballero	5.224.477	2002	PARAGUAYA	Curda
15	Yanina Gissele Lopez Leite	4.817.361	1994	PARAGUAYA	Curda

LISTADO DE ENTRENADORES

ENTIDAD DEPORTIVA: ASOCIACION PARAGUAYA DE HOCKEY

N°	Nombre y Apellido del Entrenador	Cédula de Identidad	Año de Nacimiento	Nacionalidad	Club al cual pertenece
1	Maria Beatriz Mongelos Pankow	982.825	1970	PARAGUAYA	Asistente
2	Guillermo Esteban Benitez Escobar	3.745.577	1994	PARAGUAYA	Asistente
3	Abraham de Jesus Acevedo Mora	2.908.065	1989	PARAGUAYA	P. F.
4	Gonzalo Ferrer Bardsio	3665173-8	1975	URUGUAYA	Entrenador

1 de 2020
Lic. Ricardo Diego Per
Lic. Juan Carlos Cuñan Diaz
Lic. Juan Carlos Cuñan Diaz
Lic. Juan Carlos Cuñan Diaz
Lic. Juan Carlos Cuñan Diaz



Morales
Abg. Juan Carlos Cuñan Diaz
Director General de Asesoría Jurídica
Secretaría Nacional de Deportes

HOCKEY

RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, FASE 3. MODO CORONAVIRUS DE VIVIR.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. RECOMENDACIONES INICIALES:
3. PROCOLO DE HIGIENE Y PUESTA APUNTO DEL ESCENARIO DEPORTIVO:
4. PROCOLO DE LLEGADA AL ESCENARIO DEPORTIVO:
5. PROCOLO DE INICIO DEL ENTRENAMIENTO:
6. PROCOLO AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO:
7. PROCOLO DE HIGIENE DEPORTIVA PARA HOCKEY
8. PRINCIPIOS INTERNACIONALES PARA LA REANUDACIÓN DEL DEPORTE A NIVEL ELITE Y
COMUNITARIO
9. COMIENZE A PLANIFICAR PARA CUANDO SE REABRAN SUS CANCHAS
10. PLANIFICACIÓN PARA EL REGRESO AL ENTRENAMIENTO
11. FASES DE RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS
12. ENTRENAMIENTO FÍSICO / TECNICO

Ricardo De los Angeles
Dirección General de Deportes
Secretaría Nacional de Deportes
Presidencia de la S.S. 2020

**RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, FASE 3.
MODO CORONAVIRUS DE VIVIR.
15 de junio de 2020 – V1.0**

INTRODUCCIÓN

Este documento ha sido elaborado por la Asociación Paraguaya de Hockey en base a los delineamientos establecidos por la Secretaría Nacional de Deportes, el Comité Olímpico Paraguayo y la Federación Internacional de Hockey (FIH) para orientar a todos en la familia del hockey durante la pandemia del COVID-19 y para guiar un regreso seguro al hockey.

El presente material está dirigido a la comunidad del hockey. Jugadores, entrenadores, oficiales, staff, administradores y voluntarios. Todos somos parte de la sociedad y la mayoría de las medidas necesarias para combatir el COVID-19 comienzan en la comunidad y en el hogar. La infección viral no diferencia entre personas o lugares. La estricta observancia de las medidas en el trabajo y en las instalaciones del equipo puede deshacerse en el hogar o en situaciones sociales.

El siguiente documento es una herramienta de base mínima de estándares, para ver "cómo" la reintroducción de la actividad deportiva ocurrirá de manera cautelosa y metódica, basada en la mejor evidencia disponible para optimizar la seguridad de los atletas y la comunidad. Los principios descritos en este documento se aplican igualmente al deporte de alto rendimiento / nivel profesional, a la comunidad competitiva y al deporte pasivo (sin contacto) individual.

Es responsabilidad de todos contribuir a un regreso exitoso al deporte siguiendo estas indicaciones.

RECOMENDACIONES INICIALES:

- Tanto el deportista como el personal de apoyo aceptan estar en conocimiento del protocolo y por ello deberán formalizar con su firma el **consentimiento informado**.
- Todos los deportistas y el personal de apoyo deberán asistir obligatoriamente a la capacitación (presencial o virtual) del presente protocolo de promoción de la salud, prevención y protección, para el retorno al entrenamiento deportivo.
- Se realizará una **evaluación clínica inicial** a los deportistas, de manera presencial, enfatizando en síntomas o antecedentes respiratorios, factores de riesgo, examen físico (cardiopulmonar y osteomuscular) y laboratorio clínico básico (hemograma, proteína C reactiva y ferritina, principalmente). Además de asesoría nutricional y psicológica. Los deportistas que no dispongan de un servicio médico en su federación o por el Comité Olímpico, deberán buscar un médico para que les examine, aconseje y certifique su estado de salud actual.
- Ante signos sospechosos de COVID 19 se deberá notificar a las autoridades del MSP y BS o al número 154 (línea gratuita del MSP y BS). Los deportistas y el personal de apoyo deberán realizar esta comunicación si presentan o presentaron algún **síntoma** como: **fiebre** (*temperatura $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$*), **tos**, **dificultad respiratoria**, **congestión nasal**, **dolor de garganta**, **cefalea**, **escalofríos**, **dolor muscular**, **nausea**, **vómito**, **diarrea**, **perdida sensación del gusto y olfato**, en los últimos 14 días, para proceder a la suspensión de las actividades deportivas y su aislamiento. Ocultar la presencia de algún síntoma se considera una **falta grave**.


 Ricardo Domínguez
 Dirección General de Deportes
 Secretaría Nacional de Deportes
 Presidente de la APH

- El deportista o personal de apoyo deberá Informar al número 154 (línea gratuita del MSP y BS) si alguna persona dentro de su vivienda o algún **contacto cercano presentó test de COVID-19 positivo**, en los últimos 14 días, para aislarse del equipo y seguir los protocolos del Ministerio de Salud.
- Se deberá **designar** a una persona del equipo que será el encargado del cumplimiento del presente protocolo. La persona designada deberá ser responsable de la capacitación de quienes conformen su equipo además del escenario deportivo, con relación a los aspectos de: *entrega de listados, certificados requeridos, limpieza y desinfección de las áreas de entrenamiento.*
- Deportistas que se encuentren **lesionados** NO deben ser citados al entrenamiento. Deberán recibir orientación del equipo multidisciplinario del Comité Olímpico Paraguayo, para definir conducta.
- Si requiere atención en las áreas de: *medicina deportiva, traumatología, fisioterapia, nutrición y psicología*, la atención se realizará por sistema de telefonía, video llamada o videoconferencia, así como comunicaciones por mail, dichas comunicaciones serán consideradas documentos oficiales de consulta; asistencias presenciales deberán ser coordinadas y organizadas con cita previa, cumpliendo con protocolos de atención dispuestas por el personal sanitario del Centro de Ciencias Aplicadas al Deporte del COP.
- El deportista y el personal de apoyo deberá **lavarse** adecuadamente las manos antes de salir de su casa con agua y jabón. Es importante recordar que el virus se transmite por tocar objetos o superficies contaminadas (fómites) y permanece allí por 72hrs.
- El **tapabocas** es de uso OBLIGATORIO en todo momento para el personal de apoyo, los deportistas están exceptuados de esta obligación durante el entrenamiento, siempre manteniendo la distancia física mayor a 2 metros o 4 m²
- Queda estrictamente **prohibido** el uso de: *lentes, joyas, cadenas, aretes, piercings, celulares y auriculares*, en las zonas de entrenamiento, los mismos deberán ser resguardados en su medio de transporte o en su hogar.
- El deportista y el personal de apoyo deberá dirigirse desde la casa al lugar de entrenamiento y viceversa, sin escalas, no deberá entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto, si fuera estrictamente necesario, corresponderá hacerlo a 2 metros de distancia.

PROCOLO DE HIGIENE Y PUESTA APUNTO DEL ESCENARIO DEPORTIVO:

- En la entrada o cerca del escenario deportivo, se deberá instalar un **lavamanos** portátil, con jabón líquido y toallas de papel desechables de secado.
- Se ubicarán dispensadores de **alcohol en gel** al 70% en el interior del escenario para su uso constante. Se recomienda que cada atleta tenga su alcohol en gel propio.
- Se colocará en la entrada del escenario una **alfombra con solución desinfectante** para limpiar la suela de los zapatos.
- Se deberá revisar diariamente el funcionamiento de dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, basureros, etc., procediendo a reparar o sustituir aquellos equipos que presentasen averías o terminación. También se deberá vigilar el funcionamiento y la limpieza de sanitarios y grifos.

Dr. Ricardo Ballesteros
 Director General de Deportes
 Comité Olímpico Paraguayo
 Presidente de la ASH

- Se deberá colocar carteles con avisos de NO TOCAR o EVITE TOCAR en todas las zonas que sean necesarias.
- Se deberá colocar carteles sobre técnicas de lavado de manos, etiqueta respiratoria y síntomas de COVID-19, en puntos estratégicos del escenario.
- Se marcarán líneas de seguridad en el suelo, además de cartelera informativa en lugar donde se deba formar fila, para asegurar que las personas mantengan una **distancia mínima de 2 metros**.
- El escenario deportivo se deberá someter a un proceso de **limpieza y desinfección** como adecuación inicial y una vez finalizada cada sesión: *vestuarios, baños, equipos e implementos deportivo*, así como también de áreas comunes: *mesas, sillas, barandas, interruptores, picaportes, manijas*.
- El **personal de aseo** debe contar con guantes industriales, tapabocas, gorro, zapato cerrado y uniforme especiales para su trabajo y seguir los manuales de limpieza y desinfección para este tipo de trabajo dispuesto por el Ministerio de Salud.
- Se deberá asegurar que los **baños** dispongan agua, dispensador de jabón líquido, dispensador de toallas de papel y basurero con tapa a pedal.
- El espacio destinado al **almacenamiento de los implementos deportivos** deberá cumplir con las características de tamaño adecuado, estar preparado y limpio para ser utilizado y cumplir con condiciones de ventilación adecuada.
- Se priorizará el uso de **espacios al aire libre**, diseñando medidas cuando se pueda, de despliegue temporal de gimnasios en exterior. En todo caso, se desinfectarán las máquinas y otro material entre deportista y deportista, y manteniendo la distancia física de 4 m².
- Deberán ser apiladas o extraídas del lugar todas las sillas y mesas de áreas comunes para la prevención de aglomeraciones.
- La APH colocará carteles que indicarán el protocolo a seguir (área de lavado de manos, área de desinfección de calzados).

PROTOCOLO DE LLEGADA AL ESCENARIO DEPORTIVO:

- El traslado deberá ser en vehículos particulares, con un máximo de 4 (cuatro) personas por automóvil si son de la misma familia. Si no, un conductor y otro atrás, en lados opuestos, con tapabocas puestos y las ventanillas abiertas (salvo que vengan de la misma casa).
- Se recomienda **no utilizar transporte público**, en caso de que sea necesario deberá cumplir con las siguientes indicaciones: *ir sentado en un solo asiento, mantener 2 metros de distancia y usar tapabocas*.
- El personal de seguridad permitirá la entrada únicamente del deportista o personal de apoyo designados en las listas de la Asociación Paraguaya de Hockey previamente presentadas.
- Al ingreso al Parque Olímpico o escenarios deportivos autorizados, se controlarán los **síntomas** como: **fiebre** (*temperatura $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$, con termómetro infrarrojo o de oído*), **tos**, **dificultad respiratoria**, **congestión nasal**, **dolor de garganta**, **cefalea**, **escalofríos**, **dolor muscular**, **nausea**, **vómito**, **diarrea**, **perdida sensación del gusto y olfato**, y ante la presencia de dos o más síntomas, no se permitirá el acceso al escenario deportivo y se seguirán las

D. Ricardo Díaz
Director General de Deportes
Ministerio del Interior y Justicia
Presidencia de la República

medidas recomendadas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social ante un caso sospechoso de COVID-19.

- Adicionalmente se preguntará por **factores de riesgo** como: *mayor de 65 años, hipertensión no controlada, diabetes, cardiopatía, tabaquismo, EPOC, asma moderada a severa, obesidad, enfermedad renal e inmunodepresión*. No se permitirá el acceso al lugar a personas con factores de riesgo para la salud. En caso de que sea imprescindible su ingreso, se cumplirán rigurosamente las medidas de: *tapabocas, distancia física y controlar aparición de posibles síntomas*.
- El deportista o personal de apoyo deberá seguir los siguientes pasos antes de ingresar al escenario deportivo: *a) tener tapabocas b) lavarse las manos y c) pisar la alfombra desinfectante para suelas de zapatos*.

PROCOLO DE INICIO DEL ENTRENAMIENTO:

- **Llegar al entrenamiento, entrenar y regresar a la casa**, minimizando uso de baños, vestuarios y zonas comunes, intentando llevar un entrenamiento lo más normal posible.
- **Restringir saludos** con contacto, buscar otra forma de saludo.
- El protocolo de higiene personal previo a la entrada al complejo incluye el control de temperatura, el **lavado de manos** con jabón. Se deberá aplicar en las manos alcohol en gel al llegar y al cambiar de actividad o al tocar algún objeto durante el entrenamiento.
- Los deportistas y todo el personal de apoyo deberán cambiar a su ropa de entrenamiento **reemplazando calzados y ropa de calle**. Al finalizar retirar la ropa deportiva y lavarla en sus respectivos hogares.
- Cada deportista y personal de apoyo, deberá contar con su propio **kit de aseo** compuesto por: *alcohol rectificado en spray, alcohol en gel, toallas de papel, tapabocas y el actual protocolo*, dentro de una pequeña mochila.
- Llevar a los entrenamientos botellas o termos de hidratación cargados para así evitar tocar bebederos. **No se permitirá comer** en el escenario deportivo.
- Queda estrictamente **prohibido compartir**: *utensilios, mate, terere, termo de hidratación o toallas*. El deportista únicamente podrá consumir agua de su termo personal y propio, rotulado con su nombre.
- **Se deberá entrenar por grupos de 6 a 8 personas como máximo en ESPACIOS ABIERTOS (eso incluye entrenador/les y jugadores)**, a más de 2 metros de distancia o 1 deportista por 4m², **sin contacto físico** y sin realizar ejercicios asistidos.
- El uso de pelotas e **implementos deberá ser individual**. Cada jugador deberá tener su colchoneta, juego de gomas, pelotas y palo/s. No estarán permitidos ejercicios que requieran el pase de pelotas que hagan necesario tocar con la mano la pelota del otro deportista.
- No podrán ser utilizados elementos que entren en contacto permanente con la piel de los deportistas como: *chalecos de entrenamiento, bandas elásticas y colchonetas*, a excepción de que se encuentren incluidos dentro del kit personal de cada deportista.

Lic. Ricardo J. Díaz
 Director General de Deportes
 Secretaría Nacional de Deportes
 Presidente del Comité Olímpico Paraguayo

- Los implementos del escenario deberán ser desinfectados con frecuencia y manipulados exclusivamente por cada jugador.
- **Evitar el contacto de las manos con superficies contaminadas** (*puertas, picaportes, manijas y tomas*) y llevarlas a boca, nariz y ojos.
- **Toser o estornudar sobre un pañuelo de papel o flexura del codo** y no sobre la mano, desecharlo inmediatamente en un basurero, no escupir en el suelo ni sonarse la nariz.
- Realizar reuniones virtuales y la recuperación se realiza en la casa.
- Una vez finalizada la sesión de entrenamiento, las superficies, espacios e implementos del entrenamiento deben ser desinfectados para posteriormente ser almacenados. **Limpiar y desinfectar:** *mesas, sillas, pistas, conos, escalerillas, pesas, balones, cuerdas, porterías, vallas, redes;* así como también, los implementos deportivos personales: *colchonetas, guantes, protectores, sticks, pelotas, etc.*
- Una vez finalizada cada sesión el personal de aseo deberá realizar la **limpieza y desinfección profunda tanto del baño, vestuarios y áreas comunes.**
- En los vestuarios podrán ingresar un máximo de 2 personas a la vez independiente del tamaño del mismo, SOLO para: *lavado de manos y uso sanitario. No se permitirán el uso de las duchas para el baño corporal* (para limitar tiempo en el escenario y posible pérdida de la distancia física de 2 metros).
- **Baños:** Se podrá hacer uso del baño durante el entrenamiento, el mismo se encontrará abierto desde el inicio para evitar el contacto con las superficies. Evitar tocar: *grifos, sanitarios, picaportes, manijas y chapas,* y lavarse las manos al salir, usar toalla desechable para cerrar grifo. No puede haber más de una persona en el baño, solo hasta que esta persona salga podrá ingresar una más.
- Controlar regularmente durante la semana temperatura, síntomas de enfermedad y el tamizaje de síntomas y factores de riesgo.

PROCOLO AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO:

- Al finalizar el entrenamiento lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos como mínimo.
- **Lavar la ropa deportiva** en casa en agua caliente entre 60 a 90°C con detergente normal.
- Evitar contacto físico incluso con los familiares más cercanos sin antes haberse bañado, lavado las manos y cambiado de ropa en la casa.
- No es recomendable la automedicación.
- Se recomienda **vacunarse contra la influenza.**
- Es importante beber más agua de lo habitual. El objetivo mínimo es de 3 litros por día.
- Tanto el deportista como el personal de apoyo deberán seguir cumpliendo con el **aislamiento preventivo general** y las medidas de restricción decretados por la Presidencia de la República y el Ministerio de Salud.

PROCOLO DE HIGIENE DEPORTIVA PARA HOCKEY



- Los jugadores/as Deben traer consigo sus bebidas hidratantes cada uno con su vaso personal identificado.
- Los jugadores/as no utilizaran protectores bucales en la Primera Fase, ya que solo se realizarán ejercicios con distancias entre jugadores lo cual no generará ningún peligro para el atleta. Se utilizarán cuando comience el juego con contacto que será en la última fase.
- Cada jugador debe desinfectar su palo (stick) completo, canilleras, guantes con alcohol de 70° en su domicilio.
- Cada arquero deberá de desinfectar su equipo antes de iniciar su uso y al finalizar.
- Los atletas deberán de asistir con tapabocas al entrenamiento y los deberán guardar debidamente.

PRINCIPIOS INTERNACIONALES PARA LA REANUDACIÓN DEL DEPORTE A NIVEL ELITE Y COMUNITARIO

- La reanudación de las actividades deportivas y recreativas puede aportar muchos beneficios de salud, económicos, sociales y culturales a la respectiva sociedad que emerge del entorno del COVID-19.
- La reanudación de las actividades deportivas y recreativas no debe comprometer la salud las personas o la comunidad.
- La reanudación de las actividades deportivas y recreativas se basará en información de salud objetiva para garantizar que se realicen de manera segura y no corran el riesgo de aumentar las tasas de transmisión local de del COVID-19.
- Todas las decisiones sobre la reanudación de las actividades deportivas y recreativas deben tomarse con una cuidadosa referencia a estos Protocolos luego de una consulta conjunta con las Autoridades de la SND, COP y especialmente el MSPyBS, según corresponda.
- La reanudación de la actividad deportiva y recreativa de la comunidad debe llevarse a cabo de manera organizada con una fase inicial de actividades de grupos pequeños (<10) **sin contacto**, antes de pasar a una fase final de actividades de grupos grandes (> 10) que incluyan entrenamiento de contacto completo / competencia en el deporte. Laprogresión a través de estas fases, se deberá realizar teniendo en cuenta la epidemiología local, las estrategias de mitigación de riesgos y la capacidad de salud pública.
- Para las organizaciones deportivas con atletas de alto rendimiento, el régimen que se detalla a continuación se considera un estándar de referencia mínimo que se debe cumplir antes de reanudar entrenamientos y partidos.
- En todo momento, las organizaciones deportivas y recreativas deben responder a las directivas del MSPyBS. Los brotes localizados pueden requerir que las organizaciones deportivas restrinjan nuevamente la actividad y esas organizaciones deben estar listas para responder en consecuencia. La detección de un caso de COVID-19 positivo en un club u organización deportiva o recreativa dará como resultado una respuesta de salud pública estándar, que podría incluir la cuarentena de un equipo completo o un grupo grande, y contactos cercanos, durante el período requerido.
- El hockey debe considerarse como un deporte que tiene un mayor riesgo de propagación para COVID-19 (deporte en equipo con contacto). Mayor riesgo para cualquier atleta por ser un deporte de contacto.

COMIENCE A PLANIFICAR PARA CUANDO SE REABRAN SUS CANCHAS

Con las sedes de entrenamientos de hockey de los clubes miembros actualmente cerrados debido a las restricciones de distanciamiento social, es importante que los clubes operadores de

las instalaciones comiencen a pensar en un plan de puesta en servicio para cuando se levanten las restricciones. Para garantizar que los campos brinden un entorno de juego seguro, es probable que necesiten limpieza y desinfectarse antes de volver a usarlos.

Para obtener orientación detallada sobre lo que debe hacerse, consulte la sección de instalaciones del sitio web de FIH (Anexo 1:

<http://www.fih.ch/inside-fih/fih-quality-programme-for-hockey-turf/facility-guidance-resources/>

PLANIFICACIÓN PARA EL REGRESO AL ENTRENAMIENTO

Se ha preparado este Protocolo teniendo en cuenta:

- Cuándo y cómo volver al entrenamiento,
- La orientación sobre el número de jugadores que deberían participar en un mismo momento,
- Las diferencias en la orientación para grupos de edades avanzadas y
- Cuándo se pueden considerar las competencias y partidos.
- Las actividades al aire libre se consideran más seguras que las de interior.
- Definir los números máximos para jugadores / instructores en el campo de acuerdo con las pautas gubernamentales.
- Organizar la entrada y salida estructurada del campo.

FASES DE RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS

Se deberá entrenar por grupos de 6 a 8 personas como máximo (eso incluye entrenador/es y jugadores), los grupos no se podrán alterar o modificar una vez iniciados los entrenamientos, si alguien se lesionara o dejará la práctica deportiva quedará vacante su lugar. En la fase 4 podrán entrenar el equipo completo (18/20 jugadores + personal de apoyo).

Se deberá realizar el Test COVID 19 previo al inicio de las prácticas grupales y luego antes de pasar a la siguiente fase (entrenamiento del equipo completo). **La Asociación Paraguaya de Hockey deberá de gestionar para la realización de esos Tests.** Se deberá elaborar una lista de "Buena Fe" de los equipos para mejor control en donde se deberá incluir los datos del entrenador, ayudante técnico, medico, fisioterapeuta y todo el personal que trabaje de forma cercana con los deportistas.

Se recomienda utilizar un enfoque por etapas para volver a los entrenamientos, con las siguientes 4 fases como guía:

- FASE 1:** Entrenamiento individual:**SEMANA 1 y SEMANA 2.**
Hasta 6/7 atletas trabajando individualmente en el mismo horario, escenario y día. El escenario deportivo deberá ser dividido en 6/7 cuadrantes.
- FASE 2:** Entrenamiento en grupos pequeños - sin contacto corporal (no competitivo, sin enfrentamientos): **SEMANA 3 y SEMANA 4.**
- FASE 3:** Entrenamiento en grupos pequeños - con contacto corporal (competitivo, con enfrentamientos): **SEMANA 5 y SEMANA 6.**
- FASE 4:** Entrenamiento en equipo: **SEMANA 7** en adelante.



ENTRENAMIENTO FÍSICO / TECNICO

1. El **objetivo** de entrenamiento de estas fases, se enfocan en el entrenamiento de la preparación física (fuerza general, resistencia de base, rangos de movilidad y flexibilidad) y la técnica individual.
2. La Asociación Paraguaya de Hockey deberá remitir a la SND (Secretaría Nacional de Deportes) y al COP (Comité Olímpico Paraguayo) el **listado** de los deportistas que iniciaran la Fase 3 de entrenamientos. Según los deportes autorizados y la cantidad de deportistas por bloques de entrenamiento.
3. Cada grupo podrá tener de 1 a 3 **personales de apoyo** cómo: *entrenador, preparador físico y algún miembro de salud* (médico o fisioterapeuta).
4. Se contará con alcohol de 70° para atomizar y desinfectar las manos e implementos.
5. Se dispondrá de una alfombra de desinfección para ingresar al predio del complejo y de la cancha de hockey.
6. Se realizarán trabajos técnicos sin contacto.
7. Ejercicios de habilidades técnicas
8. Gestos de desprendimientos
9. Ejercicios de definiciones al arco, sin arquero.
10. Si se realizan trotes alrededor de la cancha, la distancia no debe ser menor a 10 metros.

Es obligación **respetar todas las indicaciones de este protocolo** para la utilización de los espacios deportivos para entrenar el hockey, bajo la actual condición del Covid-19. Será responsabilidad tanto del deportista como del personal de apoyo conocer, respetar y adoptar las medidas de prevención expuestas en este documento, así como también las del Ministerio de Salud y la Presidencia de la República.

Las condiciones de entrenamiento del hockey podrán verse afectadas, modificadas o restringidas, por lo que instamos a seguir estrictamente las recomendaciones y adecuarse a la nueva realidad.

Mantenernos unidos y con un mensaje de optimismo.

¡A CUIDARSE PARA CUIDARNOS ENTRE TODOS!

