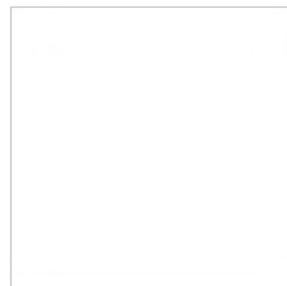
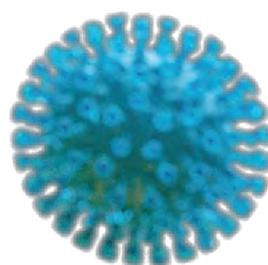
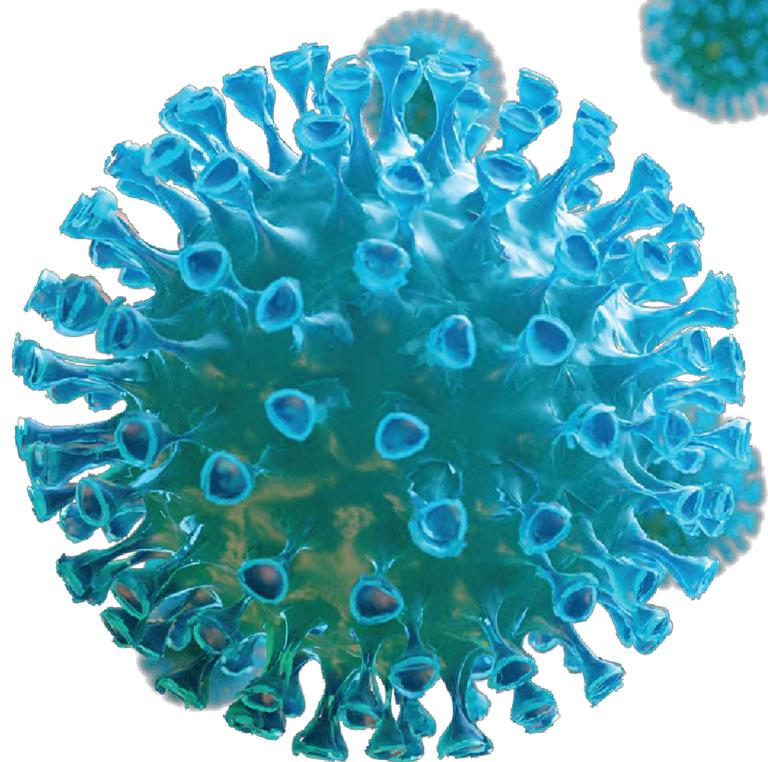
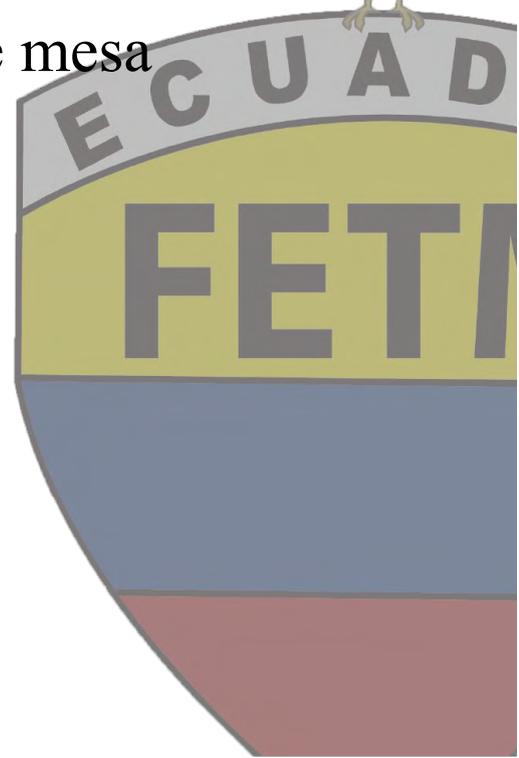


Juntos por el Tenis de Mesa!



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE TENIS DE MESA

Concepto de protección y acción
COVID-19 para tenis de mesa



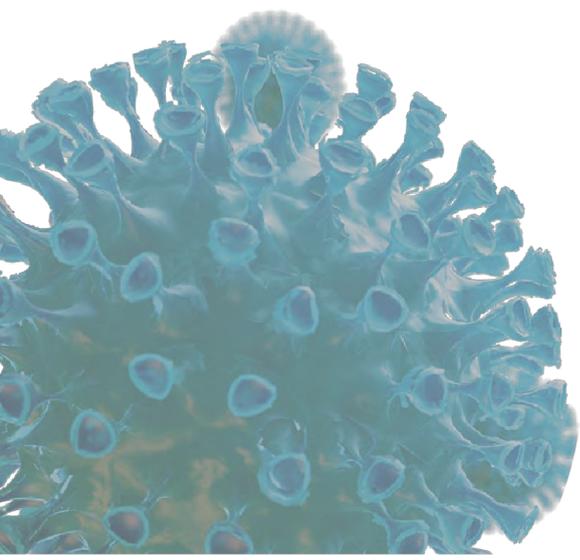
JUNIO 2020

Versión 1.0



Tabla de contenido

- I. Introducción
- II. Objetivo
- III. Alcance
- IV. ¿Qué regulaciones aplican?
- V. Mantener al menos a **2.0 m** metros de distancia
- VI. Implemente reglas de higiene
- VII. Aclarar las condiciones del marco
- VIII. Medidas adicionales para el entrenamiento al aire libre.
- IX. Medidas adicionales para el entrenamiento en interiores.
- X. Medidas adicionales para la competencia.





Mediante Acuerdo Ministerial Nro. 00126-2020 de fecha 11 de marzo de 2020, emitido por la Ministra de Salud Pública, se declaró el estado de emergencia sanitaria a nivel nacional, con el objetivo de prevenir un contagio masivo de la población provocado por el coronavirus COVID-19, declarado como pandemia por la Organización Mundial de la Salud.

INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 ha cambiado nuestras vidas y nuestro deporte drásticamente. Los lugares de entrenamiento y competencia en todo el mundo han permanecido cerrados, y las actividades de nuestro deporte han sido suspendidas.

Con vistas al futuro, la FEDERACIÓN ECUATORIAN DE TENIS DE MESA ha desarrollado una hoja de ruta en conformidad con estas pautas para volver a las prácticas regulares de entrenamiento y competencia.

Estas pautas pretenden ser recomendaciones para que todos los miembros de la comunidad del tenis de mesa continúen disfrutando y participando en nuestro deporte durante la emergencia de salud global actual, y para volver a disfrutarlo en el futuro.

Las pautas no son legalmente vinculantes, sino que solo sirven como complemento de la orientación y las leyes emitidas por las autoridades locales sea COE NACIONAL o COE CANTONAL en relación con la propagación de COVID-19. Los gobiernos nacionales y locales están constantemente emitiendo y actualizando procedimientos con respecto a restricciones y aperturas graduales de la sociedad, que deben ser debidamente respetadas por todos.

OBJETIVO

Estamos monitoreando de cerca y evaluando continuamente la situación en relación con la pandemia de COVID-19. Ser conscientes de la situación actual, seguir las pautas nacionales y ajustar nuestros hábitos en consecuencia nos permitirá continuar practicando nuestro deporte y volver gradualmente a las prácticas regulares de entrenamiento y competición. Al preparar estas pautas, seguimos de cerca los consejos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La FETM se compromete a actualizar a la comunidad de tenis de mesa sobre prácticas de seguridad. El objetivo de este documento es guiar y ayudar a los atletas, entrenadores, clubes y Asociaciones Provinciales a planificar su regreso a los programas de entrenamiento regulares y desarrollar sus propios planes detallados.

Las recomendaciones descritas en este documento no son en absoluto exhaustivas y pueden cambiar a medida que se disponga de nueva información sobre el brote de COVID-19, su prevención y su tratamiento. La FETM no se hace responsable de cualquier posible infección con el COVID-19 durante las actividades de tenis de mesa.



ALCANCE

Estas pautas pueden ser aplicadas por cualquier individuo u organización involucrada en el deporte del tenis de mesa a nivel Nacional sin limitación:

- Federaciones Provinciales.
- Asociaciones Provinciales.
- **Clubs**
- Atletas.
- Miembros de la comitiva de los atletas.
- Entrenadores.
- Funcionarios.
- Personal administrativo.
- Personal médico.
- Voluntarios.
- Cualquier otra persona (ya sea humana u organización) involucrada en el tenis de mesa en cualquiera de los roles que abordan estas pautas.

Las asociaciones deportivas nacionales son responsables de este deporte específico, que debe basarse en las 10 pautas del DOSB.

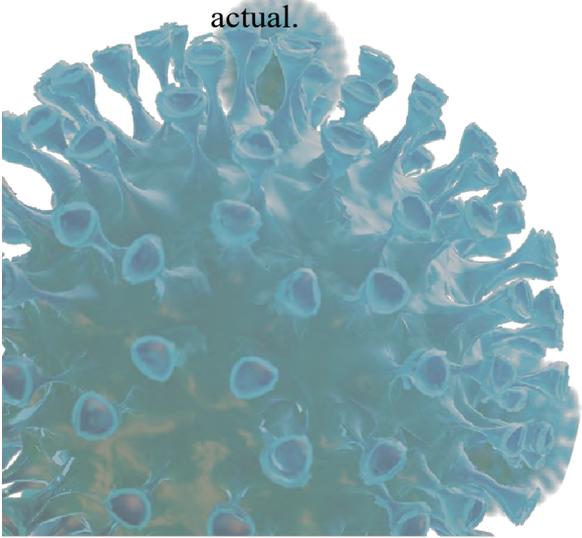
Para cumplir con el propósito de la asociación, el presente concepto de protección y acción Covid- 19 de la Federación Ecuatoriana de Tenis de Mesa pretende mostrar cómo primero el juego al aire libre, el entrenamiento bajo techo en los clubes y federaciones de tenis de mesa que apliquen las bases de entrenamiento y la operación de la competencia en cumplimiento de los principios fundamentales, las restricciones de contacto, las regulaciones de distancia y las medidas de higiene, así como la protección de las personas particularmente vulnerables ocasionarán que las actividades pueden reanudarse gradualmente.

Es tenis de mesa

- un deporte individual
- deporte sin contacto y
- los compañeros de entrenamiento u oponentes de la competencia están separados por lo menos a 2.74 metros (longitud de la mesa)

Con los ajustes necesarios que describe este concepto de protección y acción, el tenis de mesa es, por lo tanto, un deporte particularmente adecuado y seguro en las condiciones actuales de protección contra infecciones.

Este concepto de protección y acción se adapta continuamente a los requisitos del estado actual.





¿Qué regulaciones aplican?

Las reglamentaciones y, cuando corresponda, los requisitos del organismo estatal responsable a nivel del estado federal respectivo o de la municipalidad respectiva son siempre decisivos. Estos deben ser completamente observados e implementados. Usted tiene prioridad sobre las medidas de este concepto.

En muchos casos, las autoridades estatales responsables vinculan la aprobación de la compañía deportiva con el concepto de protección COVID-19 específico para el deporte de la respectiva organización. Esto a veces se hace en forma de una adquisición vinculante y, a veces, como una recomendación urgente.

Con sus subdivisiones, la FETM presenta un concepto de protección y acción COVID - 19 específico para el deporte para el tenis de mesa en Ecuador. Sujeto a la adquisición por parte de las autoridades estatales responsables, todas las "medidas" son componentes vinculantes de este concepto de protección y acción.

Las secciones Mantenga una distancia de al menos **2** metros, Implemente reglas de higiene y Aclare las condiciones del marco Contienen medidas e información opcional que se aplican independientemente de la ubicación. Esto es seguido por otras secciones con medidas adicionales especialmente para el entrenamiento al aire libre, para el entrenamiento en interiores y para competiciones.

LUGARES DE ENTRENAMIENTOS ABIERTOS

Cuando las medidas de cierre se han levantado parcialmente, las instalaciones de entrenamiento pueden abrirse para actividades de grupos pequeños; las competiciones permanecen suspendidas y los viajes son limitados. Los lugares de entrenamiento deben mantener un registro de todos los asistentes en el sitio por día para el seguimiento de casos en caso de infección.

▪ ENTRENAMIENTOS

Recomendaciones para participar en entrenamientos grupales para atletas, entrenadores y demás personal:

Realizase la prueba de COVID al empezar el retorno a los entrenamientos.

i) El número exacto de grupos pequeños a los que se permite estar en instalaciones deportivas y de ocio debe basarse en las instrucciones de las autoridades locales, pero, en cualquier caso, limitado; no debe haber sesiones de entrenamiento abiertas sin límite de tiempo o números de participación.

ii) Siempre que sea posible, se deben ofrecer espacios de entrenamiento separados con medidas de protección mejoradas a las personas que tienen un mayor riesgo de complicaciones en caso de infección.

iii) El lavado de manos debe ser obligatorio al ingresar y antes de salir del lugar de entrenamiento y se recomienda en todo momento. Si es posible, los desinfectantes para manos deben estar disponibles en todo el lugar de entrenamiento.

iv) No tocar ni estrechar las manos entre los participantes. Deben observarse las reglas de distanciamiento social.

v) Se deberá colocar una alfombra desinfectante húmeda en la entrada del lugar para facilitar la desinfección de los zapatos.

vi) Cada 2 horas, todas las áreas cerradas en las instalaciones (como oficinas, vestuarios, pasillos, etc.) deben ventilarse si es posible. Esto también debe hacerse antes de un cambio de asistentes dentro del lugar.

vii) Cualquier participante no debe haber mostrado signos o síntomas de COVID-19 según lo establecido por la OMS en los últimos 14 días, o según las pautas de las autoridades sanitarias locales.

viii) Las personas con un caso documentado de infección por COVID-19 necesitan autorización de un profesional de la salud aprobado para poder participar en los entrenamientos.

ix) Siempre que sea posible, los participantes deben tratar de estar presentes en el lugar de entrenamiento previsto durante 14 días antes de comenzar el entrenamiento grupal y no viajar mucho en este período, lo que reduce significativamente el riesgo de introducir COVID-19 en el grupo de entrenamiento.

x) Eliminar el contacto con personas comprometidas. Los signos y síntomas de COVID-19 pueden variar. Los atletas, entrenadores y el personal no deben estar en contacto cercano con ninguna persona que esté enfermo durante 14 días antes de comenzar el entrenamiento grupal. Esta recomendación reduce el riesgo de introducir COVID-19 en el grupo de entrenamiento por alguien que pueda tener COVID-19 pero que no experimente ningún síntoma.

xi) Siga las medidas adecuadas de higiene respiratoria. Esto significa:

- Cubrirse la boca y la nariz con el codo o pañuelo doblado cuando tose o estornuda.
- Deseche el pañuelo usado inmediatamente y lávese las manos.

xii) Las medidas de distanciamiento social deben mantenerse en la medida de lo posible:

- La distancia entre los participantes debe mantenerse a un mínimo absoluto de 1 m en todo momento según lo recomendado por la OMS, pero se recomienda mantener una distancia física de 2 m hasta donde sea posible.
- Los participantes deben abstenerse de estrechar la mano, abrazarse y tocarse al saludar o celebrar.
- Sin entrenamiento de dobles.
- Entrenamiento de multibolas adaptado:

- a) Asegurarse de que solo el entrenador toque las pelotas.
- b) Área asegurada para que las bolas no puedan mezclarse con otras bolas.

xiii) El campo de juego debe tener un área de al menos 5 m x 12 m, rodeado de vallas separadoras. Se recomienda mantener al menos 2 m de espacio entre las canchas y un máximo



de dos personas por cancha de tenis de mesa. Los entrenadores pueden estar en las instalaciones, pero deben permanecer fuera de la cancha confinada. Para instalaciones de entrenamiento sin vallas separadoras, los gerentes pueden improvisar la división entre mesas.

xiv) Los entrenadores deben mantener la distancia física requerida de los participantes durante la práctica y seguir las pautas de las autoridades locales sobre el apropiado Equipo de Protección Personal (EPP).

xv) Deben aplicarse prácticas continuas de desinfección y prevención (limpieza del equipo, lavarse las manos, usar equipo de protección según lo indique el gobierno local)

xvi) Elimine el tiempo que no se juega en las instalaciones, incluido el uso de duchas públicas y vestuarios. Prácticas de prevención requeridas en las áreas de baño.

xvii) Elimine el uso compartido de equipos y observe los siguientes pasos:

- No compartir raquetas. La raqueta es parte del equipo personal del jugador.
- Las bolas solo deben ser tocadas por una persona en la misma mesa. Por esta razón, las bolas deben estar claramente marcadas, de modo que cada jugador solo sirva con su bola.
- El uso de robots de tenis de mesa debe ir acompañado de pelotas dedicadas, idealmente con la recolección de pelotas con una red (no a mano), para evitar que varias personas manipulen las pelotas.

- **Limpiar las mesas con cloro o alcohol en los porcentajes indicados antes de cada entrenamientos**

- No respirar cerca de la pelota por pegajosidad.
- Limpiar las bolas después de la práctica.
- No se cambian los lados de la mesa
- No tocar ni limpiar la mesa con las manos durante la práctica.
- Al usar un robot de tenis de mesa, cada jugador debe usar su propio juego de pelotas claramente marcadas y ser responsable de la recolección de estas pelotas para evitar que varias personas las toquen.
- Cada persona debe usar sus propios productos de higiene.
- Deje al menos un intervalo de tiempo de diez minutos para hacer el cambio entre diferentes grupos de entrenamiento y así asegurar un cambio sin contacto.
- Si las instalaciones no están dedicadas únicamente al tenis de mesa, y las mesas y vallas separadoras deben ser movidas cada vez, se deben designar personas dedicadas para instalar y desarmar equipos móviles. Estas personas deben, como mínimo, practicar técnicas de lavado de manos adecuadas antes y después de tocar el equipo, pero preferiblemente deben usar máscaras faciales y guantes mientras realizan esta tarea.

xviii) Todos los participantes deben traer su propia botella y refrigerios. El distanciamiento físico deberá mantenerse durante los descansos cortos.

xix) Siempre que sea posible, los participantes deberán evitar el transporte público camino al lugar de entrenamiento y de regreso a casa.

La responsabilidad de la implementación y el cumplimiento de los requisitos estatales y, por lo tanto, en general, también de las medidas de este concepto de protección y acción recae originalmente en la asociación o patrocinador de la base o le es asignada por las autoridades estatales responsables en el curso de la aprobación de la compañía deportiva.



Las infracciones de los requisitos estatales pueden ser castigadas por las autoridades estatales responsables con multas. Particularmente en el caso de violaciones graves o repetidas, estas son cantidades sensibles de dinero que el club o el patrocinador de la base generalmente tiene que pagar.

Con este concepto de protección y acción, la Federación Ecuatoriana de Tenis de Mesa y sus subdivisiones no asumen ninguna responsabilidad por la infección con el virus corona durante un entrenamiento o competencia de tenis de mesa.

COMPETICIONES

Concursos locales solamente. Sin viajes internacionales de los participantes.

I. Participantes

- Haberse realizado el examen COVID-19
 - Cualquier participante no debe haber mostrado signos o síntomas de COVID-19 según lo establecido por la OMS en los últimos 14 días, o según las pautas de las autoridades sanitarias locales.
 - Las personas con un caso documentado de una infección por COVID-19 necesitan autorización de un profesional de la salud aprobado para poder participar en la competencia.
 - Aplique prácticas de higiene adecuada, como lavarse las manos al entrar y antes de salir de las instalaciones de entrenamiento, limpiar equipos y usar productos desinfectantes ampliamente, y siga las instrucciones adicionales de las autoridades sanitarias locales.
 - Todos los participantes deben llevar sus propias máscaras faciales y usarlas según lo aconsejado por las autoridades locales y el organizador del evento.
- No tocar ni estrechar las manos entre los participantes. Deben observarse las reglas de distanciamiento social.

- Siga la higiene respiratoria adecuada. Esto significa:

Cubrirse la boca y la nariz con el codo o pañuelo doblado cuando tose o estornuda.

- Deseche el pañuelo usado inmediatamente y lávese las manos.
- Donde sea posible, utilice el transporte individual en lugar del viaje grupal.
- Vestuarios deben permanecer cerrados; Los participantes deben llegar listos para jugar y partir inmediatamente después si es posible. Se debe evitar o reducir severamente el tiempo en las instalaciones compartidas del lugar de la competencia.
- Calentar en una sala separada de acuerdo con el horario. Tenga en cuenta que el tiempo de calentamiento puede reducirse para acomodar a todos los jugadores mientras se mantienen las medidas de distanciamiento social.
- Aplique prácticas de prevención en áreas compartidas si no se pueden evitar (como los baños), lo que incluye evitar el contacto físico y la aplicación de prácticas de higiene adecuadas.
- No compartir equipos.
- Si las autoridades sanitarias locales lo aconsejan, los árbitros deben usar máscaras y guantes en el lugar.

II Organizadores y personal

- Garantizar el cumplimiento de todos los consejos y orientaciones emitidos por las autoridades locales.
- Asegúrese de que ninguna persona que haya presentado síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días pueda participar o trabajar en la competencia en cuestión, y que cualquier infección previa con COVID-19 haya sido revisada y autorizada por un profesional de la salud.
- Coloque tapetes desinfectantes húmedos en cada entrada del lugar para facilitar la desinfección de los zapatos.
- Cada 2 horas, todas las áreas cerradas en las instalaciones (como oficinas, vestuarios, pasillos, etc.) deben estar ventiladas si es posible. Esto también debe hacerse antes de un cambio de asistentes dentro del lugar.
- Basado en la guía de las autoridades locales, evalúe el riesgo de que los espectadores asistan al evento y decida si jugar a puerta cerrada.
- **Si se decide que se permitirá el ingreso de espectadores al lugar, asegúrese de que las medidas de distanciamiento social se puedan mantener de acuerdo con la guía emitida por las autoridades locales, esto puede significar un número reducido de espectadores. (no se puede dar)**

No tienen lugar para el control de la raqueta.

- Siga las pautas establecidas por la AMA (Agencia Mundial Antidopaje) con respecto a los procedimientos antidopaje en el momento del evento.
- Todos los sorteos se realizarán en línea.
- Elección del color de la camisa a realizar antes del partido (en línea).
- Asegúrese de que las medidas de distanciamiento social se puedan mantener en el área de llamada. Esto incluye:
 - Teniendo en cuenta un diseño para garantizar una distancia de 2 m puede mantenerse entre individuos.
 - Asegurarse de que todos usen mascarillas. Cuando sea permisible, los organizadores deben garantizar un suministro suficiente de máscaras para los participantes.
- Protocolo de partido simplificado:
 - Entra para asegurar el distanciamiento social.
 - Presentaciones en recuadro para seguir las medidas de distanciamiento.
 - Sin apretones de manos.
 - El sorteo de monedas debe ser realizado por el árbitro en el asiento y con los jugadores restantes de lado.
 - No hay señal de tiempo de espera para ser colocado en la mesa de juego; solo indicado por el árbitro y un pequeño cartel colocado en la mesa del árbitro.
 - Toalla regla para estar relajado.
 - Las toallas no deben usarse para limpiar ninguna superficie, sino solo las manos y la cara. Solo una caja por jugador, sin intercambio entre juegos.
- Asegurar que las medidas de distanciamiento social se puedan mantener en el campo de juego. Esto incluye:
 - Considerar un diseño con menos mesas para garantizar una distancia de al menos 2 m entre las canchas de juego.
 - Al tener una caja más grande para garantizar la distancia entre los árbitros, los jugadores y los voluntarios permanecen más de 2 m en todo momento.
 - Asegurarse de que la distancia entre los entrenadores y sus jugadores en el campo de juego siempre puede ser de al menos 2 m.

Esto puede significar colocar las sillas más lejos detrás de los alrededores de la cancha.

No se implementará multibolas.

- Colocar cajas de toallas a una distancia del árbitro que asegure el distanciamiento social en todo momento.
- Proporcione bebidas selladas embotelladas, en lugar de dispensadores de agua públicos / compartidos.
- Proporcione al médico en el sitio suficiente EPP y asegúrese de que estén capacitados en respuesta a COVID-19.
- Proporcionar una sala de aislamiento para casos sospechosos de COVID-19 en el sitio.
- Aplicar prácticas continuas de desinfección y prevención (limpieza del equipo, lavarse las manos, usar equipo de protección según lo indique el gobierno local).
- Asegúrese de que todo el personal mantenga una distancia de al menos 2 m. de otras personas.
- Asegúrese de que todo el personal reciba información sobre las prácticas de higiene adecuadas y las apliquen de manera sistemática.
- Proporcione desinfectante para manos en todo el lugar.
- Asegúrese de que las áreas compartidas (baños, control de raquetas, patios de comidas, etc.) tengan demarcaciones para ayudar a mantener la distancia adecuada de otras personas.

RETORNO A LA REGULARIDAD EN LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS

Las instalaciones están abiertas y no hay limitaciones en el tamaño del grupo. Lugares de trabajo abiertos. Los lugares de entrenamiento y competencia deben continuar manteniendo un registro de todos los asistentes en el sitio por día para el seguimiento de casos en caso de infección.

▪ ENTRENAMIENTOS

Realizase la prueba de COVID al empezar el retorno a los entrenamientos.

i) Cualquier participante no debe haber mostrado signos o síntomas de COVID-19 según lo establecido por la OMS en los últimos 14 días, o según las pautas de las autoridades sanitarias locales.

ii) Las personas con un caso documentado de infección por COVID-19 necesitan autorización de un profesional de la salud aprobado para poder participar en el entrenamiento.

iii) Siempre que sea posible, los participantes deben continuar con el objetivo de estar presentes en el lugar de entrenamiento previsto durante 14 días antes de comenzar los entrenamientos grupales y evitar viajes extensos con fines privados, lo que reduce significativamente el riesgo de introducir COVID-19 en el grupo de entrenamiento.

iv. Eliminar el contacto con personas comprometidas. Los signos y síntomas de COVID-19 pueden variar. Los atletas, entrenadores y el personal no deben estar en contacto cercano con ninguna persona que esté enferma durante 14 días antes de comenzar el entrenamiento grupal. Esta recomendación reduce el riesgo de introducir COVID-19 en el grupo de entrenamiento por alguien que puede tener COVID-19 pero no presenta ningún síntoma.

v. Continuar aplicando prácticas de higiene adecuadas, como lavarse las manos al entrar y antes de salir del centro de entrenamiento, limpiar equipo y el uso extensivo de productos desinfectantes, y siga las pautas adicionales de las autoridades sanitarias locales. Los desinfectantes para manos deberán ser proporcionados en todos los lugares.

vi. Continúe siguiendo la higiene respiratoria adecuada.



Esto significa:

- Cubrirse la boca y la nariz con el codo o pañuelo doblado cuando tose o estornuda.
- Deseche el pañuelo usado inmediatamente y lávese las manos.

vii. Continúe aplicando prácticas de prevención en áreas compartidas (baños, vestuarios, etc.), lo que incluye evitar el contacto físico innecesario y la aplicación de prácticas de higiene adecuadas.

viii. Continúe desinfectando el equipo antes y después de su uso. Continuar limpiando las Pelotas después de la práctica.

ix. Cada persona debe usar sus propios productos de higiene. Todos los visitantes de las instalaciones deben lavarse las manos continuamente.

i. Viajar:

- Evitar viajar en grupo siempre que sea posible.
- Para eventos internacionales: si el LOC proporciona servicios de transporte, todas las personas que aborden el autobús siempre deben usar una máscara. Si es necesario, podrían aplicarse medidas de distanciamiento, con espacio bloqueado entre las personas.
- Los autobuses deben desinfectarse dos veces al día.

PREVENCIÓN

Cuando una cura o vacuna esté disponible para el COVID-19.

i) Vacuna del COVID-19 para atletas, entrenadores y personal.

ii) Educación continua de los miembros de la comunidad de tenis de mesa sobre COVID-19, su prevención e higiene respiratoria adecuada.

iii) Continuar promoviendo e implementando buenas prácticas de higiene: lavarse las manos con frecuencia, evitar tocarse la cara, cubrirse la boca al toser, etc.

iv) Desinfección frecuente de equipos antes, durante y después del entrenamiento.

MEDIDAS ADICIONALES PARA EL ENTRENAMIENTO AL AIRE LIBRE.

Notas opcionales:

El tenis de mesa se juega al aire libre en patios escolares, parques infantiles, parques o piscinas al aire libre. Los requisitos dependen de la ubicación respectiva y no tienen que corresponder automáticamente con los requisitos para las instalaciones deportivas.

En las mesas en espacios públicos, también se puede esperar fluctuación y mezcla de las personas presentes.

Medidas adicionales para el entrenamiento en interiores.



Organización deportiva

Las autoridades pueden limitar el número de personas que pueden permanecer en un área determinada del pasillo. Por lo tanto, todos los jugadores deben registrarse para una sesión de entrenamiento con el entrenador o el oficial de higiene.

El formador o el oficial de higiene deben elaborar un plan de asignación de tablas con emparejamientos fijos durante un cierto período de tiempo. El plan de asignación de tablas sirve para mantener el número máximo de personas y, en caso de infección, la documentación de quién tuvo contacto directo con quién.

Acceso a la sala

La sala solo puede ser ingresada por personas que participan activamente en el entrenamiento como entrenadores o jugadores.

Los padres pueden llevar a sus hijos a la sala de deportes, pero deben abandonar la sala tan pronto como los niños hayan sido entregados al entrenador. Los padres u otras personas acompañantes no deben estar en el pabellón deportivo durante el entrenamiento.

Mesas de entrenamiento

El número máximo de tablas depende de los requisitos oficiales para el máximo Número de personas en relación con un área determinada. Aprox. 5 x 10 se aplican dentro de estas especificaciones

Metros por mesa como estándar, que corresponde a aproximadamente 50 metros cuadrados para dos personas.

Ejecución del entrenamiento.

En el caso del entrenamiento individual, el entrenador puede hacer un entrenamiento de balde de pelota / robot con el jugador. En cualquier caso, debe mantenerse una distancia de 1,5 metros entre el entrenador y el jugador. El jugador no toca las bolas, las bolas se recogen con una red. Esta caja de juego debe estar separada para que las bolas permanezcan dentro de la caja de juego.

Fin del entrenamiento.

Al final de su tiempo de entrenamiento respectivo, los jugadores o entrenadores limpian las superficies de la mesa, los dispositivos de seguridad de la mesa y los bordes de la mesa, las pelotas y las raquetas, así como sus manos, y luego salen de la sala de deportes de inmediato.

Si las mesas y particiones tienen que desmantelarse nuevamente, los jugadores y entrenadores se lavan las manos antes y después del desmantelamiento.

Higiene personal



Lávate las manos regularmente especialmente cuando se maneja equipo. Abstenerse de tocarlo con su cara cualquier objeto.



Use una mascarilla cuando esté en público y cámbiela regularmente según sea necesario.

Zona de entrenamiento



El desinfectante para manos tiene que ser proporcionado en todas las salas de entrenamiento, lugares de juego, etc. Desinfecte manos regularmente. Los jugadores deberán usar sus propias bolas y botellas.



Mantener dos metros (6 pies, 5 pulgadas) de distancia entre jugadores/entrenador



No cambie los extremos de la mesa y abstenerse de limpiarse las manos en la mesa. Asegúrese de que las mesas estén bien distanciadas entre si.



Practica una higiene respiratoria adecuada. Esto significa cubrirse la boca y nariz con el codo doblado o taparse con un pañuelo cuando tose o estornuda, y desechar el pañuelo usado inmediatamente y lavarse sus manos.



No le des la mano a otros jugadores y participantes; haz un gesto amistoso o un saludo.



Se debe colocar una zona con desinfectante húmeda en la entrada del recinto para facilitar desinfección de zapatos.



Se recomienda en la etapa inicial no jugar dobles, hasta nuevo aviso.



Implementar un sistema multibolas que solo una persona pueda tocarlas en la mesa.



Espere 10 minutos antes de usar una mesa que estaba en uso anteriormente. Las mesas deben limpiarse antes de usarse.



Ventilación de habitaciones (oficinas, vestuarios, pasillos, etc.) es requerido cada 2 horas o antes el cambio de grupos de personas en cualquier cuarto.

Si no se siente bien



Quédese en casa el tiempo que sea necesario y auto aislado el tiempo que sea necesario.



Los participantes no deben haber presentado síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días. Donde sea posible, los participantes deben presentarse en el lugar de entrenamiento 14 días antes de la reunión grupal y abstenerse de viajar mucho para reducir el riesgo de contagiarse en una infección al grupo.

