

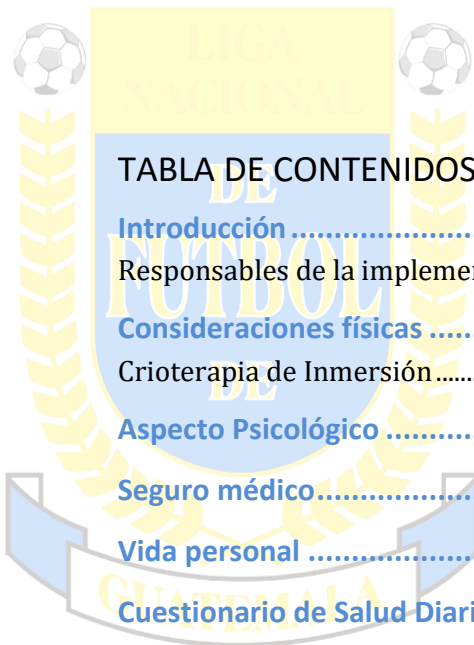


# PROTOCOLO PARA LA LOS ENTRENAMIENTOS REGULARES DURANTE LA TEMPORADA 2020-2021



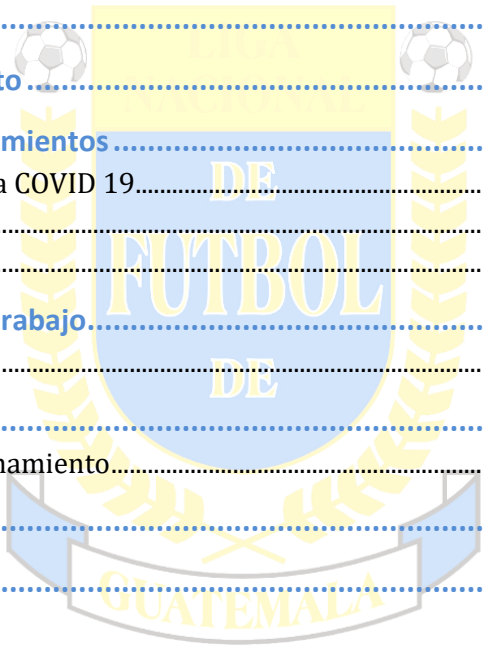
MEDIDAS PARA PREVENIR EL  
CONTAGIO CON EL  
CORONAVIRUS COVID 19

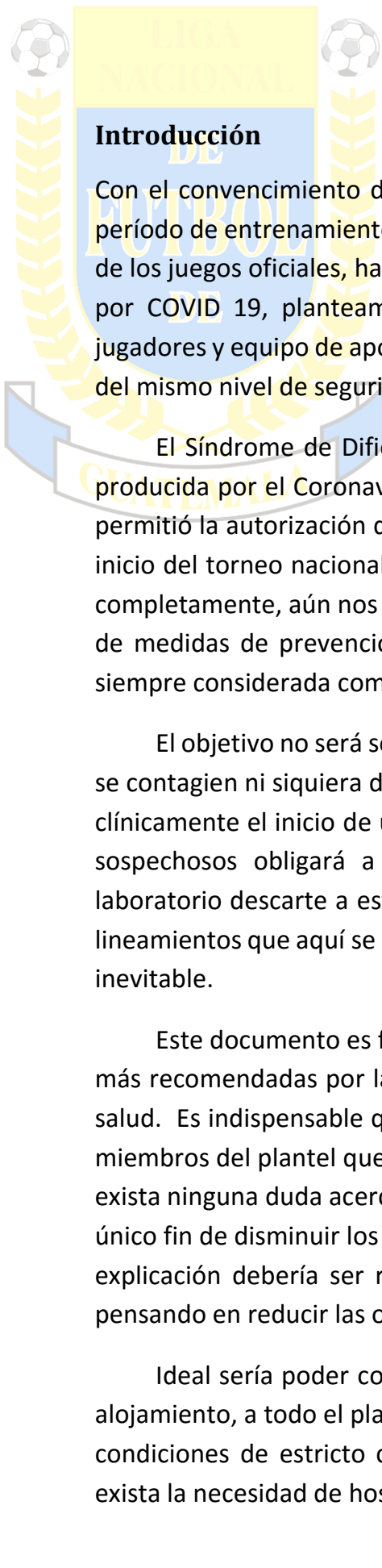




## TABLA DE CONTENIDOS

<b>Introducción</b> .....	<b>3</b>
Responsables de la implementación .....	4
<b>Consideraciones físicas</b> .....	<b>6</b>
Crioterapia de Inmersión .....	6
<b>Aspecto Psicológico</b> .....	<b>8</b>
<b>Seguro médico</b> .....	<b>10</b>
<b>Vida personal</b> .....	<b>11</b>
<b>Cuestionario de Salud Diario</b> .....	<b>13</b>
<b>Traslados</b> .....	<b>14</b>
<b>Desarrollo del entrenamiento</b> .....	<b>16</b>
<b>Procedimientos pre entrenamientos</b> .....	<b>17</b>
Interpretación de los test para COVID 19 .....	17
Al llegar al área de trabajo .....	18
Uniformes .....	20
<b>Precauciones en el área de trabajo</b> .....	<b>22</b>
Almacenes, bodegas y utilería .....	22
<b>Durante la práctica</b> .....	<b>23</b>
Al finalizar la sesión de entrenamiento .....	23
<b>Hidratación</b> .....	<b>24</b>
<b>Medidas de prevención</b> .....	<b>25</b>
<b>Zona de gimnasio</b> .....	<b>27</b>
<b>Respecto al manejo de la ropa</b> .....	<b>28</b>
<b>Manejo de las pelotas</b> .....	<b>29</b>
<b>Servicios y Atención Médica</b> .....	<b>30</b>
Zona de fisioterapia y/o Clínica Médica .....	30
<b>Controles médicos</b> .....	<b>32</b>
<b>Epílogo</b> .....	<b>34</b>





## Introducción

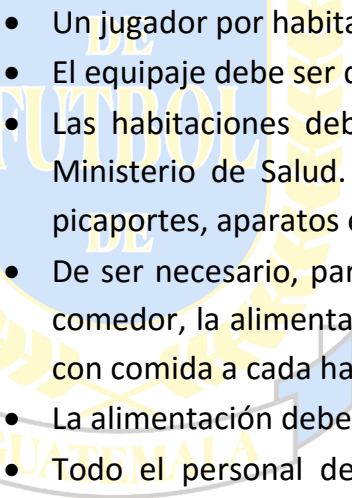
Con el convencimiento de que los lineamientos y recomendaciones establecidas para el período de entrenamientos previo al inicio del torneo, y las medidas que rigen el desarrollo de los juegos oficiales, han permitido una disminución significativa en el riesgo de contagio por COVID 19, planteamos acá otras medidas que, consideramos, permitirán que los jugadores y equipo de apoyo puedan tomar parte en los entrenamientos regulares gozando del mismo nivel de seguridad.

El Síndrome de Dificultad Respiratoria Severa tipo 2, o SARS 2, es una enfermedad producida por el Coronavirus COVID 19. En Guatemala, el control de la situación general permitió la autorización de los entrenamientos y, consiguientemente, la programación del inicio del torneo nacional. Sin embargo, debido a que los contagios no han desaparecido completamente, aún nos encontramos en una etapa en donde la situación amerita la toma de medidas de prevención sumamente estrictas ya que, ante todo, la salud deberá ser siempre considerada como la prioridad número uno.

El objetivo no será sólo evitar un contagio con el COVID 19, sino que los deportistas no se contagien ni siquiera de un resfrío común debido a que, como no es posible diferenciar clínicamente el inicio de un contagio por COVID 19 de un resfrío, la aparición de síntomas sospechosos obligará a iniciar un aislamiento preventivo hasta que un examen de laboratorio descarte a este tipo específico de coronavirus. Es por ello que algunos de los lineamientos que aquí se detallan, necesariamente alterará incluso la vida familiar de modo inevitable.

Este documento es fruto de un análisis de las oportunidades, riesgos y de las medidas más recomendadas por las autoridades y expertos mundiales en los temas del fútbol y la salud. Es indispensable que los detalles de estos lineamientos sean explicados a todos los miembros del plantel que estarán involucrados en los entrenamientos diarios, para que no exista ninguna duda acerca del comportamiento y conducta que se espera de todos, con el único fin de disminuir los riesgos para las familias, el grupo e incluso para los rivales. Dicha explicación debería ser realizada utilizando métodos de comunicación remota, siempre pensando en reducir las oportunidades de contagio entre las personas.

Ideal sería poder considerar la posibilidad de concentrar en un hotel o un centro de alojamiento, a todo el plantel (incluyendo Personal de Apoyo) durante todo el torneo, bajo condiciones de estricto control epidemiológico (los cuales también se aplicarán cuando exista la necesidad de hospedarse por los viajes de larga distancia):

- 
- Un jugador por habitación.
  - El equipaje debe ser descontaminado antes de entrar a la habitación.
  - Las habitaciones deben haber sido desinfectadas con las condiciones que exige el Ministerio de Salud. Incluyendo limpiar con alcohol los controles remotos, grifos, picaportes, aparatos electrónicos y eléctricos, así como los teléfonos.
  - De ser necesario, para garantizar una adecuada separación entre los jugadores en el comedor, la alimentación se realizará por grupos. Mejor sería poder llevar la bandeja con comida a cada habitación.
  - La alimentación debe ser servida antes que el primer grupo llegue al comedor.
  - Todo el personal de cocina y meseros, debe utilizar malla en el pelo, mascarilla apropiada y guantes descontaminados.
  - El menú debe estar bajo control del especialista en Nutrición que apoya al Club.
  - Los camareros deben utilizar malla en el pelo, mascarilla apropiada y guantes descontaminados para realizar cambio frecuente de ropa de cama. Su servicio debe ser lo más breve posible.
  - La privacidad en su habitación debe ser estricta; no visitas de personas ajenas al club ni de compañeros.
  - El uso de ascensores, gimnasios y piscinas está prohibido.
  - Tampoco pueden recibirse visitas en áreas comunes del hotel.

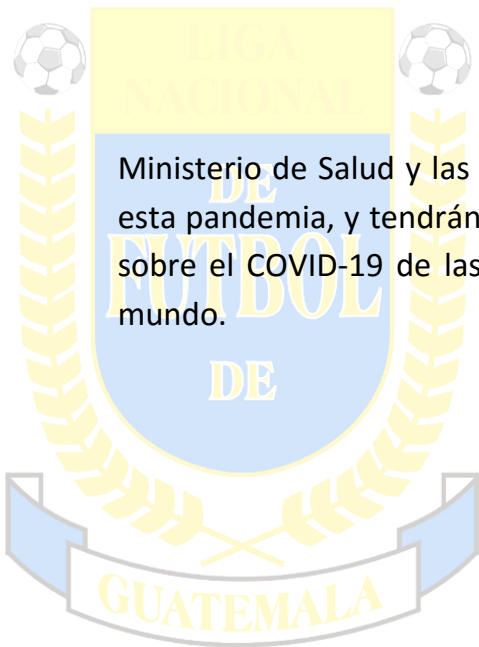
### **Responsables de la implementación**

Los responsables del cumplimiento de este protocolo serán:

- Los médicos de los equipos
- Los fisioterapeutas o kinesiólogos
- Preparadores Físicos
- Director Técnico
- Asistente Técnico
- Directores deportivos
- Gerente de cancha

La aplicación de estos lineamientos y protocolos es obligatoria para los equipos de fútbol de Liga Mayor, durante todos los entrenamientos regulares del torneo oficial.

Debido a la situación epidemiológica dinámica de este nuevo virus, estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se basarán siempre en las recomendaciones que brinde el



Ministerio de Salud y las diferentes entidades nacionales que participen en el manejo de esta pandemia, y tendrán que ser necesariamente adaptados en relación a la información sobre el COVID-19 de las investigaciones científicas actualmente en curso alrededor del mundo.





## Consideraciones físicas

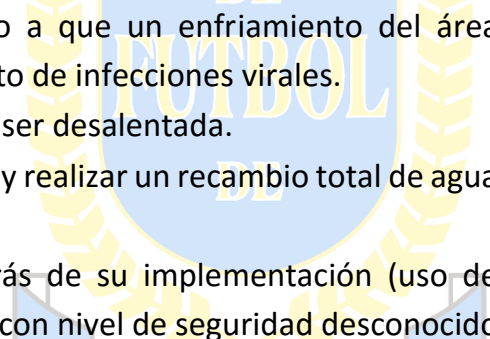
Para minimizar las oportunidades de contagios, cada entrenamiento debe durar la menor cantidad de tiempo posible para alcanzar los objetivos del día.

A pesar de que la situación epidemiológica está permitiendo el inicio de la recuperación de la normalidad y que se reanude la actividad deportiva, habrá una diferencia muy significativa frente al desarrollo de una temporada regular:

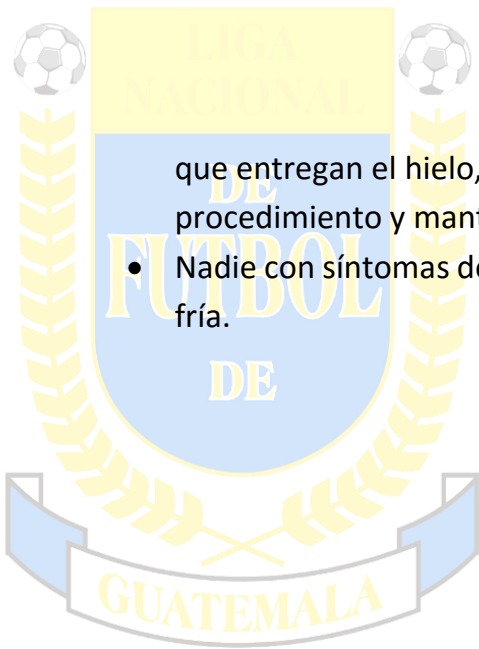
- Las medidas de precaución irán asociadas a una menor posibilidad de rendimiento máximo.
- Habrá que asumir que la mayor parte de los jugadores terminarán el período de pretemporada sin haber alcanzado un estado óptimo para competiciones.
- Será necesario implementar, si el calendario programa encuentros con pocos días de descanso intermedios, una rotación apropiada que permita a los jugadores, especialmente a los de mayor edad, recuperarse apropiadamente para participar al máximo durante los juegos.
- Asimismo, la guía de un especialista en Nutrición será clave para que los jugadores mantengan una nutrición apropiada capaz de suplementar sus requerimientos físicos, aumentar su sistema inmune y protegerlos contra las consecuencias de exponerse a una menor cantidad de luz solar que a la que están acostumbrados.

Ante la excepcional circunstancia de que un club no pudiera disponer de toda su plantilla (como consecuencia de cuarentenas por Coronavirus), debería tenerse en cuenta (si los reglamentos lo permiten) la incorporación a entrenamientos y partidos oficiales de Liga Mayor, a determinados futbolistas de sus equipos “B” y/o juveniles.

## Crioterapia de Inmersión

- Si fuera posible, limitar su uso al mínimo debido a que un enfriamiento del área broncopulmonar puede predisponer al padecimiento de infecciones virales.
  - Su utilización en grupos de 2 o más personas, debe ser desalentada.
  - Idealmente, debería utilizarse de manera individual y realizar un recambio total de agua y hielo antes de que cada usuario se sumerja.
  - Otra opción para no complicar la estrategia detrás de su implementación (uso de camerinos, de toallas, manejo de la ropa, personas con nivel de seguridad desconocido
- 





que entregan el hielo, etc.) sería asignar solamente a 2 – 4 personas cada día para este procedimiento y manteniendo el Distanciamiento Social estricto.

- Nadie con síntomas de catarro (en sí mismo o en su hogar), debería sumergirse en agua fría.





## Aspecto Psicológico

Es importante que, en todo momento, el Cuerpo Técnico tenga un panorama apropiado de la condición psicológica del equipo:

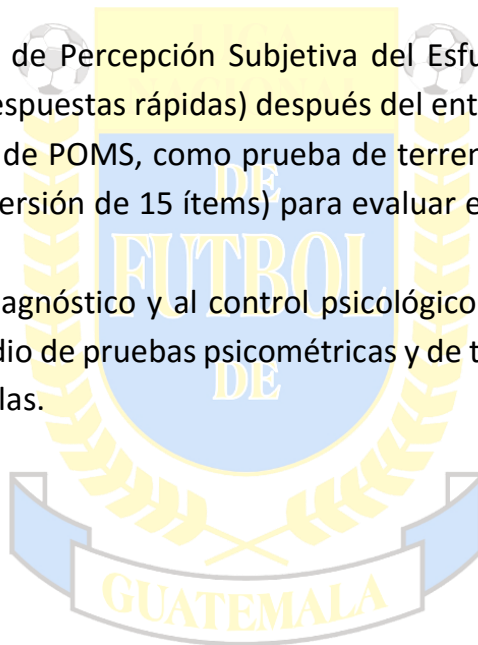
- Debe considerarse que este período puede ser de mucho estrés para los jugadores y resto del plantel. Algunos de ellos podrían estar experimentando el encierro como muy restringidos, en ambientes hostiles, con menor ingreso económico e imposibilitados de disfrutar de su familia al máximo.
- No debe descartarse el factor miedo; un contagio con COVID 19 es una posibilidad de la que difícilmente podrán escapar los jugadores y la preocupación de enfermarse o contagiar a algún miembro de su círculo privado, siempre estará presente. Por ende, es importante ser muy cuidadoso en el orden psicopedagógico, teniendo en cuenta las características emocionales individuales sin emitir burlas, presiones o críticas, para garantizar adecuadamente, en el orden psicofisiológico, la adaptación individual de la nueva realidad.
- El médico y/o alguna persona del Cuerpo Técnico (en caso de que no se cuente con el apoyo de un profesional de la Psicología) debe contactar frecuentemente (por medio de un cuestionario confidencial o en persona) a cada miembro del plantel para realizar un sondeo del estado anímico y psicológico de las personas con la que está trabajando.
- Si se detecta algún caso que lo amerite, será recomendable realizar una terapia presencial (o referirlo con un especialista) para intentar minimizar el estado de ansiedad, estrés o de preocupación.
- Evitar, dentro de lo posible, hablar del tema relacionado con la pandemia y con los daños humanos que implica la enfermedad, buscando garantizar los mejores indicadores de concentración de la atención para con la actividad deportiva, durante el tiempo de los entrenamientos, para facilitar que el jugador alcance un elevado índice de energía anímica, sobre todo de vigor.
- Intentar establecer que los horarios de los entrenamientos concluyan antes de las 11am, lo cual impactará positivamente la salud física y mental de los jugadores y de los entrenadores, evitando un alto gasto energético e irritabilidad emocional para distanciar el contacto personal.
- Control de las horas de sueño y de la calidad del mismo, mediante La Escala de Evaluación de G. González.
- Si se detectan anomalías relacionadas al inciso anterior, se deberá instruir al jugador con recomendaciones básicas para la facilitación del sueño (antes de recurrir a





suplementos como la Melatonina) como, por ejemplo:

- Intentar no ocupar la cama hasta el momento en que se desee dormir.
  - Evitar actividades emocionantes dos o tres horas antes del momento elegido para dormir.
  - Evitar el café o bebidas cafeinadas después de las dos de la tarde.
  - Intentar leer, ver discutir o escuchar noticias relacionadas con el desarrollo de la pandemia y sus consecuencias socioeconómicas en el mundo.
  - Practicar ejercicios o actividades relajantes y tranquilizadores al momento de ir a la cama para dormir.
- Empleo del Manual Básico de Instrucciones y Sugerencias para el Autocontrol del stress.
  - Aplicación del Test de Percepción Subjetiva del Esfuerzo, como prueba online de preferencia, (con respuestas rápidas) después del entrenamiento.
  - Aplicación del Test de POMS, como prueba de terreno online preferentemente, de respuesta rápida (versión de 15 ítems) para evaluar el grado de energía anímica del jugador.
  - Respecto al psicodiagnóstico y al control psicológico que usualmente se realiza en esta etapa, por medio de pruebas psicométricas y de terreno, debido a sus formatos, es preferible diferirlas.





## Seguro médico

Hay muchas cosas que aún no se conocen con certeza acerca de esta enfermedad, por lo que debemos aceptar que existirá la posibilidad de llevar ese virus hasta otras personas en Alto Riesgo de su círculo privado. E incluso, si el deportista desarrolla la enfermedad, aunque no llegue a presentar un cuadro grave, existirá la remota posibilidad de resultar con daños permanentes en pulmón, corazón u otras partes del organismo. Hay que considerar que la atención en un hospital privado, puede llegar a ser extremadamente onerosa.

Las personas pertenecientes a grupos de alto riesgo (mayores de 65 años, con diabetes, hipertensión, problemas cardíacos o inmunocomprometidos), no deberían estar en ambientes donde las probabilidades de contagio son mayores que estando dentro de su propio hogar. Por lo tanto, debe desalentarse su trabajo alrededor de cualquier grupo de personas.

Es por ello que se incentiva a los clubes deportivos a prepararse y contar con un Seguro Médico que cubra las consecuencias de una enfermedad infecto-contagiosa para todo el plantel, y, si ello no es posible, recomendamos a los jugadores y miembros del Cuerpo Técnico obtener uno por su cuenta para ellos y sus familias (al menos hasta que el riesgo de contagio se reduzca notablemente o aparezcan soluciones farmacéuticas específicas).



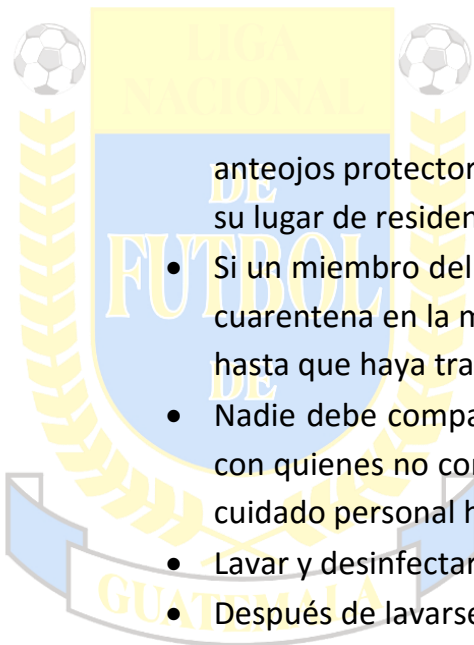


## Vida personal

El jugador debe estar dispuesto a someterse a un Aislamiento Social Voluntario de forma ininterrumpida. Esto es indispensable para proteger a todos los compañeros de trabajo, sus familias y la familia propia.

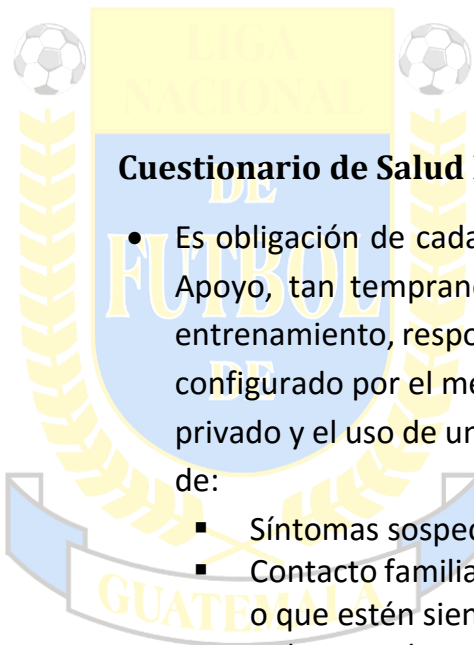
Idealmente, todos los jugadores del equipo deberían ser concentrados en un hotel, rodeados de medidas extremas de prevención descritas en la Introducción, después del primer entrenamiento y hasta 14 días después de la finalización del torneo. Si eso fuese impráctico:

- El jugador no debe salir de su casa, a menos que sea para ir a los entrenamientos de su equipo.
- De cada entorno familiar, una persona debe ser asignada para salir a realizar las compras o trámites necesarios e indispensables y no debe ser el jugador.
- En su casa, debe ser cuidadoso de no exponer a ningún otro miembro de su círculo personal al contagio de cualquier agente infeccioso. Para ello, después de iniciar los entrenamientos, debe actuar en todo momento como si fuera portador de un agente infeccioso.
- Es importante mantener limpios y descontaminados los teléfonos, tablets, teclados y control remotos de la casa.
- En estos tiempos de crisis, habrá que sacrificar también la estética; los cortes de cabello deberían ser hechos en casa por un miembro de la residencia. Ir a una peluquería implica exponerse a un ambiente de alto riesgo y nadie ajeno a la casa debe ingresar bajo ninguna circunstancia.
- Los nuevos tatuajes deberían ser resignados para la época cuando esta amenaza haya disminuido a niveles compatibles con las costumbres higiénicas usuales. Recibir un tatuaje (lo mismo que un corte de cabello) rompe con la Distancia Social requerida para mantenerse a salvo de contagios.
- Debe mantener aislado a cualquier miembro de su círculo personal que presente signos o síntomas de un cuadro catarral o cualquiera de los enumerados en el listado de los signos y síntomas que se da más adelante. Otra opción, es que la persona enferma utilice una mascarilla N95 y anteojos protectores mientras presente síntomas u obtenga resultados de laboratorio negativos para COVID 19 activo.
- Si no es posible aislar a un familiar o conviviente, el jugador debe tomar las medidas necesarias para evitar ser contagiado, incluyendo utilizar una mascarilla N95 y



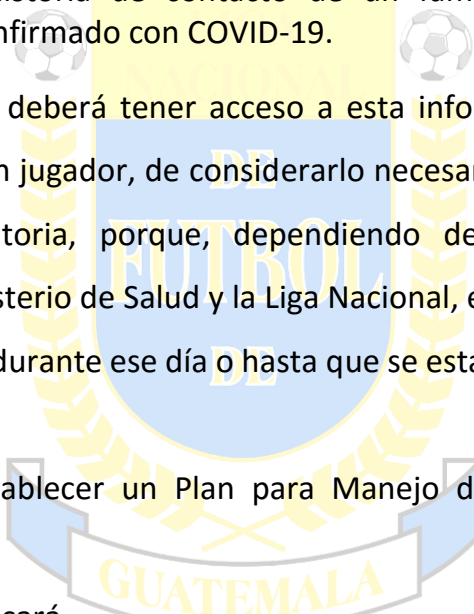
anteojos protectores en todo momento dentro de la casa o cambiar temporalmente su lugar de residencia por un ambiente más seguro.

- Si un miembro del hogar es diagnosticado con una infección por COVID 19 y guarda cuarentena en la misma residencia, el jugador debería trasladarse a vivir a otra casa hasta que haya transcurrido un tiempo prudencial.
- Nadie debe compartir tiempo en presencia de personas a quienes conozca poco o con quienes no convive regularmente, ya que no podrá estar seguro de qué tipo de cuidado personal han mantenido recientemente.
- Lavar y desinfectar las manos habitualmente, con agua y jabón o alcohol 70°.
- Después de lavarse las manos, la estrategia ideal consiste en secarlas con una toalla de papel. Si utiliza toalla de tela, ésta se debe lavar y desinfectar diariamente. Todo el material desechable utilizado, debe ser introducido en una bolsa de basura que se cerrará inmediatamente y será reemplazada por otra.
- La asistencia a cualquier tipo de reunión social con otras personas, incluyendo compañeros de equipo, está totalmente prohibida.
- Las visitas de amistades, conocidos o familiares debe quedar prohibida en el hogar.
- Los artículos domésticos que utilicen ellos o cualquier otra persona enferma, deben limpiarse y desinfectarse con solución que contenga cloro, todos los días. Los utensilios utilizados por el paciente, para sus necesidades alimentarias diarias, procurar que sean desechables o almacenarlos por separado de los que utilizan el resto de familiares. Todo el material desechable utilizado, debe ser introducido en una bolsa de basura que se cerrará inmediatamente y será reemplazada por otra.
- Idealmente, toda persona enferma en la residencia no debería compartir artículos domésticos (toallas, vajilla, ropa de cama) con el resto del hogar. Si el jugador puede hacer lo mismo, como medida preventiva, es ideal.
- No hay que sacudir la ropa de cama contaminada antes de lavarla; debe colocarla directamente en una bolsa para lavandería y evitar el contacto directo.
- Antes de salir hacia el entrenamiento, es altamente recomendable hacer uso del Sanitario.
- Después de regresar a su casa, le es requerido a todo jugador que informe al club (por medio de un mensaje al Asistente Técnico) cuando salga de su hogar y el motivo de dicha acción; esto debe quedar registrado para futuras consultas.



## Cuestionario de Salud Diario

- Es obligación de cada jugador, miembro del Cuerpo Técnico y de todo el Personal de Apoyo, tan temprano como les sea posible y antes de salir de sus casas hacia el entrenamiento, responder al Cuestionario de Salud en Línea (vía Microsoft, Google, etc) configurado por el médico de su equipo y al que tendrá acceso por medio de un Enlace privado y el uso de un Password. En este cuestionario se indagará, diariamente, acerca de:

- Síntomas sospechosos de Covid-19.
  - Contacto familiar o domiciliario con personas con síntomas de infección respiratoria o que estén siendo investigadas como sospechosas de COVID-19.
  - Indagar sobre historia de contacto de un familiar cercano con algún caso sospechoso o confirmado con COVID-19.
- El médico del equipo deberá tener acceso a esta información en Tiempo Real para comunicarse con algún jugador, de considerarlo necesario, antes de que éste llegue al lugar de la convocatoria, porque, dependiendo del criterio del médico y los lineamientos del Ministerio de Salud y la Liga Nacional, el jugador debería de quedarse en casa por lo menos durante ese día o hasta que se establezca exactamente su estado de salud.
  - El equipo deberá establecer un Plan para Manejo de Emergencia de un Jugador Contagiado:
    - A quiénes se notificará.
    - En dónde realizará la Cuarentena.
    - Cómo se financiarán los Gastos del Tratamiento.
    - Cuál será el Manejo de sus contactos íntimos y cercanos.
    - Cómo se manejará al resto del grupo.
- 



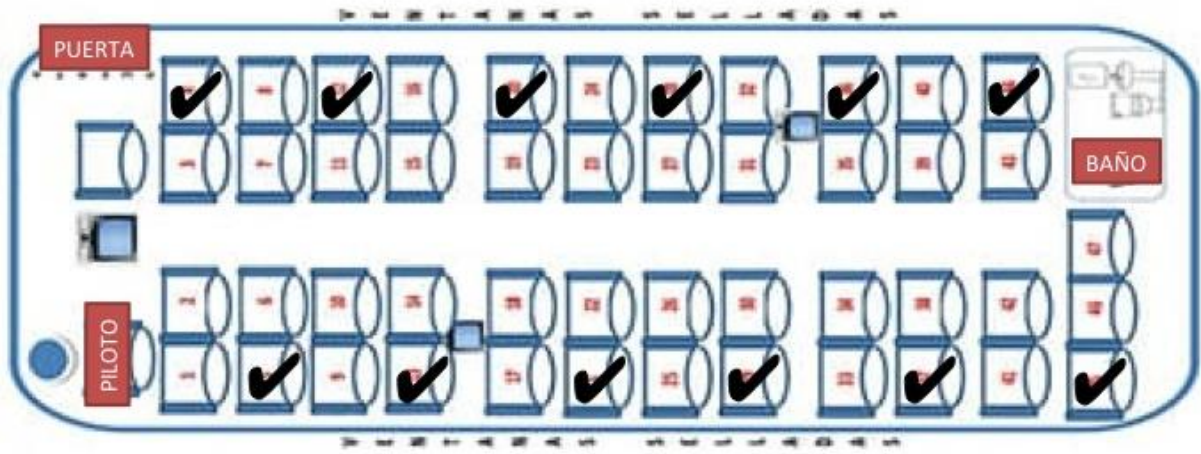




## Traslados

- Durante esta etapa, se recomienda evitar las concentraciones eventuales de los equipos en hoteles o sedes similares, ya que estar confinados, alimentarse simultáneamente y compartir habitaciones, aumenta el riesgo de contagio.
- Los traslados del plantel o de algunos jugadores a una sede de entrenamiento, no deberían hacerse en un autobús.
- Tanto los jugadores como miembros del Cuerpo Técnico y Personal de Apoyo, deben viajar solos, sin ningún compañero de trabajo dentro de sus vehículos (siempre debe ser el mismo vehículo, salvo causa mayor); tanto al llegar, como al retirarse. La excepción son aquellos jugadores que compartan permanentemente una casa o apartamento.
- Idealmente, nadie más de la familia debería utilizar el mismo vehículo del jugador, y, de no poder evitarse, deberá ser correctamente descontaminado antes de que otra persona suba a él.
- Intentar estacionarse a la mayor distancia posible de cualquier otro automóvil en el Parqueo.
- No deben utilizar Transporte Colectivo privado o público para ir o regresar de los lugares de convocatoria.
- Si viajan con ventanas abiertas, deberían utilizar una mascarilla N95 y Anteojos Protectores dentro del vehículo. Con ventanas cerradas, asegurarse de bloquear la circulación del aire desde el exterior (si no es posible lograr éso, utilizar una mascarilla y anteojos apropiados durante el camino).
- Al llegar al estacionamiento, y antes de bajar de su vehículo, utilizarán un desinfectante para las manos. O solicitar que se lo apliquen en cuanto sea posible. Al subir a su vehículo para retirarte, repetir el procedimiento.
- Cualquier solicitud de Autógrafo o de *Selfies* queda completamente prohibida, ya que rompen con los lineamientos del Distanciamiento Social obligatorio.
- Cuando llegue a ser indispensable trasladar a los jugadores en autobús:
  - Deberán utilizarse el número de autobuses necesarios para garantizar un espaciamento de 1 persona por cada 8 asientos.
  - Todos deben utilizar una mascarilla N95 adentro del autobús.
  - Todos deben desinfectarse las manos antes de subir y bajar del autobús.
  - Es prohibido intercambiar de manos cualquier objeto que haya sido llevado por alguno de los pasajeros.
  - El autobús se limpiará y desinfectará después de cada viaje.

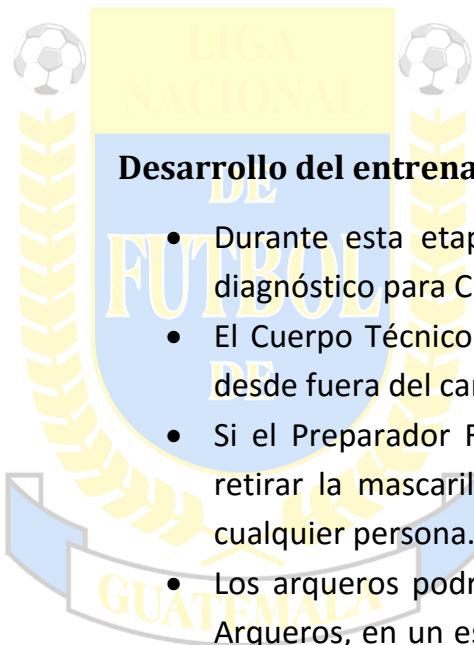




12 PASAJEROS

DISTRIBUCIÓN DE ASIENTOS RECOMENDADA PARA VIAJES INEVITABLES.  
EJEMPLO PARA UN AUTOBUS PRIVADO CON CAPACIDAD PARA 47 PERSONAS





## Desarrollo del entrenamiento

- Durante esta etapa, es indispensable realizarse un hisopado u otra prueba de diagnóstico para COVID 19.
- El Cuerpo Técnico podrá observar el trabajo, utilizando una mascarilla apropiada, desde fuera del campo y nunca a menos de 3 metros de distancia de otra persona.
- Si el Preparador Físico o el Director Técnico necesita gritar instrucciones, podrá retirar la mascarilla para hacerlo si está al menos a 10 metros de distancia de cualquier persona. Como alternativa, puede considerar el uso de un Megáfono.
- Los arqueros podrán trabajar antes que el resto del grupo con el Preparador de Arqueros, en un espacio restringido a otras personas y manteniendo una distancia mínima de 10 metros entre cada uno de ellos.
- Se seleccionará el personal imprescindible para poder desarrollar los entrenamientos en las condiciones mínimas que requiere un equipo de futbol.
- Los entrenamientos se realizarán a Puerta Cerrada, sin acceso a periodistas, invitados personales/familiares o jugadores que estén fuera de su horario de trabajo.
- El Encargado de Prensa del Club compartirá la información de los entrenamientos con los medios de comunicación y, de ser necesario, será el encargado de generar los contenidos, guardando, en todo momento, el distanciamiento mínimo requerido.
- Durante las sesiones de entrenamiento, sólo podrán estar presentes los jugadores citados en ese horario y (todos utilizando una mascarilla apropiada, todo el tiempo):
  - i) miembros del Cuerpo Técnico
  - ii) personal de apoyo médico
  - iii) encargados de Utilería
  - iv) encargado de Prensa
  - v) directivos
  - vi) personal administrativo.



## Procedimientos pre entrenamientos

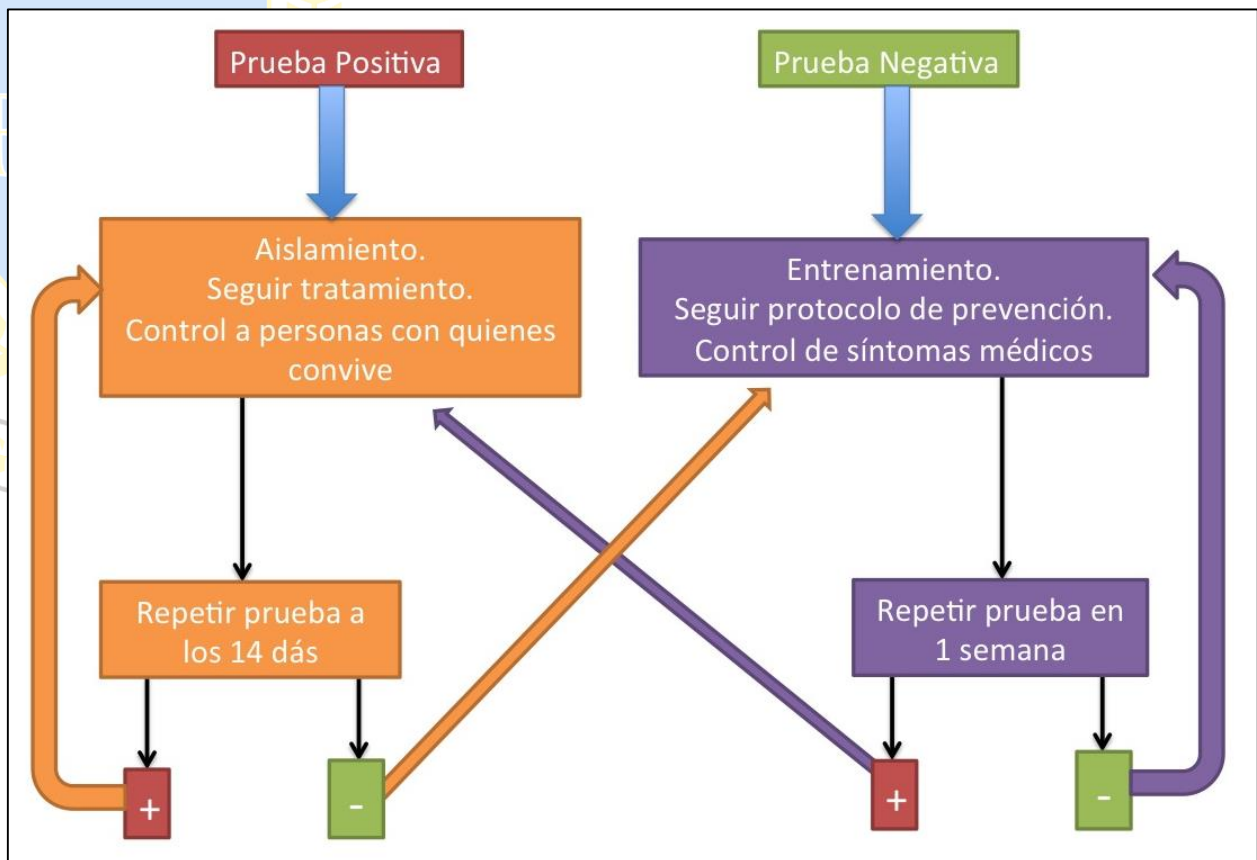
El control, por medio de hisopados para detección de COVID 19 (PCR), es una herramienta básica para permitir el reinicio de labores grupales:

- Una prueba negativa reciente, es indispensable para participar en los entrenamientos grupales.
- La prueba debe repetirse al menos 1 vez a la semana.
- La prueba se llevará a cabo según las disposiciones del Ministerio de Salud y la Liga Nacional de Fútbol, en el lugar y horarios que ellos indiquen.
- Si fuera posible, un examen de sangre para detectar anticuerpos sería ideal.

## Interpretación de los test para COVID 19

RESULTADO DE LAS PRUEBAS			INTERPRETACIÓN		
PCR	IgM	IgG			
-	-	-	Negativo	Puede entrenar y jugar	Repetir pruebas en 1 semana
+	-	-	Período ventana	Aislamiento	Repetir pruebas en 14 días
+	+	-	Infección temprana	Aislamiento	Repetir pruebas en 14 días
+	+	+	Infección activa	Aislamiento	Repetir pruebas en 14 días
+	-	+	Fase final de la infección	Aislamiento	Repetir pruebas en 1 semana
-	+	-	Infección temprana con falso negativo. Confirmar PCR	Aislamiento	Repetir prueba
-	-	+	Infección resuelta	Puede entrenar y jugar	Repetir prueba en 1 semana
-	+	+	Enfermedad en evolución. Confirmar PCR	Aislamiento	Repetir prueba en 14 días

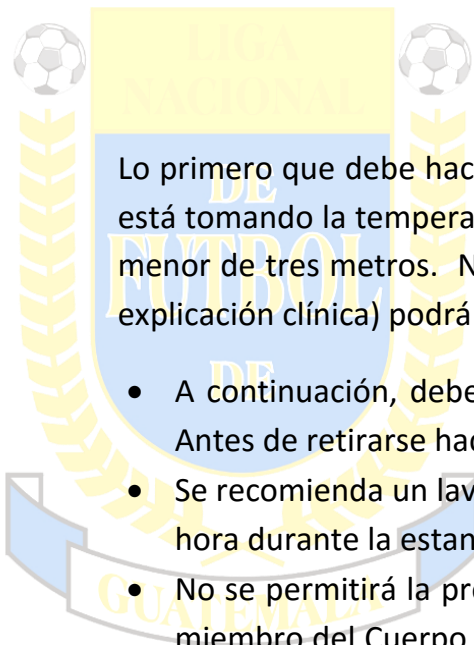
**Si sólo se tiene acceso a la prueba de Hisopado (PCR):**



- El jugador se reincorporará cuando la sintomatología haya desaparecido y sea negativo en las pruebas del COVID-19, realizadas después de transcurrir los primeros quince días y, si se mantiene asintomático, cada semana.
- Si diese positivo, cualquier persona que acude a las instalaciones será, igualmente, apartado y si es posible sustituido, siguiendo las mismas normas como que si fuera un jugador.
- En el caso de que una persona resultara positiva, se sopesará el tratamiento a seguir con las autoridades de Salud (acudirá al hospital recomendado o se aislará al jugador en su domicilio) y se realizará la prueba de COVID19 a todo el grupo y a las personas que conviven con él.

En lo posible, monitorear el estado de salud de los trabajadores del estadio o lugar de entrenamientos, para evitar que personas con infecciones respiratorias puedan estar cerca de los jugadores.

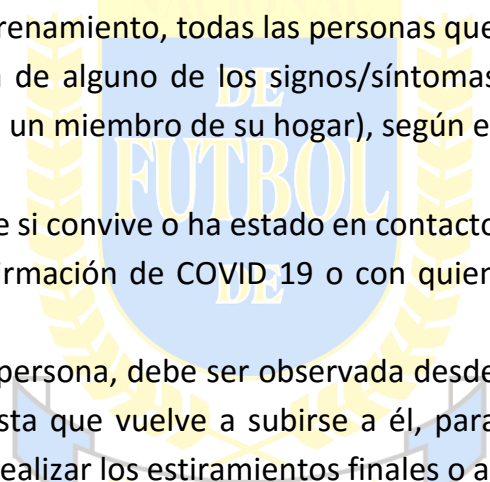
#### Al llegar al área de trabajo



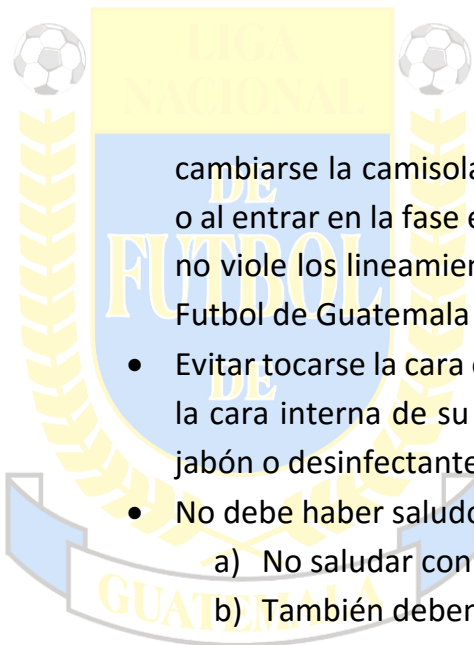
Lo primero que debe hacer al llegar al área de convocatoria es acercarse a la persona que está tomando la temperatura de todos los asistentes y esperar su turno a una distancia no menor de tres metros. Nadie con temperatura mayor de 37.9 grados (aunque exista otra explicación clínica) podrá participar en la sesión.

- A continuación, debe desinfectar sus manos con agua/jabón o desinfectante en gel. Antes de retirarse hacia sus casas, deben hacer lo mismo.
- Se recomienda un lavado de manos, con alcohol en gel o jabón, al menos una vez cada hora durante la estancia en las instalaciones.
- No se permitirá la presencia, dentro del área de la convocatoria, de ningún jugador o miembro del Cuerpo Técnico que presente fiebre no explicada y/o signos/síntomas de catarro, por lo que cualquiera de los siguientes signos o síntomas, deben ser reportados al Médico del equipo en cuanto éstos se presenten (para evaluación médica y/o estudios):

- Secreción nasal
- Ardor de garganta
- Tos
- Fiebre
- Malestar general
- Pérdida del olfato
- Trastornos del sentido del gusto
- Dificultad respiratoria o sensación de falta de aire, sin causa conocida
- Dolor de cabeza
- Secreción ocular
- Ardor de ojos
- Estornudos
- Diarrea
- Dolor abdominal

- Cada mañana, antes de salir de su casa hacia el entrenamiento, todas las personas que asistirán a la Práctica deben reportar la presencia de alguno de los signos/síntomas detallados en el inciso anterior (ya sea en ellos o en un miembro de su hogar), según el procedimiento que se establezca previamente.
  - Es obligatorio que todo miembro del equipo reporte si convive o ha estado en contacto (directo o indirecto) con alguna persona con confirmación de COVID 19 o con quien exista la sospecha, durante los anteriores 14 días.
  - Una distancia mínima de 3 metros hacia cualquier persona, debe ser observada desde el momento en que se desciende del vehículo hasta que vuelve a subirse a él, para retirarse. Tal distancia debe guardarse también al realizar los estiramientos finales o al
- 

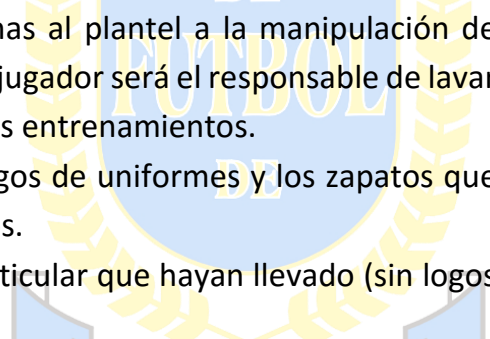




cambiarse la camisola. Esta restricción puede modificarse al ir transcurriendo los días o al entrar en la fase en que el contacto físico haya sido autorizado por el club y cuando no viole los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud o la Liga Nacional de Fútbol de Guatemala

- Evitar tocarse la cara en todo momento. Si alguien tose o estornuda, deberá hacerlo en la cara interna de su codo (incluso con la mascarilla puesta) e ir a lavarse con agua y jabón o desinfectante antes de continuar participando en la práctica.
- No debe haber saludos con ningún tipo de contacto físico:
  - a) No saludar con los codos, ni con puños, ni con antebrazos.
  - b) También deben evitarse, en todo momento, las demostraciones de afecto, como abrazos de celebración.
  - c) La distancia de separación obligatoria debe observarse incluso durante la práctica de plegarias.
- Es prohibido el consumo de cualquier tipo de alimentos en el área del entrenamiento.
- Si las regulaciones del país lo exigen, será obligatorio utilizar una mascarilla fuera de casa.
- Los jugadores podrán quitarse la mascarilla (si así lo deciden) justo antes de empezar con el trabajo físico, desechándola en un recipiente o bolsa apropiadamente rotulada para descartar como material contaminado si no resultara práctico almacenarla personalmente para volver a utilizarla.
- Al terminar la actividad física, quienes no tengan mascarilla puesta o hayan descartado la que utilizaban al llegar, recibirán una del personal de apoyo, cuidando de mantenerla estéril antes de colocársela.
- Podrán cambiar la mascarilla recibida por otra propia, al subir a su automóvil.

### **Uniformes**

- Con el objetivo de evitar exponer a personas ajenas al plantel a la manipulación de indumentarias que no han sido desinfectadas, cada jugador será el responsable de lavar con agua y jabón toda la ropa que utilice durante los entrenamientos.
  - El primer día, se les hará entrega de todos sus juegos de uniformes y los zapatos que planea utilizar durante los próximos entrenamientos.
  - El primer día, entrenarán con la ropa deportiva particular que hayan llevado (sin logos ajenos al Club o a sus patrocinadores).
- 





- A partir de la 2do sesión, los jugadores deben llegar vestidos con la ropa de entrenamiento del día.





## Precauciones en el área de trabajo

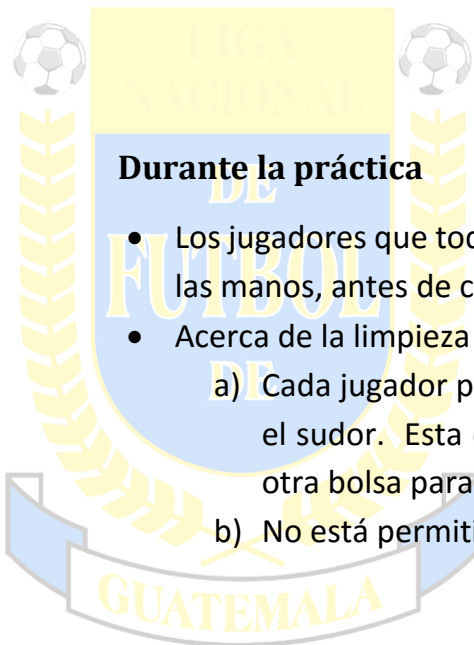
Todos los Clubs deben preocuparse por la desinfección del área de trabajo:

- A menos que sea impráctico, los jugadores no podrán ingresar a los camerinos. Y ahí lo hacen, un estricto control de las distancias deberá ser observado.
- Si alguien debe utilizar el sanitario, nadie más podrá hacerlo hasta que sea apropiadamente desinfectado.
- Se debe incentivar la limpieza profunda de camerinos y áreas comunes. Se recomienda desinfectar preferiblemente Amonios Cuaternarios.
- El utilizar toallas de papel para la limpieza de superficies, está autorizado.
- Deben evitarse los paños de tela para la limpieza de superficies de secado de manos.
- La desinfección del material y de las instalaciones, deberá realizarse siguiendo las indicaciones del Ministerio de Salud (conos, platos, bandas de hule, balones, colchonetas, etc.)
- Debe tenerse disponibilidad de suficientes basureros con tapa y separar los de desechos ordinarios de los de desechos biológicos (con bolsas rojas y rotulados).
- Según instrucciones del Ministerio de Salud, en todo el centro deportivo habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento, mediante carteles y señalética de recursos, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por zonas de práctica deportiva, entrada, aseos, vestuarios y principales zonas de paso.



## Almacenes, bodegas y utilería

- El almacén, bodega o utilería, deberá permanecer cerrado con llave mientras no haya nadie trabajando en él.
- La persona encargada de cada espacio deberá trabajar con guantes y, de preferencia, con mascarilla en todo momento.
- Cada vez que se introduzca un nuevo producto en la zona, se deberá proceder a su desinfección.
- Si la actividad es en un lugar abierto con piso de tierra, se solicita poner en práctica medidas que garanticen que no se levante polvo durante el desarrollo de las actividades o eventos de concentración masiva de personas.

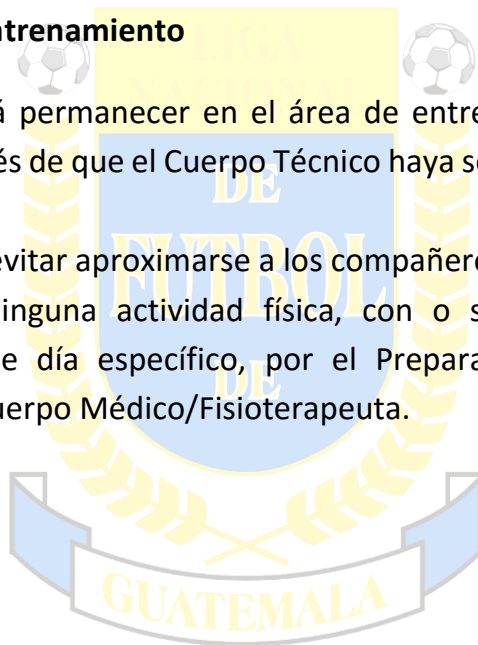


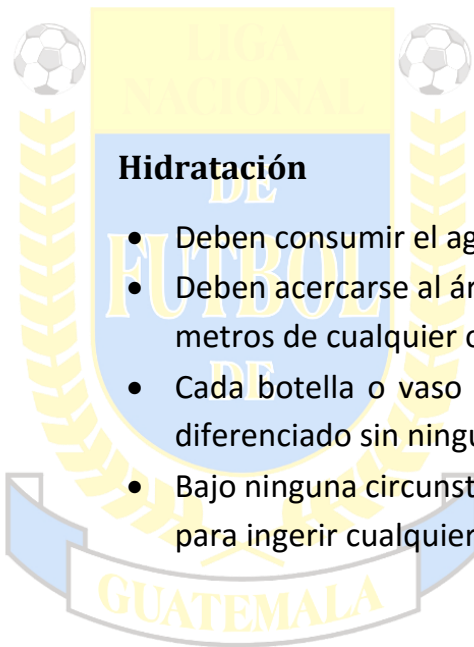
### **Durante la práctica**

- Los jugadores que toquen los elementos de marcación de terreno, deben desinfectarse las manos, antes de continuar entrenando.
- Acerca de la limpieza personal:
  - a) Cada jugador podrá llevar una toalla limpia pequeña de uso personal, para secar el sudor. Esta debe llevarse dentro de una bolsa descontaminada y retirarla en otra bolsa para implementos contaminados.
  - b) No está permitido utilizar las duchas, el gimnasio o los camerinos.

### **Al finalizar la sesión de entrenamiento**

- Ningún jugador podrá permanecer en el área de entrenamiento o en los parques, veinte minutos después de que el Cuerpo Técnico haya señalado el final de la sesión del día.
- Los jugadores deben evitar aproximarse a los compañeros que estén retirándose.
- No está permitida ninguna actividad física, con o sin balón, que no haya sido programada, para ese día específico, por el Preparador Físico, Director Técnico, Asistente Técnico o Cuerpo Médico/Fisioterapeuta.





### **Hidratación**

- Deben consumir el agua o hidratante sellados y desinfectados que el club les facilitará.
- Deben acercarse al área de abastecimiento por turnos, conservando la separación de 3 metros de cualquier otra persona cerca de esa área.
- Cada botella o vaso debe ser descartado de inmediato si no es posible mantenerlo diferenciado sin ninguna duda.
- Bajo ninguna circunstancia debe compartirse con otra persona un envase que se utilice para ingerir cualquier tipo de líquidos.





## Medidas de prevención

- Queda prohibido orinar, escupir o limpiar la nariz sobre el área en que otros compañeros pueden caminar o caer durante la convocatoria.
- No deben enjuagarse y escupir ningún líquido sobre la superficie a utilizar.
- Si es posible, evitar correr detrás de otro compañero, especialmente si se hace en contra del viento.
- Diez metros es una distancia sensata, al correr detrás de alguien. Preferentemente, hacerlo en diagonal (como se muestra en la siguiente imagen).
- Mantenerse alejado de un área donde recientemente alguien haya tosido o estornudado, antes de 1 minuto.
- Intenta mantener las uñas cortas, y limpiarlas concienzudamente al desinfectar las manos.
- Recomendaciones genéricas:
  - Evitar tocarse el rostro, a menos que las manos hubiesen sido desinfectadas unos instantes antes.
  - Si toses o estornudas, hazlo en la cara interna de tu codo o en un pañuelo desechable.
  - Mantente al menos a 2 metros de distancia de otras personas.
  - Utiliza una mascarilla apropiada al salir de tu residencia, incluso cuando las autoridades del país ya no lo exijan.
  - Lávate las manos cada vez que toques algún objeto que pudiera estar contaminado; utiliza agua y jabón durante al menos 20 segundos.
  - Que las suelas de tus zapatos para exteriores no toquen el piso de tu vivienda.
  - Báñate si tuviste que salir de tu casa.
  - Limpia y desinfecta cualquier objeto que entre en tu casa.
  - No saludes a nadie con la mano; evita el contacto físico.





LIGA NACIONAL



EJEMPLO DE CÓMO CORRER JUNTO A COMPAÑEROS DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS







### Zona de gimnasio

- El uso de las instalaciones de cualquier gimnasio, quedará limitado a aquellos jugadores que estén lesionados, salvo casos puntuales debidamente justificados.
- El gimnasio está considerado como una zona de potencial riesgo de transmisión de la pandemia.
- El uso será el más limitado posible, intentando sustituir, siempre que sea factible, cualquier tipo de ejercicio en gimnasio por ejercicios en terreno de juego.
- Sólo podrán acceder un máximo de 1 o 2 jugadores a la vez.
- Idealmente, asignar un encargado fisioterapeuta para el gimnasio y otro para atención en la clínica. Como alternativa, el Preparador Físico podrá hacerse cargo del gimnasio.
- El encargado de la rehabilitación física usará, en todo momento, guantes y mascarilla, la cual será cambiada con cada paciente y se debe usar técnica aséptica para retirar los mismos.
- Una vez finalizado el trabajo con los jugadores, el encargado de rehabilitación en gimnasio se lavará y desinfectará sus manos.
- Los fisioterapeutas no pueden estarse cambiando entre clínica y gimnasio, por lo que debe haber una comunicación muy clara entre ambos profesionales, tanto el del campo clínico como el de campo de rehabilitación física.
- Siempre deben estar las puertas abiertas y tener ventiladores en el gimnasio para que exista una ventilación abundante.
- El material utilizado deberá ser desinfectado una vez que cada jugador termine de utilizarlo. Se recomienda desinfectar preferiblemente con amonios cuaternarios.
- No se puede, en ningún momento, escupir o limpiar la nariz dentro del gimnasio.
- Se debe reducir la presencia del cuerpo técnico al mínimo o, si es posible, evitarlo. En caso de que haya presencia, deberán contar con guantes y mascarilla, que serán reemplazados, al final de la sesión, en un cubo de desechos infecciosos.
- Aunque las máquinas u otros elementos del gimnasio sean colocados al aire libre, deberán ser desinfectados antes de que cada deportista los utilice.



## Respecto al manejo de la ropa

- Los jugadores deben llevarse a sus casas los uniformes y zapatos que utilizaron durante el entrenamiento.
- La única pieza que pueden cambiarse dentro del área de entrenamiento, es la camiseta (la cual deben guardar inmediatamente en su bolsa para ropa contaminada sin que en ningún momento toquen la superficie; inmediatamente después, desinfectarse las manos). La camiseta limpia o chumpa que se pondrán, durante el entrenamiento o al concluir este, debe haber estado en una bolsa o maletín descontaminados.
- Antes de subir al vehículo (y sólo hasta ése momento), es recomendable que se cambien los zapatos; los que utilizaron, deben trasladarse en una bolsa para dicho fin y considerarlos contaminados.
- Justo antes de abordar el vehículo, es cuando podrían ponerse un pants sobre el uniforme o cambiarse la camiseta, si no lo han hecho.
- Lo antes que puedan, lavar la ropa (de preferencia con su jabón habitual y agua caliente) que utilizaron para el entrenamiento (con cuidado de no contaminar nada en su casa antes de este procedimiento), este paso asegurará que el coronavirus quede inactivado; proceder de la misma manera con la ropa que se utilizó después de la práctica.
- También pueden lavar los zapatos con agua y jabón si utilizan guantes de látex para hacerlo (los cuales deben desechar o lavar con agua y jabón posteriormente).
- Los porteros tienen prohibido escupir sobre los guantes o secarse el sudor con ellos.
- Los Guantes de Portero deben ser lavados diariamente con agua y jabón para desinfectarlos. Lo mismo con cualquier otro implemento que utilicen sobre el uniforme.
- Es recomendable que los Arqueros utilicen guantes de látex desechables debajo de sus guantes durante la práctica (especialmente si el balón está húmedo).





### Manejo de las pelotas

- Debe utilizarse la menor cantidad posible.
- Todas las pelotas y equipo de marcaje, para todas las actividades, deben haber sido lavadas con agua y jabón antes o después de cada día de entrenamiento. Sin embargo, los jugadores y Cuerpo Técnico deben intentar no tocarlas con las manos.
- Sólo el Preparador Físico y los encargados de Utilería deben manipular los elementos de marcaje del campo; y desinfectar sus manos inmediatamente después.
- Los saques de banda con la mano deben desalentarse durante los entrenamientos.
- Queda prohibido besar las pelotas o escupir sobre ellas.
- Evitar tocarlos con las manos durante toda la práctica.
- Las pelotas deben ser limpiadas, con un desinfectante, al menos 1 vez cada 30 minutos de práctica o cambiados por otros que hayan sido limpiados con un desinfectante apropiado.
- Se recomienda desinfectar preferiblemente con amonios cuaternarios.



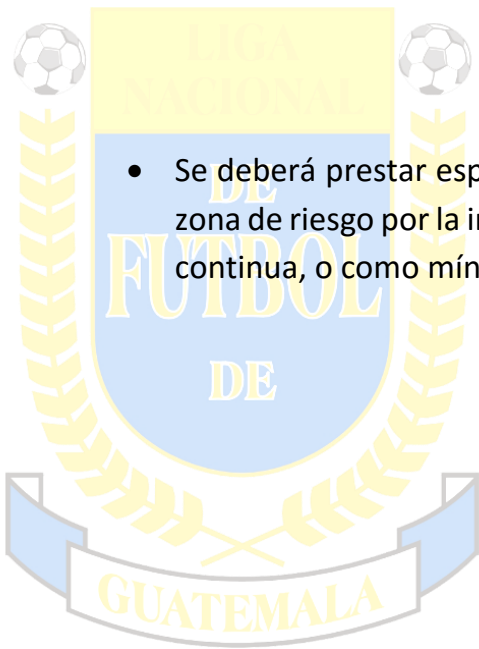


## Servicios y Atención Médica

### Zona de fisioterapia y/o Clínica Médica

La gestión operativa de la zona de Atención Clínica, deberá seguir las siguientes indicaciones:

- Se deberá evitar, en la mayor medida posible, el contacto manual con los pacientes.
- Fisioterapéuticamente, debería tratarse únicamente a pacientes lesionados o en post quirúrgico.
- Sólo el personal de Servicios Médicos podrá tocar intencionalmente a los jugadores durante las prácticas, ya sea para evaluar una lesión o darle un tratamiento.
- Los masajes quedan restringidos a aquellos con fines terapéuticos (y sólo cuando sean absolutamente esenciales), y nunca para calentamientos.
- Para entrar a la Clínica Médica o de Fisioterapia, deben haber recibido una cita previamente:
  - a) Siempre deberán usar una mascarilla adentro.
  - b) Sólo podrá entrar un paciente a la vez, aunque haya más camillas.
  - c) Espera su turno afuera, guardando las distancias obligatorias.
- El fisioterapeuta deberá trabajar con mascarilla en todo momento y, en la medida de lo posible, con guantes desechables descontaminados.
- Cada manipulación de equipo o procedimiento, irá precedido de un lavado de manos o desinfección de los guantes.
- Idealmente se utilizará un par de guantes por cada paciente, descartando los guantes en una zona de desechos biológicos debidamente identificada.
- Cada jugador, debe ser tratado en días diferentes e idealmente por el mismo Fisioterapeuta.
- Se debe evitar el uso de medios invasivos (punciones, manejo de escoriaciones, etc.), para no dañar la barrera fisiológica de la piel.
- Se deberá proteger la camilla con una toalla limpia, sabana o papel de un solo uso, depositándolo posteriormente en un cubo de basura biológica para el papel o un cubo de ropa contaminada, en el caso de paños.
- La camilla se debe desinfectar con algún producto antiséptico recomendado en las normas del Ministerio de Salud, antes de que un paciente se recueste o se sienta en ella.
- Todo el equipo de trabajo que se use debe ser limpiado luego que cada paciente los haya usado, de igual manera cables, electrodos, cabezales.
- Los materiales de trabajo estarán colocados en una zona segura, todos, y no deben estar en cualquier mesa o camilla; una vez utilizado, se pondrá en la zona correspondiente.



- Se deberá prestar especial atención a la limpieza de manos en esta sección, al ser una zona de riesgo por la interacción con los jugadores, por lo que se recomienda la limpieza continua, o como mínimo después de cada paciente.



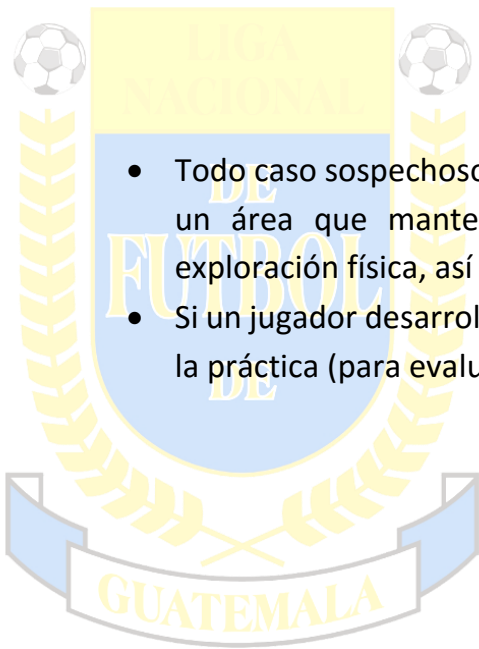




## Controles médicos

- Todo equipo de Fútbol de Liga Mayor, debe contar con un médico que supervise todos los entrenamientos.
- Es importante que el médico del equipo, en todo momento, tenga un panorama apropiado de la condición de salud del equipo.
- Es recomendable realizar, diariamente, una evaluación remota para detectar signos o síntomas que puedan hacer sospechar la presencia de alguna enfermedad.
- En aquellos casos que fuese necesario, es recomendable realizar una evaluación física presencial. Especialmente si existe sintomatología compatible con el coronavirus COVID 19.
- Si se detectan signos o síntomas altamente sospechosos de COVID 19, no debe permitírsele asistir a lugares donde pueda contagiar a otros miembros del club.
- Si la sospecha es muy grande, debe ser referido con la autoridad de Salud Oficial, para determinar si es posible realizarle un hisopado para COVID 19.
- Es responsabilidad absoluta de los médicos de cada club la notificación de casos probables, sospechosos o confirmados tanto a la Liga Nacional como al Ministerio de salud y llevar un registro de los cuadros clínicos de cada miembro del equipo o del Cuerpo Técnico.
- Si desde sus casas, las personas que están “resfriadas” refieren que han estado en contacto con personas que fueron diagnosticadas como casos sospechosos, probables o confirmados de Coronavirus (COVID-19) o que 14 días antes visitaron áreas de riesgo de transmisión de este virus, según la lista oficial de países con epidemias activas de enfermedad COVID-19 (la cual se encuentra disponible en la página web del Ministerio de Salud), se les debe indicar que acudan al centro médico público o privado más cercano para hacerse la valoración médica respectiva.
- Deberán hacerse esfuerzos para realizar, lo antes posible, aquellas pruebas de COVID 19 que los propios médicos de cada club estimen oportunos.
- El personal de Asistencia Médica debe utilizar, en todo momento, una mascarilla apropiada y guantes de látex desinfectados.
- No debe permitirse a los jugadores que se acerquen a alguien que haya sufrido una lesión. Explicarles que serán atendido por el personal de Servicios Médicos, adecuadamente protegidos (médico y/o fisioterapeuta).
- Las manos y todas las superficies de la piel que hayan estado en contacto con un deportista infectado (o con signos sospechosos obvios de COVID 19) deben ser lavadas inmediatamente con jabón o agentes germicidas.





- Todo caso sospechoso deberá ser abordado por el personal médico de la institución en un área que mantenga las condiciones higiénicas adecuadas para garantizar la exploración física, así como el aislamiento del paciente.
- Si un jugador desarrolla tos o estornudos durante el entrenamiento, deberá abandonar la práctica (para evaluación) si el Médico o el Cuerpo Técnico así se lo solicitan.





## Epílogo

Las disposiciones de estos Lineamientos, pueden ser modificadas en cualquier momento, con la aprobación de Cuerpo Técnico, Junta Directiva y Departamento Médico del club o de acuerdo a los lineamientos del Ministerio de Salud o la Liga Nacional de Fútbol. Asimismo, las experiencias obtenidas durante el desarrollo de la pretemporada podrán servir para modificar o mejorar el presente protocolo.

Hasta el momento no hay tratamiento específico, ni vacuna que prevenga la enfermedad, de ahí que las medidas de contención serán las que permitirán tener cierto grado de control contra la infección.

Sabemos que el riesgo de adquirir una enfermedad grave en el grupo de jugadores es bajo (aunque nunca se puede descartar), pero simplemente el contagiarse de un catarro implica una cuarentena de al menos 14 días (o hasta que se obtenga un hisopado normal).

Estamos en una situación extrema que requiere medidas extremas (un hisopado positivo, podría llegar a implicar la cuarentena de todo el grupo). Esperemos que pronto la evolución de la Pandemia nos permita modificar estas medidas, sin exponernos nosotros o a nuestras familias, a ningún tipo de riesgo.

*Comité Ejecutivo, Liga Nacional de Fútbol de la República de Guatemala*

*Guatemala, mayo de 2020*