

## PROTOCOLOS PARA EL RETORNO SEGURO A LA PRÁCTICA DEL TENIS EN ECUADOR

### INTRODUCCION.-

La Federación Ecuatoriana de Tenis, fundada el 28 de noviembre de 1967, es una de las organizaciones más respetadas en el país por su desarrollo organizacional, logros deportivos y denodada labor a favor de la promoción y fomento de este deporte. De acuerdo con sus estatutos **“Ejerce con exclusividad la rectoría del tenis en Ecuador, en sus diferentes disciplinas”**. Actualmente está presidida por el Eco. Danilo Carrera Drouet.

Ante las graves circunstancias que afectan a la salud de los ecuatorianos a consecuencia de la pandemia de COVID-19, nuestro país vive un Estado de Emergencia que, decretado así por el Gobierno Nacional, ha traído consigo la adopción de medidas de aislamiento social obligatorio (cuarentena) que en las próximas semanas prevé un desconfinamiento gradual con medidas de distanciamiento social.

Concordantes con esa realidad y de que la transmisión del COVID-19 no se eliminará en el corto plazo, pues siempre estará latente la posibilidad de que se produzcan brotes recurrentes, es necesario establecer medidas preventivas para el retorno a la práctica deportiva segura, hasta que se descubra la cura definitiva o la respectiva vacuna.

En ese contexto, la Federación Ecuatoriana de Tenis, a través de su Comisión de Ciencias del Deporte y sus otras áreas especializadas, y siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, COE Nacional y Cantonal, de la Guía y plan general para el retorno progresivo a las actividades laborales (MTT6-003 de 2020), y la normativa de la Ordenanza del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Guayaquil que establece las medidas para evitar la propagación del virus COVID-19 en los establecimientos del Cantón Guayaquil, así como las Pautas para regreso al tenis expedidas por la ITF y las reglamentos afines expedidos por la FET, ha resuelto establecer varios protocolos o guías que permitirán adoptar medidas preventivas frente al COVID-19, cuando se produzca el retorno a la práctica del tenis en Ecuador, orientados a evitar su propagación, transmisión o contagio a jugadores, entrenadores, árbitros, padres de familia, colaboradores, etc.

### ANTECEDENTES.-

El Gobierno del Ecuador, mediante decreto N°1017, con fecha 16 de marzo de 2020, decretó el Estado de Excepción en el territorio nacional y a través del Comité de

# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS



## COVID-19

Operaciones de Emergencia Nacional (COE-N) dispuso el cumplimiento de una serie de medidas, entre ellas el toque de queda desde el día martes 17 de marzo de 2020, a partir de las 21h00 hasta las 05h00; estas medidas, en días posteriores, se fueron ajustando hasta llegar al toque de queda desde las 14h00 hasta las 05h00.

El 26 de abril de 2020 se estableció los criterios para cambios de fase y para toma de decisiones en cada cantón, del 4 al 31 de mayo, en etapas identificadas como semáforos que determinan el levantamiento de restricciones (ROJO – AMARILLO – VERDE), cada una con información específica orientada a pasar del aislamiento al distanciamiento social. La competencia para cambio de semáforo fue otorgada el 28 de abril de 2020 a los COE cantonales, mientras que la información actualizada es proporcionada por los COE provinciales y el COE Nacional.

La crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 y la consiguiente aplicación de los decretos citados en el primer párrafo, han supuesto el cierre y el cese de toda la actividad deportiva nacional, de todos los clubes sociales y deportivos del país, así como Academias de Tenis, canchas de urbanizaciones privadas, Centros de Alto Rendimiento, etc. Esa es la situación en la que nos encontramos en estos momentos y que afecta directamente a la economía de miles de familias, cuyo sustento es su trabajo relacionado al tenis, unos de manera formal y otros del día a día, dictando clases particulares (entrenadores de tenis) o trabajando en torneos oficiales, como por ejemplo los árbitros de tenis.

### JUSTIFICACIÓN.-

- El tenis y sus diferentes disciplinas respetan naturalmente la distancia recomendada por las Autoridades y Organismos de la Salud, bajo la situación particular del COVID-19, al no ser un deporte de contacto.
- Conforme sus Reglas de Juego, en la cancha de tenis cada jugador se encontrará a un extremo con una distancia de más o menos 12 a 24m, entre sí, en un área aproximada de 600 m2.
- Considerando el tamaño de una cancha de tenis se puede garantizar que se conservará la distancia al ingresar o salir, de mínimo 4 metros, entre cada persona.
- El tenis y todas sus disciplinas se desarrollan al aire libre.
- El número de horas de entrenamiento puede variar dependiendo del tipo de jugador, de 1 a 3 horas al día.
- El tenis puede llevarse a cabo sin público presente ni aglomeración de personas.

### OBJETIVOS.-

# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS

## COVID-19



1. Lograr el retorno a la práctica del tenis y sus diferentes disciplinas, de forma progresiva y segura, ajustándose a la semaforización vigente, cumpliendo las disposiciones decretadas por las instituciones del Estado, las Pautas de la ITF y las normativas de la Federación Ecuatoriana de Tenis establecida en este documento, así como en el Reglamento que establece las medidas y protocolos para evitar contagios y la propagación del COVID - 19 en la FET, en el Reglamento para la aplicación de protocolos preventivos para la práctica deportiva segura en el Centro Nacional de Tenis y en el Protocolo FET para el Beach Tennis durante la emergencia sanitaria por el COVID – 19.
2. Favorecer el cumplimiento de los objetivos de las autoridades y organizaciones nacionales y seccionales competentes, incluidas las deportivas, orientados a salvar vidas y minimizar la diseminación de la pandemia del COVID-19, así como de las disposiciones expedidas por ellas para tal cometido.
3. Contribuir a la estandarización, fortalecimiento y cumplimiento de las acciones de prevención, control y mitigación desplegadas y que lleguen a desplegarse para los fines señalados, por parte de las autoridades gubernamentales y seccionales competentes, y las deportivas.
4. Activar la posibilidad de una práctica deportiva segura para los todos los tenistas del Ecuador, desde profesionales hasta aficionados, en sus respectivas disciplinas.
5. Brindar la comunidad local y nacional, a través del tenis, herramientas de fortalecimiento mental y físico, sumado a la disciplina deportiva y al respeto a los reglamentos y al Juego Limpio.
6. Reactivar la generación de ingresos económicos para miles de familias, cuyo sustento depende directamente de la práctica del tenis.

### LINEAMIENTOS GENERALES.-

1. **No pueden practicar tenis ni acudir a los sitios de práctica:**
  - Las personas que presenten cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19, hasta descartar la confirmación de un caso positivo.
  - Las personas que hayan dado positivo a un test de COVID-19 y no hubiesen recibido aún el alta médica correspondiente.

# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS



## COVID-19

- Personas que han estado en contacto estrecho o compartiendo un espacio físico sin guardar la distancia interpersonal con un caso confirmado de COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, por un período de al menos 14 días.
  - Personas que se encuentran dentro de los grupos de atención prioritaria: tercera edad, embarazadas o por padecer enfermedades catastróficas o afecciones médicas anteriores como hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión, etc.
  - Personas mayores de 60 años y personas cuya condición médica los ponga en situación de vulnerabilidad frente al COVID19.
- 2. Es obligación de todas las personas involucradas en el tenis y sus diferentes disciplinas, respetar las indicaciones dadas por el COE NACIONAL, COE PROVINCIAL Y COE CANTONAL, en relación a la movilización de personas.**
  - 3. A su vez deberán respetar todos los protocolos de las autoridades del club social o deportivo, academias, escuelas de tenis o centros deportivos donde se practique el tenis o alguna de sus disciplinas.**

## RECOMENDACIONES ADMINISTRATIVAS.-

- Colocar carteles visibles para los jugadores con la mayor cantidad de información de los nuevos procedimientos y medidas de bioseguridad, para los involucrados en este deporte.
- Usar obligatoriamente la modalidad de reserva de cancha vía telefónica, para clases o entrenamientos.
- En lo posible tratar que los jugadores, padres de familia o entrenadores sean atendidos por consultas vía telefónica.
- Utilizar medios electrónicos para el pago o cobro de servicios.
- Pizarra informativa con asignación de canchas, indicando en ingreso a las mismas con programación de horario.
- Reducir el uso de la cancha por hora a solo 45 minutos, para tener tiempo de organizar todos los procesos de desinfección en las canchas.
- Mantener un stock determinado de utensilios de aseo, así como de desinfección personal, mascarillas etc., ante una eventual necesidad de las personas que usan las canchas.
- Cada club, academia o escuela de tenis podrá desarrollar su propio Protocolo, adaptado a las normativas y recomendaciones del COE NACIONAL, Ministerio de Salud Pública (MSP), COE Cantonales, Secretaría del Deporte y la Federación Ecuatoriana de Tenis.

# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS

## COVID-19



- Todo el personal administrativo debe seguir los protocolos de bioseguridad establecidos en las normas expedidas por las autoridades competentes.

### HIGIENE DE LOS DEPORTISTAS Y DEL PERSONAL INVOLUCRADO.-

- Desinfectar el calzado antes de ingreso al predio y a la salida de cancha, usando productos y normas indicadas o autorizadas por el Ministerio de Salud Pública (MSP).
- No escupir en el suelo de las canchas, no usar muñequeras, celular, joyas, piercings en las zonas de entrenamientos.
- Obligación del lavado de manos antes y después de la práctica deportiva, de acuerdo a lo recomendado por las autoridades sanitarias nacionales.
- Una vez finalizada la práctica/partido, el deportista deberá desinfectar sus implementos deportivos.
- Cada participante deberá tener obligatoriamente su Kit de desinfección que debe contener lo siguiente:
  - Alcohol líquido ó alcohol en gel al 70%, para desinfección de sus implementos.
  - Toalla personal para la correcta higiene de manos, preferentemente descartable.
  - Mascarilla o pantallas faciales, lentes y guantes de látex o nitrilo.
- Cada deportista deberá llevar sus bebidas para hidratarse, además de evitar tocar objetos cercanos y a los que acceden las demás personas que juegan.
- Los jugadores no pueden compartir alimentos, bebidas, indumentaria u otros artículos con otros jugadores.

### 4. DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES, HERRAMIENTAS DE CANCHAS.

- Las herramientas y elementos de mantenimiento de las canchas como rastra, escoba, rodillo, mangueras, carretilla, palas, etc., deben ser desinfectados después de cada uso.
- Se prohíbe temporalmente el uso de duchas o vestuarios.
- Al requerir el baño se debe utilizar de manera personal: una persona a la vez, llevando consigo su kit de desinfección.

Las medidas de desinfección y limpieza deberán ajustarse a las disposiciones que las autoridades gubernamentales y municipales correspondientes, dispongan en la apertura de los espacios deportivos.

# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS

## COVID-19



Los productos que se ocupen en los procesos de desinfección serán recomendados y fiscalizados por la Comisión de Ciencias del Deporte de la FET, la que será responsable también de implementar y supervisar los protocolos de esta, al interior de sus instalaciones.

### **5. EN LA CANCHA.-**

- Acudir al lugar y a la cancha a la hora indicada.
- Para los jugadores es obligatorio el uso de mascarilla y gafas, antes de realizar la práctica deportiva y después de ella. Durante el juego no es obligatorio dicho uso.
- El entrenador debe usar obligatoriamente mascarilla, gafas y guantes durante sus clases, y mientras permanezca en la cancha.
- Usar gorra y gel desinfectante para manos.
- Antes de entrar a la cancha se deberán desinfectar todos los implementos a usarse.
- Usar pelotas de manera individual, de ser posible tarro nuevo o en su defecto desinfectar las pelotas usadas antes de volverlas a usar; usar al menos 2 tarros y marcar las pelotas para que las use solo un jugador a la vez.
- Solo se jugará singles de acuerdo a lo sugerido por ITF, mientras las normas de distanciamiento social así lo determinen también.
- Las puertas de las canchas deben estar abiertas para que así los jugadores eviten tocar la superficie de las mismas.
- No tocar la red.
- Las sillas para descanso del jugador se deben colocar con al menos 5 metros de distancia, una por cada lado de cancha.
- Usar un choque de raquetas para la despedida final en la red en caso de jugar partidos oficiales.
- Al terminar el encuentro abandonar inmediatamente la cancha.
- Usar el Kit personal del jugador.
- Para entrenamientos en cancha un máximo de 4 jugadores + 1 entrenador) a una distancia mínima de 5 m.

### **6. PARA CLUBES SOCIALES Y DEPORTIVOS, ACADEMIAS Y ESCUELAS DE TENIS, CENTROS DE ENTRENAMIENTO.-**

- Cada institución deberá implementar y dar cumplimiento a un protocolo tomando como guía fundamental este. El mismo deberá garantizar la seguridad y la salud de todas las personas involucradas.

# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS



## COVID-19

- Los clubes en los cuales para acceder a las canchas deba atravesar las instalaciones, espacios comunes, se deben implementar medidas de control de acceso e higiene tales como:
  - Medición obligatoria de temperatura con termómetro infrarrojo. No se permitirá el ingreso de quienes tengan fiebre (mayor a 37,5°).
  - Si luego de ingreso se percibe síntomas de tos, estornudos o dificultades para respirar se le deberá retirar de la sede, utilizando los protocolos respectivos del club.
- El club deberá desinfectar de forma permanente los espacios de circulación.
- Limpieza del calzado al ingreso y salida del club.
- Disponibilidad de alcohol en gel a la entrada y salida de las instalaciones.
- Usar mascarillas obligatoriamente dentro de los espacios cerrados del club.
- Mantener la distancia de dos metros entre personas en cualquier parte del club; con prohibición de formación de grupos y aglomeraciones.

## REGRESO A LAS CANCHAS DE TENIS.-

La Federación Ecuatoriana de Tenis, considerando que el tenis no es un deporte de contacto y que se puede practicar respetando todas las normas de distanciamiento social y de bioseguridad descritas en este documento, propone un regreso a las canchas de Tenis en 3 etapas:

- Etapa 1-Tenis: semáforo ROJO – Jugadores de Alto Rendimiento.
- Etapa 2-Tenis: semáforo AMARILLO – Prácticas de tenis y clases de tenis.
- Etapa 3-Tenis: semáforo Verde - Movilidad autorizada para transporte aéreo nacional y transporte terrestre interprovincial – Competencias oficiales.

### ETAPA 1-TENIS.-

Entraría en vigencia cuando el COE Nacional apruebe lo presentado por la secretaria, será en semáforo ROJO, esto le permitirá al jugador del Alto Rendimiento conseguir entrenar en un lugar específico, el más cercano de su hogar, en horarios determinados. Para ello se requerirá cursar una solicitud previa a la Secretaría del Deporte, por parte de la Federación Ecuatoriana de Tenis, orientada a conseguir el respectivo salvoconducto.

**\*Se deben seguir las normas de bioseguridad e higiene mencionadas en los Lineamientos Generales.**

### ETAPA 2-TENIS.-

# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS



## COVID-19

Entraría en vigencia cuando el semáforo de un Gobierno Cantonal pase a amarillo, esto hará que se permita la práctica de tenis en general, el alquiler de canchas o las clases con los profesores, de acuerdo a lo establecido en estos protocolos. Cada club, Academia, Centro de Entrenamiento o cancha particular, es responsable de cumplirlos y hacer cumplirlos, así como las normativas expedidas por las autoridades nacionales o seccionales competentes.

**\*Se deben seguir las normas de bioseguridad e higiene mencionadas en los Lineamientos Generales.**

### ETAPA 3-TENIS

Entra en vigencia con el semáforo en Color verde, pero se condiciona hasta que los medios de transporte interprovincial y aéreo, a nivel nacional se abran completamente y las indicaciones del COE Nacional y demás entes de control. Sin embargo, esto se realizará con la restricción en la cantidad de personas que, al efecto, establezcan las autoridades nacionales o seccionales competentes.

En esta etapa se busca conseguir que nuestros jugadores, luego de haber retomado sus entrenamientos, puedan empezar a competir en el Circuito Nacional o en torneos de carácter internacional que se jueguen en el país. Para ello, estos deben seguir los lineamientos mencionados en los protocolo de las FET, además de cumplir lo dispuesto por las autoridades nacionales y seccionales competentes.

**\*Se deben seguir las normas de bioseguridad e higiene mencionadas en los Lineamientos Generales.**

### **LA COMPETENCIA.-**

Una vez que las autoridades gubernamentales y seccionales del país permitan organizar eventos de tenis, considerando las restricciones y medidas de protección para los participantes, se considerarán las normas que rigen estos protocolos.

Las siguientes normas (recomendadas por ITF) deben aplicarse previo al ingreso de canchas, en ellas y fuera de ellas. Estas normas solo pueden mitigar el riesgo de infecciones por COVID-19, mas no eliminarlo:

- En las instalaciones del Club no podrán quedarse los jugadores después de su partido.
- Mantener a los árbitros y jugadores separados.
- Modificar los cambios de lado en las canchas, de modo que los jugadores deben cambiar de lado por los extremos opuestos de la red.



# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS



## COVID-19

- Eliminar el apretón de manos y otras formas de contacto físico, pre y post partidos entre deportistas, y reemplazarlo por el choque de raquetas.
- Los jugadores deben usar juegos de pelotas nuevas, evitando el alquiler de las mismas, identificar y marcar las pelotas de cada jugador; cada jugador deberá recoger sus pelotas.
- Los jugadores deben llegar a la sede, cerca de la hora de inicio asignada y con la vestimenta apropiada, y partir inmediatamente después de la finalización de su juego (sin ducharse).
- Se considerará una falta, de la cual el árbitro dará cuenta en su informe, si luego de 15 minutos de culminado el partido, el competidor no se ha retirado.
- Se jugará sin público, a excepción del acompañante de cada competidor; se podrá permitir el ingreso de un entrenador adicional, siempre que sea aprobado formalmente por el Director del Torneo y Supervisor.
- Los tenistas solo podrán estar en la cancha que le corresponda. Los acompañantes deberán ver el partido guardando el distanciamiento social respectivo.
- Para mantener el distanciamiento, solo se jugaran partidos de singles.
- Los árbitros, jugadores, médicos y personal involucrado en el desarrollo del torneo deberán utilizar mascarillas de manera obligatoria dentro de las instalaciones de la sede.
- Los jugadores en cancha podrán prescindir de la mascarilla.
- La limpieza del calzado antes y después del partido.
- El lavado de manos es obligatorio antes e inmediatamente finalizado el partido.
- La desinfección del material de juego y de cualquier otro material auxiliar.
- Está prohibido colocar toallas o ropa transpirada en bancas, sillas, mesas o el cerco de las canchas. El único lugar permitido es sobre la maleta de cada deportista.
- Desinfección del material propio del jugador, usando su Kit para raquetas, termos de agua y bolso; la toalla de uso personal deberá guardarla en una funda.
- Se Jugará al aire libre.
- Antes del ingreso al recinto deportivo, se controlará la temperatura con termómetro infrarrojo sin contacto: esto aplicará para jugadores, acompañantes, árbitros, médicos, etc, y será ejecutado por el personal médico del torneo.
- Los sorteos del torneo, serán con la presencia del Supervisor, Director de torneo, un deportista como máximo, guardando la distancia social exigible.
- El servicio de encordado y demás concesionarios deberán respetar el presente protocolo, debiendo realizar la desinfección de las raquetas cuando las reciba y las entregue.

# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS

## COVID-19



### SEGURIDAD DURANTE LA COMPETICIÓN DE TENIS.-

En caso de que algún espectador o participante experimente síntomas de COVID-19, mientras esté en el recinto del respectivo torneo:

- Se informará al Director del Torneo.
- La persona será llevada a una sala de aislamiento y examinada por el Médico del torneo.
- Si el Médico del torneo sospecha de COVID-19, la persona deberá ser evacuada en un transporte seguro fuera del recinto y trasladada a un lugar apropiado.
- Cualquier espectador o deportista sentado cerca (dentro de los dos metros) de la persona con sospecha de COVID-19, debe ser localizado e informado acerca del caso sospechoso, además de reportarlo a las autoridades competentes, y se le deberá pedir que abandone la sede y controle su salud.
- Las zonas correspondientes del lugar deberán ser desinfectadas, posterior a su utilización.

### EL PERSONAL DEL TORNEO, INCLUIDO EL PERSONAL MÉDICO DEBERÁ:

- Usar mascarillas en todo momento.
- Lavarse/desinfectarse las manos regularmente, incluido antes y después de usar el aseo, y después de tocar superficies.
- Evitar tocar superficies donde sea posible.
- Desinfectar regularmente el área de su escritorio, incluido el teléfono y el teclado de la computadora.
- Toser en un pañuelo descartable y desecharlo de inmediato.
- No tocarse la cara.
- No compartir ningún artículo personal.

### PERSONAL MÉDICO.-

- Cada torneo deberá contar con un fisioterapeuta y un médico general on-site.
- Preparar una sala de aislamiento para casos sospechosos de COVID-19.
- Mantener suministros adecuados de equipo de protección personal y un termómetro infrarrojo.
- Establecer un procedimiento para tratar los casos de COVID-19 en el recinto, que incluya aislamiento, evaluación médica, flujo de comunicación, transporte desde el recinto.

### COMUNICACIÓN – ACTUALIZACIÓN.-

# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS



## COVID-19

La Federación Ecuatoriana de Tenis utilizará todos sus canales de comunicación para difundir las normas de prevención y cuidado a observarse durante el retorno a la práctica del tenis en Ecuador, así como la actualización de la información que reciba de la ITF, Secretaría del Deporte y Comité Olímpico Ecuatoriano.

La FET hace suyas las recomendaciones dispuestas y que lleguen a ser formuladas por la Federación Internacional de Tenis (ITF).

## BEACH TENNIS.-

El retorno a la práctica de esta disciplina se efectuará con sujeción al Protocolo FET para el Beach Tennis durante la emergencia sanitaria por el COVID – 19 y, en lo que sea aplicable o no esté allí reglamentado, por los Protocolos aquí referidos.

## TENIS EN SILLA DE RUEDAS.-

El retorno a la práctica de esta disciplina se efectuará, en todo lo que sea aplicable, con sujeción a los Protocolos de la FET aquí normados y, sobre todo, sin menoscabar la condición de vulnerabilidad de todos quienes lo practican.

## CERTIFICACIÓN.-

Certifico, en la ciudad de Guayaquil, a los quince días del mes de mayo de 2020, que el documento que antecede, incluidos sus seis (6) anexos, fue aprobado por el Directorio de la FET, en su Sesión Ordinaria del 14 de mayo de 2020.

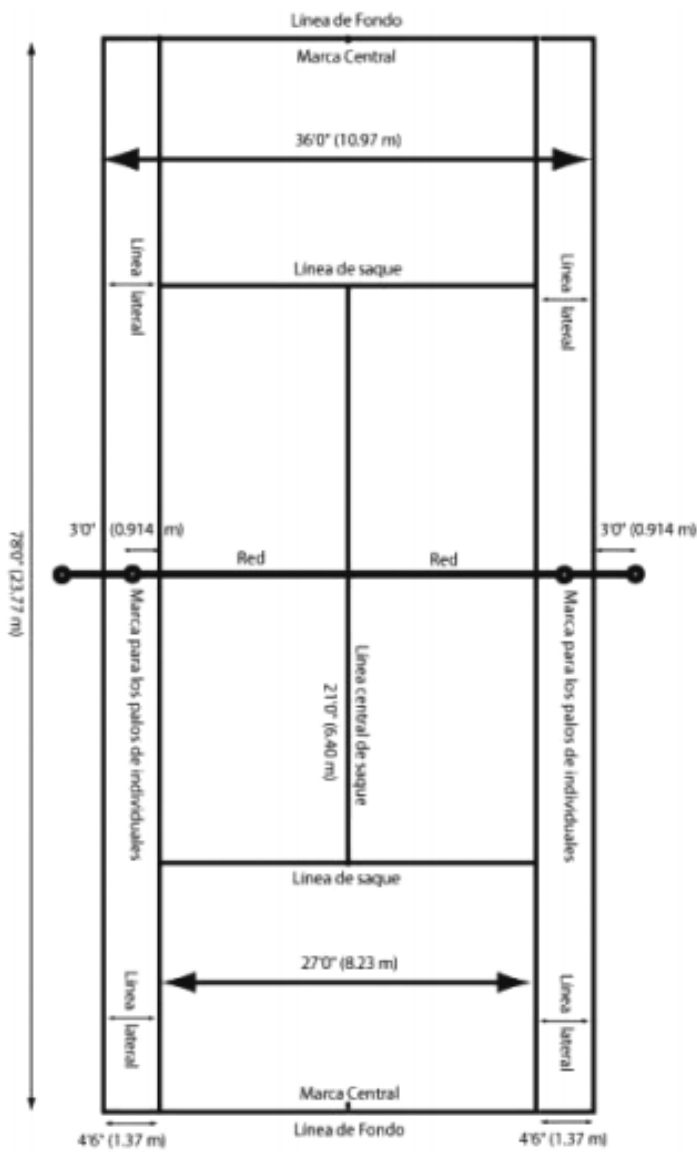
Lo Certifico.-

**Lic. César Pólit Ycaza**  
**SECRETARIO GENERAL**

# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS COVID-19

## ANEXOS

### ANEXO 1: CANCHA DE TENIS – MEDIDAS



# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS

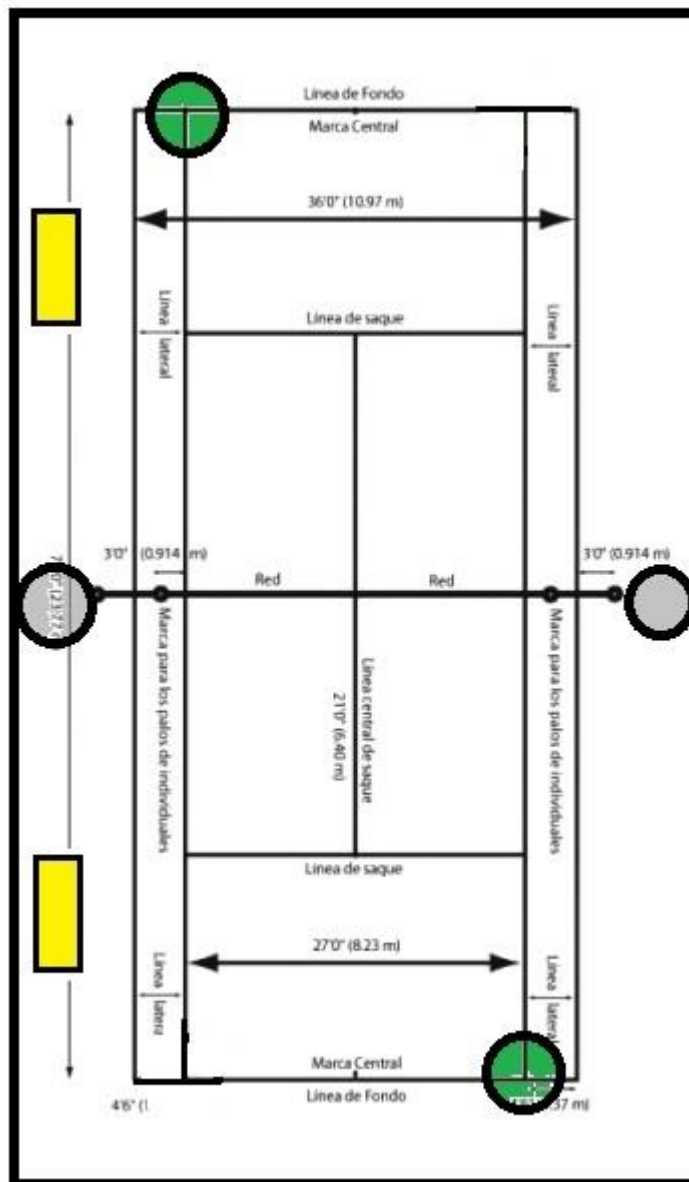
## COVID-19

### ANEXO 2: PARTIDO DE SINGLES O PRÁCTICA DE TENIS 2 JUGADORES CON 1 ENTRENADOR.

JUGADORES: VERDE

ENTRENADOR: GRIS

SILLAS PARA DESCANSO DE JUGADORES: AMARILLO



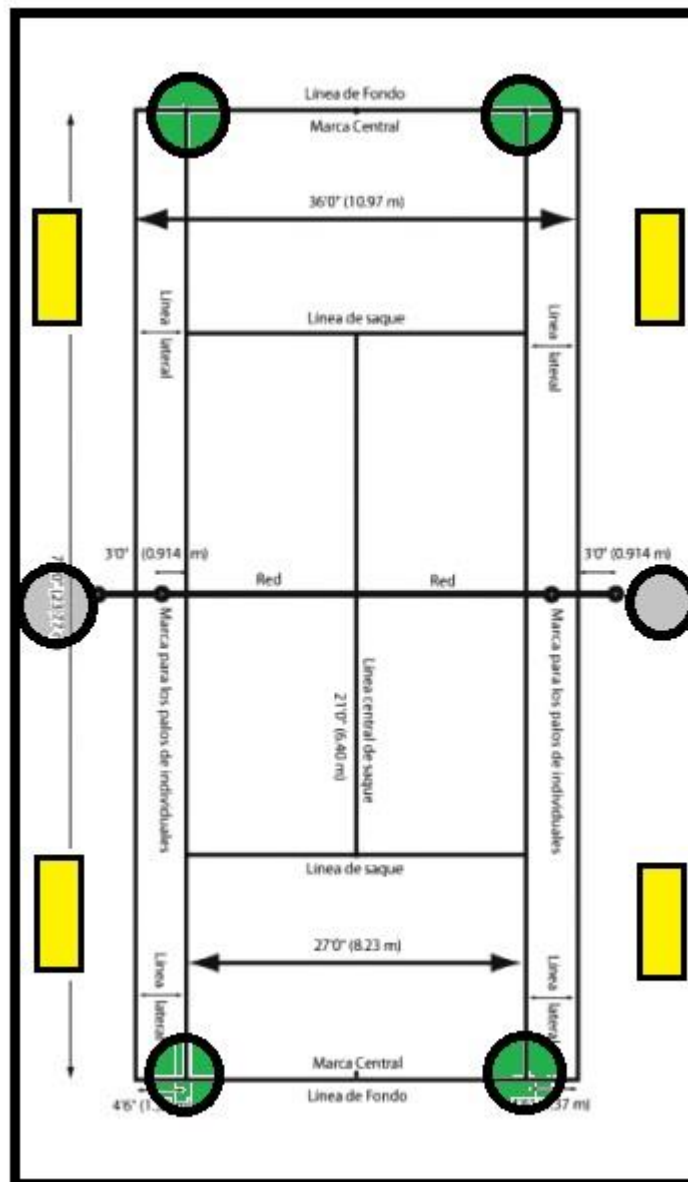
# PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA PRÁCTICA DEL TENIS COVID-19

## ANEXO 3: PRÁCTICA DE TENIS 4 JUGADORES CON 1 ENTRENADOR.

JUGADORES: VERDE

ENTRENADOR: GRIS

SILLAS PARA DESCANSO DE JUGADORES: AMARILLO



ANEXO 4: TÉCNICA PARA UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS

## Técnica para una correcta higiene de manos

**Con agua y jabón: 40-60 segundos**

**Con solución alcohólica: 20-30 segundos**

- 

1
- 

2

Palma contra palma.
- 

3

Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.
- 

4

Palma contra palma con los dedos entrelazados.
- 

5

Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.
- 

6

Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.
- 

7

Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.
- 

8

Aclarar y secar con toalla de un sólo uso

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo
- 

8

Dejar secar al aire

**Recuerda** No dejes de hacer lo que está en tus manos

ANEXO 5: SÍNTOMAS

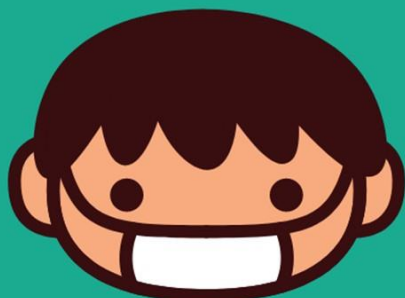




ANEXO 6: USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

**CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA**

**Cúbrase la boca y la nariz  
con la mascarilla y  
asegúrese de que no haya  
espacios entre su cara y la  
mascarilla.**



**RECUERDE:** No es necesario que las personas que no presenten síntomas respiratorios usen mascarillas



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
Américas

**OPS**