

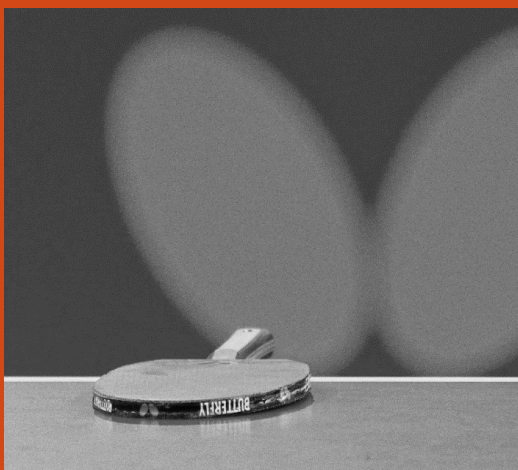
Recomendaciones de protocolo de retorno a la actividad

Covid-19



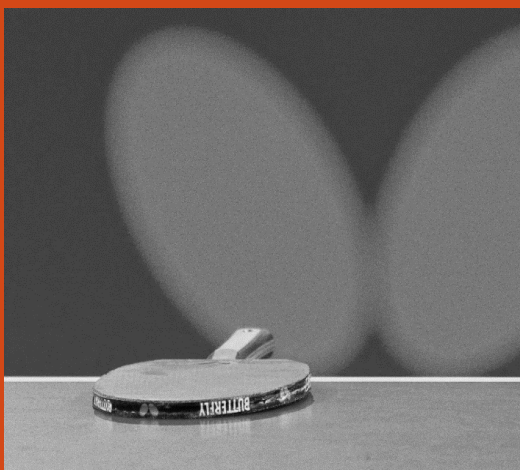
TENIS DE MESA

FASE 1



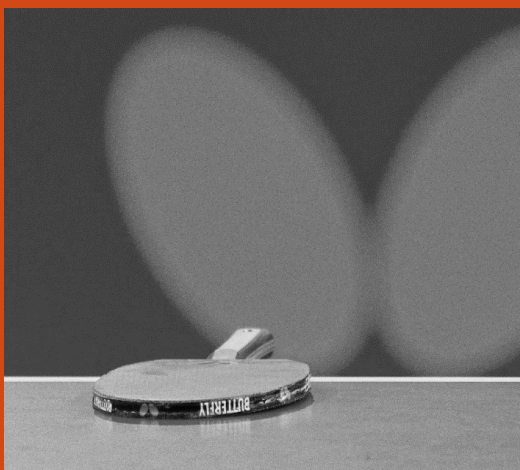
- Sólo **centros homologados** por el CSD y con convenio en vigor con la RFETM, así como **centros de entrenamiento de clubes** (en base a lo que establezca cada Comunidad Autónoma y Gobiernos Locales).
- Deportistas que se pueden incorporar a los entrenamientos:
 - Con nivel **DAN** acreditado (según Real Decreto 971/2007 de 13 de julio).
 - **Deportistas Profesionales** (según Real Decreto 1006/1985, de 26 de junio). Deben de tener contrato en vigor como deportistas profesionales.
 - Deportistas que tengan la condición de **Federados** (deportistas dotados con una licencia federativa en vigor).

FASE 1



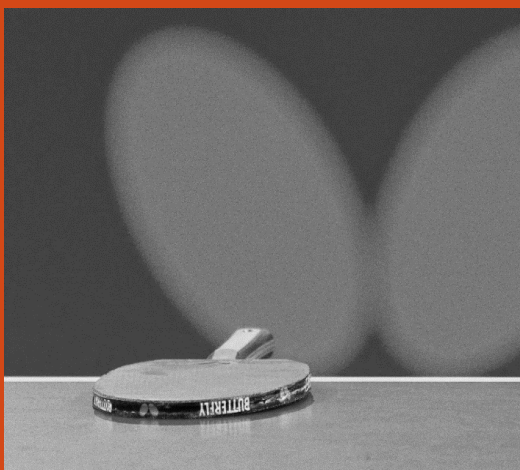
- **Recomendaciones:**
 - **Máximo de 8 deportistas y 2 técnicos por sesión.** Entrenarán con una separación mínima de 2 metros y guardando las distancias de seguridad (2 metros entre deportistas y técnicos. Aforo máximo del 30% de la capacidad de la sala.
 - **Cada deportista dispondrá de bolas de un color distinto** (blancas o amarillas) para diferenciarlas de las bolas del otro jugador, y la recogida de las mismas se realizarán con redes recoge-bolas. Cada deportista sólo podrá coger manualmente las bolas de su color.
 - Se separarán las áreas de juego a través de **vallas separadoras**, y se harán **2 accesos independientes** a la sala de entrenamiento.
 - La RFETM suministrará **mascarillas y geles hidroalcohólicos**, de obligado uso por todo el personal deportivo durante las sesiones de trabajo, en los CAR, CETD y CTD. Se colgarán carteles informativos en la sala, con las pautas básicas de higiene y medidas de seguridad).
 - **Los clubes** serán los encargados de asegurar que estas medidas de seguridad se cumplen por parte de sus Federados, debiendo además de colgar los carteles informativos en sus salas, y cumplir con las pautas de higiene.

FASE 1



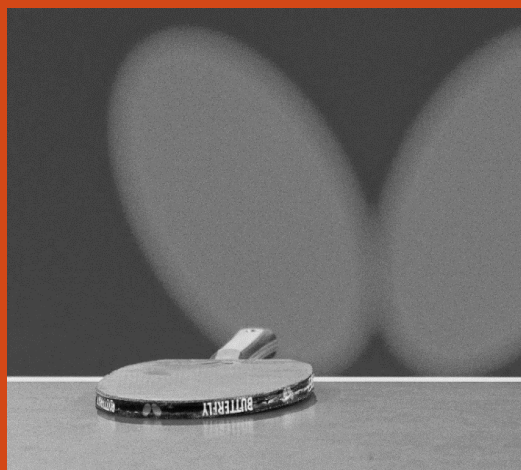
- **Recomendaciones:**
 - Quedará **bloqueado el uso de los vestuarios** durante el período que dure la fase 1 de desescalada.
 - Cada deportista y técnico llevará de casa su **propia botella de agua**, quedando prohibido el uso de fuentes. De igual forma, quedarán precintadas las zonas de descanso comunes y los despachos técnicos. Se llevará a cabo una **desinfección diaria** de la sala de entrenamiento.
- Durante la fase 1 se desarrollarán entrenamientos de mañana con **una sesión de 2 horas de duración (10:00-12:00 horas entrenamiento en mesa / 12:00-13:00 preparación física)**.
- **Desinfección:** tras cada sesión de entrenamiento se procederá a la desinfección íntegra de la sala. Dicha desinfección se realizará por una empresa autorizada. Esta recomendación se hace extensible tanto para centros de entrenamiento homologados, como a salas de entrenamiento de Clubes o Federaciones Territoriales.
- **Alojamiento:** dependerá de lo que estipule cada centro y los titulares de la residencia donde se encuentren alojados los deportistas.

FASE 1



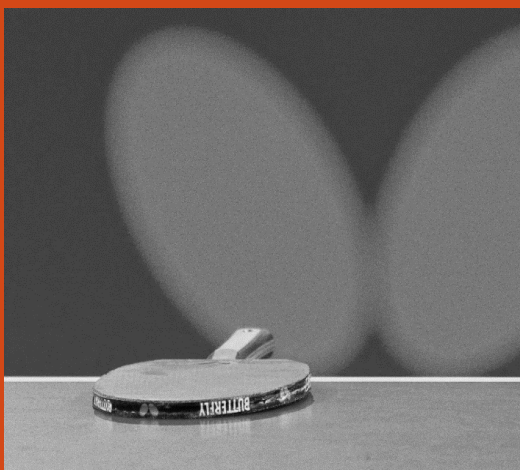
- **Reconocimientos médicos:** Todos los deportistas y técnicos que accedan a entrenamientos en sala, deberán de haber pasado un reconocimiento médico previo. En lo que respecta a deportistas que se incorporarán en los centros homologados (CAR, CETD y CTD), deberán además de llevar a cabo una prueba de serología, que será gestionada por la RFETM. En caso de dar negativo, dichos deportistas se podrán incorporar al entrenamiento. Si diesen positivo, deberán de pasar un PCR. Se recomienda el mismo procedimiento para los deportistas Federados, siendo dichas pruebas gestionadas directamente por los clubes o de forma particular por cada deportista.
- **Limitaciones de movilidad:**
 - Los **deportistas** que vayan a entrenar a un CAR, CEAR, CETD o CTD podrán desplazarse fuera de su provincia, siempre que tengan el status de **DAR, DAN o deportista profesional** (dentro de los límites establecidos en el Capítulo XII, artículo 83.3 de la Orden SND/399/2020). Deberá disponer de un permiso especial emitido por el Centro, o en su defecto un autorización expedida por la Federación Nacional o Autonómica, siempre que el Centro haya autorizado previamente el acceso del deportista.
 - **Los deportista federados** que quieran acceder a la instalación deportiva de su club, podrán moverse dentro de los límites de la provincia, isla o unidad territorial de referencia, según lo establecido en la Orden SND/399/2020

FASE 2



- **Novedades Fase 2:**
 - Durante la fase 2 se desarrollarán **entrenamientos de mañana y tarde**, con una duración de 2 horas en cada sesión. Se procederá con la desinfección de la sala tras cada sesión de entrenamiento. Esta recomendación se hace extensible también al entrenamiento federado.
 - Se permitirá la utilización de **vestuarios** con una separación mínima de 3 metros. Si fuese necesario, el responsable de sala coordinará los turnos de uso.

CARTELES



¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



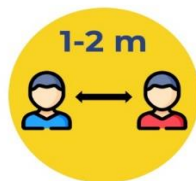
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, **cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Mantén **1-2 metros de distancia** entre personas



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación
Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

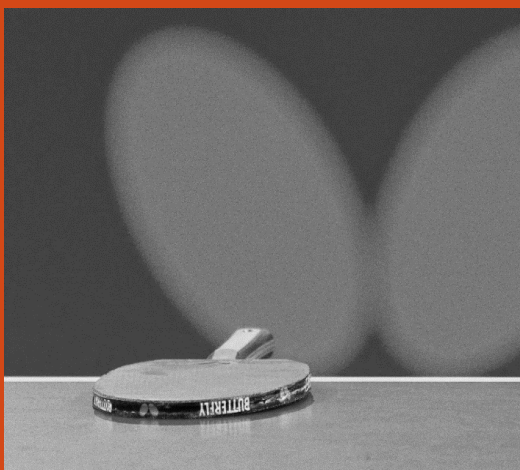
17 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

**#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS**



CARTELES



¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?



Los síntomas más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) incluyen:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



En algunos casos también puede haber disminución del olfato y del gusto, diarrea o vómitos, o lesiones variadas en la piel, en el pecho o en los dedos de manos o pies, generalmente en niños y adolescentes sin otros síntomas.

La **mayoría** de los casos son **leves**

30 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

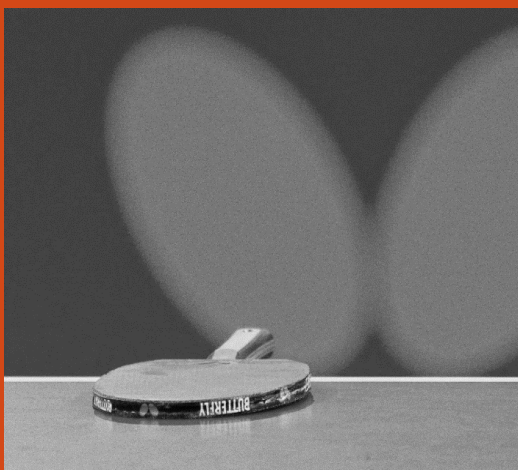
@sanidadgob



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

CARTELES



Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE** En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. 
- 2 MANTENTE COMUNICADO** **Ten disponible un teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. 
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?** Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**. 
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA** Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. 
- 5 AUTOCUIDADOS** Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos; descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. 
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO** Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. 
- 7 LAVADO DE MANOS** Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**. 
- 8 SI EMPEORAS** **Si empeoras** y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**. 
- 9 14 DÍAS** Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. 
- 10 ALTA** El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. 

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

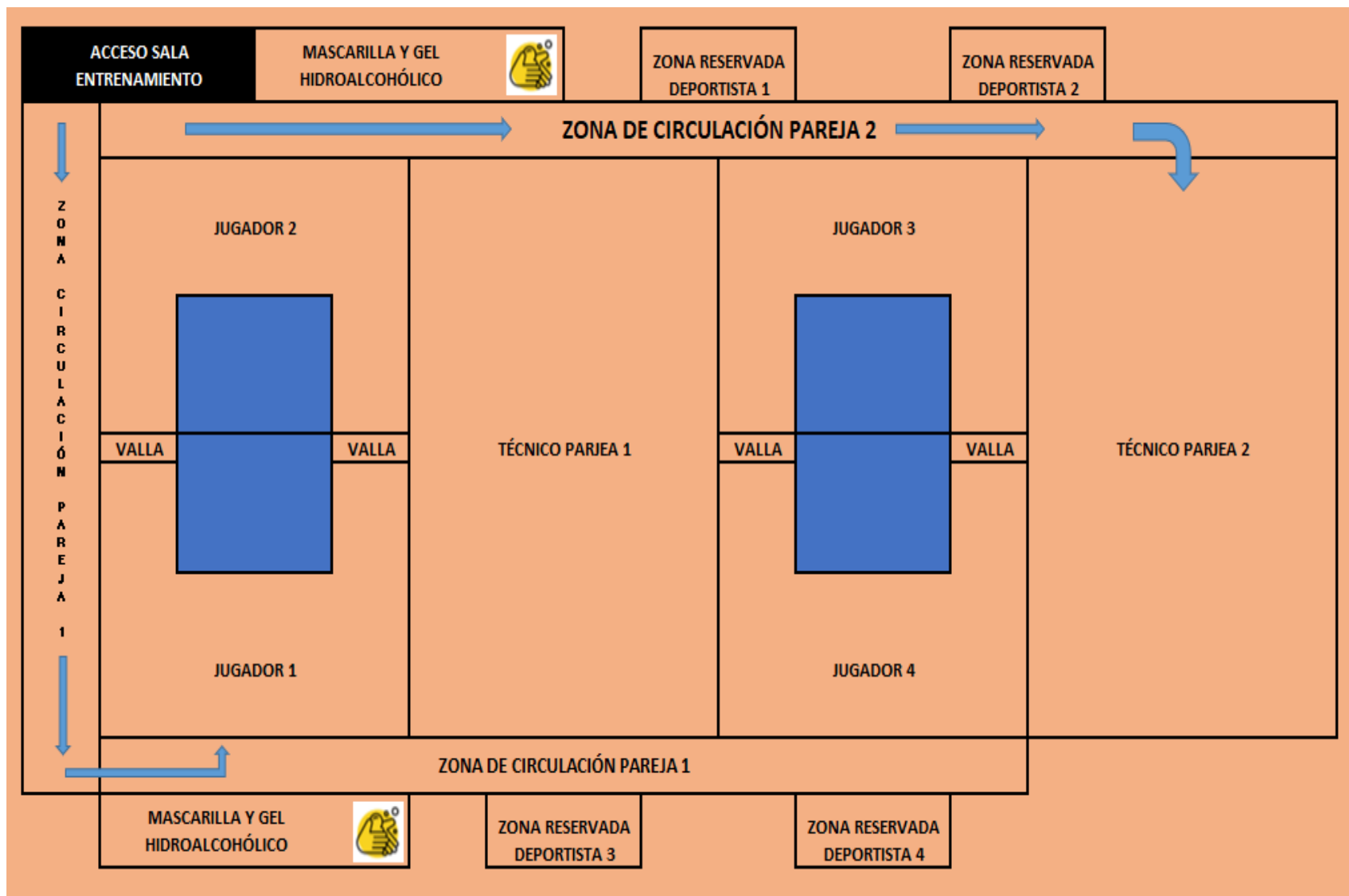
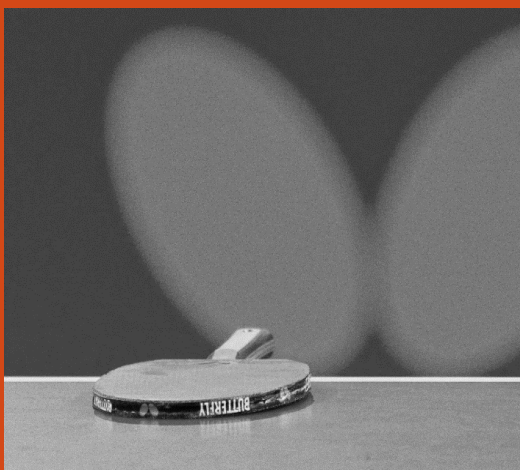
@sanidadgob

25 marzo 2020

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



Protocolo en sala





Enlaces de interés sobre COVID-19

[Web del CSD](#)

[Web RFETM](#)

[Web ITTF](#)