



Afiliada a la

Reconocida por



**PROTOCOLO DE ACCIONES DE PROMOCION, PREVENTIVAS Y PROTECCION, PARA EL  
RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO,  
FASE 3 DE CUARENTENA INTELIGENTE MODO CORONAVIRUS DE VIVIR  
(Adaptación al BOXEO)  
Vigencia al 10/05/2021**

El presente documento se realiza en base al protocolo y recomendaciones para vuelta a los entrenamientos realizado por los profesionales en el Gimnasio del Bloque "G" del Comité Olímpico Paraguayo y será un anexo a dicho documento, estableciendo las acciones a realizar por los atletas y personal de apoyo que retornarán a los entrenamientos en la Federación Paraguaya de Boxeo y el Gimnasio de Boxeo en el Comité Olímpico Paraguayo.

**PROTOCOLO DE HIGIENE DEL ÁREA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:**

1. Si no hay lavamanos en la entrada o cerca del área de entrenamiento deportivo, se deberá instalar un portátil de activación mediante pedal, con el respectivo jabón líquido, toallas de papel desechables para secado de manos y basurero con tapa a pedal y su correspondiente bolsa de residuos para eliminar las toallas utilizadas.
2. Ubicar dispensadores de alcohol al 70% en el interior del área de entrenamiento para el uso constante de los atletas.
3. Se deberá colocar carteles sobre medidas de prevención (técnicas de lavado de manos e higiene, uso de mascarilla y distancia física) en puntos estratégicos del área de entrenamiento.
4. El área de entrenamiento deportivo se deberá someter a un proceso de limpieza y desinfección como adecuación inicial y una vez finalizada cada sesión, principalmente: vestuarios, baños, equipos, maquinarias e implementos deportivos, así como también de áreas comunes: mesas, sillas, barandas, interruptores, picaportes, manijas, con alcohol en spray o lavandina al 5% (diluirl 1 taza de lavandina y 9 tazas de agua) debiendo esté preparado ser cargado para su utilización en una botella plástica con rociador y emplearse para la desinfección de objetos y superficies.
5. El personal asignado para el aseo debe contar con, guantes de nitrilo, tapabocas, gorro, zapato cerrado y uniforme, especiales para su trabajo y seguir los manuales de limpieza y desinfección para este tipo de trabajos dispuestos por el Ministerio de Salud.
6. Debe asegurarse que siempre los baños dispongan de agua potable, jabón líquido, toallas de papel y basurero grande con su correspondiente bolsa de residuos.
7. Se deberá mantener ventilado el área de entrenamiento deportivo, abiertas las puertas y ventanas, dentro de lo posible, con el fin de minimizar el contacto de los atletas con picaportes, manijas y chapas.
8. El espacio destinado al almacenamiento de los implementos deportivos deberá cumplir con las características de tamaño adecuado, estar preparado, limpio y desinfectado para ser utilizado y cumplir con condiciones de ventilación adecuada.
9. Deberán ser apiladas o extraídas del lugar todas las sillas y mesas de áreas comunes para evitar aglomeraciones.
10. Se colocarán bidones para desinfección de grandes superficies que deberán ser realizadas por el personal de apoyo y/o el deportista asignado.
11. Una vez finalizada cada sesión el personal de aseo, el personal de apoyo y/o el deportista asignado deberá realizar la limpieza y desinfección del área trabajo. Incluyendo una limpieza externa de los guantes, guantines y bolsas de entrenamiento, así como las cuerdas del ring en caso de que sea utilizado este espacio para entrenamiento.



CARLOS DA'POLLO  
SECRETARIO



DANIEL MONTIEL  
PRESIDENTE

**FEDERACION PARAGUAYA DE BOXEO**  
Email: [fedeboxcompy@gmail.com](mailto:fedeboxcompy@gmail.com) | 595 986 549 200  
Egipto N° 105 Entre Líbano e Israel - Barrio Centro - Ciudad de Villa Elisa

Lic. Gustavo Montañez  
Asesor Técnico  
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y A.B.

Dra. Adriana Dasiree Amarilla Vallejo  
Directora General  
Dirección General de Promoción de la Salud



Afiliada a la

Reconocida por



12. El personal de aseo deberá realizar la limpieza y desinfección profunda tanto del baño, vestuarios y áreas comunes al finalizar cada sesión de entrenamiento.

#### PROTOCOLO DE LLEGADA AL ÁREA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:

1. Si el atleta viaja en colectivo, siempre debe usar mascarilla.
2. El entrenador permitirá la entrada únicamente del deportista o personal de apoyo designados en las listas de las federaciones, previamente presentadas.
3. Al ingreso, en un formato escrito el entrenador controlará posibles síntomas como; fiebre (temperatura  $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ ), tos, dificultad respiratoria, congestión nasal, dolor de garganta, fatiga, dolor muscular, pérdida de sensación del gusto y olfato, y ante la presencia síntomas, no se permitirá el acceso al área de entrenamiento deportivo y se seguirán las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social ante un caso sospechoso de COVID-19.
4. Adicionalmente se preguntará en el mismo formato por factores de riesgo como; hipertensión, diabetes, cardiopatía, tabaquismo, enfermedad respiratoria, obesidad e inmuno depresión. No se permitirá el acceso al lugar a personas con factores de riesgo para la salud.
5. El deportista o personal de apoyo deberá seguir los siguientes pasos al llegar al área de entrenamiento deportivo:
  - a) Restringir el saludo por contacto.
  - b) Lavarse las manos en el lavatorio instalado en la entrada para tal fin. El lavado de manos con agua y jabón será al llegar y al retirarse del área de entrenamiento y antes de acceder a los vestuarios y duchas, siguiendo las indicaciones recomendadas de 20seg de duración. Luego se deberá aplicar en las manos alcohol al 70%. Para ello estarán disponibles los recipientes con el mismo en zonas estratégicas.
  - c) Dirigirse a dejar sus pertenencias con la ropa limpia a la zona del vestuario en el sector designado para los (deportistas). En el mismo encontrarán un sector para cada deportista donde deberán dejar sus pertenencias dentro de una bolsa de Nylon cerrada.
  - d) Llegar y cambiarse la ropa de entrenamiento. Traerán dentro de sus bolsos la ropa de recambio (limpia) para una vez finalizado el entrenamiento.
  - e) Finalizado el calentamiento / estiramientos parados (no se realizaran estiramientos en colchonetas o en el suelo) se dirigirán por el camino indicado a la zona de entrenamiento.

#### PROTOCOLO DE INICIO DEL ENTRENAMIENTO:

1. Cada deportista y personal de apoyo, deberá contar con su propio kit de aseo compuesto por: jabón de coco, alcohol al 70%, toallas de papel, mascarillas, dentro de una pequeña mochila.
2. Llevar a los entrenamientos botellas o termos de hidratación etiquetados con su nombre, cargados para así evitar tocar bebederos.
3. Queda estrictamente prohibido compartir: utensilios, mate, tereré, termo de hidratación o toallas. El deportista únicamente podrá consumir agua en botella sellada y propia, rotulada con su nombre.
4. Todos los ejercicios deberán ser realizados respetando los 4 m<sup>2</sup> de distanciamiento entre personas, en espacios marcados con círculos en el piso. Los entrenamientos deberán realizarse de forma individual o grupal sin pasar las 6 personas por grupo (atletas + entrenador). Está prohibido realizar el entrenamiento con sparring o combates.

  
CARLOS DA'POLLO  
SECRETARIO



  
DANIEL MONTIEL  
PRESIDENTE

**FEDERACION PARAGUAYA DE BOXEO**  
Email: [fedeboxcomp@gmail.com](mailto:fedeboxcomp@gmail.com) | 595 986 549 200  
Egipto N° 105 Entre Líbano e Israel - Barrio Centro - Ciudad de Villa Elisa

  
Lic. Gustavo Montañez  
Asesor Técnico  
Viceministerio de Récords y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.

  
Dra. Adriana Desirée Amarilla Vaitejo  
Directora General  
Dirección General de Promoción de la Salud



Afiliada a la

Reconocida por



5. Cada atleta deberá utilizar sus implementos personales como mascarilla, vendas, guantes con cierre magnético, cuerdas para saltar, no pudiendo compartir estos materiales.
6. Desinfectar las manos después de tocar puertas, picaportes, manijas, tomas, cuerdas, bolsas de pegar. Al sacarse los guantes y las vendas lavar y desinfectar las manos antes de tocarse los ojos, nariz y boca.
7. Cada atleta será responsable y deberá asear en cada sesión sus implementos de entrenamiento, aunque su uso fuera exclusivo. Los implementos de uso común serán desinfectados por el entrenador.
8. No escupir en el suelo de las instalaciones. Se instalará una cubeta o escupidera que deberá contar con embudo y manguera, el área de contenedor deberá estar bajo del ring o lugar protegido. Una vez terminado el turno de entrenamiento esa cubeta y embudo deberá ser vaciado e higienizado utilizando cloro o lavandina.
9. Baños: Se podrá hacer uso del baño antes o al finalizar el entrenamiento, el mismo se encontrará abierto desde el inicio para evitar el contacto con las superficies. Evitar tocar grifos, sanitarios, picaportes, manijas y chapas, y lavarse las manos al salir, usar toalla desechable para cerrar grifo. No puede haber más de una persona en el baño, solo hasta que esta persona salga podrá ingresar una más. Está prohibido utilizar las duchas de los vestuarios, los atletas y el entrenador deberán ducharse en sus casas.
10. Utilizar el alcohol ubicado en los baños.
11. Para terminar la sesión el atleta deberá dirigirse a la zona donde están sus respectivas mochilas, mudarse de ropa y colocar las ropas de entrenamiento dentro de una bolsa plástica. Luego dirigirse hacia el acceso principal para retirarse a su casa de la misma manera en la que llegó.

#### PROTOCOLO UNA VEZ FINALIZADA LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO:

1. El personal destinado a la limpieza deberá realizar la limpieza y desinfección de las instalaciones una vez retiradas todas las personas. No se podrá comenzar una nueva sesión sin realizar esta acción.
2. Los atletas al llegar a sus casas deberán lavar la ropa deportiva en agua caliente entre 60° a 90° con detergente normal.
3. Tomar un baño y evitar contacto físico incluso con los familiares más cercanos sin antes haberse bañado, lavado las manos y cambiado de ropa.
4. Tanto el deportista como el personal de apoyo, deberán seguir cumpliendo con el aislamiento preventivo general y las medidas de restricción decretados por la Presidencia de la República y el Ministerio de Salud.
5. Es importante beber más agua de lo habitual. El objetivo mínimo es de 3 litros por día. Es su obligación respetar todas las indicaciones de este protocolo preparado por la Federación Paraguaya de Boxeo, bajo la actual condición del Covid-19. Será responsabilidad, tanto del deportista como del personal de apoyo, conocer, respetar y adoptar las medidas de prevención expuestas en este documento, así como también las del Ministerio de Salud y la Presidencia de la República. Las condiciones de entrenamiento otorgadas al boxeo podrán verse afectadas, modificadas o restringidas, por lo que instamos a seguir estrictamente las recomendaciones y adecuarse a la nueva realidad.

Mantenernos unidos y con un mensaje de optimismo.

#### ¡A CUIDARSE PARA CUIDARNOS ENTRE TODOS!

  
CARLOS DA'POLLO  
SECRETARIO



  
DANIEL MONTIEL  
PRESIDENTE

**FEDERACION PARAGUAYA DE BOXEO**  
Email: [fedeboxcompy@gmail.com](mailto:fedeboxcompy@gmail.com) | 595 986 549 200  
Egipto N° 105 Entre Líbano e Israel - Barrio Centro - Ciudad de Villa Elisa

  
Lic. Gustavo Montañez  
Asesor Técnico  
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud  
M.S.P. y B.S.

  
Dra. Adriana Desiree Amarilla Vallejo  
Directora General  
Dirección General de Promoción de la Salud