



FEDERACIÓN CHILENA DE TENIS DE MESA

# Directrices COVID-19

#FECHITEME #Tenisdemesa #TableTennis #Educarsinbarreras



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION  
CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA  
UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA  
CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA  
COMITE OLIMPICO DE CHILE



## GENERALIDADES

### ALCANCES.

Dadas las instrucciones del Minsal-Mindep, a través del programa “paso a paso”, donde señala que el Plan Paso a Paso es una estrategia gradual para enfrentar la pandemia según la situación sanitaria de cada zona en particular. Se trata de 5 escenarios o pasos graduales, que van desde la Cuarentena hasta la Apertura Avanzada, con restricciones y obligaciones específicas. El avance o retroceso de un paso particular a otro está sujeta a indicadores epidemiológicos, red asistencial y trazabilidad.

	Paso 1 Cuarentena	Paso 2 Transición	Paso 3 Preparación	Paso 4 Apertura Inicial	Paso 5 Apertura Avanzada
<b>Instructivo relacionado al deporte</b>					
Prohibición de funcionamiento de Clubes y Centros día Ad. Mayor	*	*	*	*	*
Prohibición de funcionamiento de gimnasios abiertos al público	*	*	*	*	*
Prohibición de eventos de mas de 50 personas	*	*	*	*	*
Prohibición de eventos de mas de 150 personas	*	*	*	*	*
Se permite el funcionamiento de gimnasios abiertos al público, con máximo 50% de capacidad					*
* Permisos especiales para eventos					No habilitados

u

<https://www.gob.cl/pasoapaso/>

En tal sentido, en concordancia con las medidas del Minsal. **La Federación Chilena de Tenis de Mesa** tiene a bien “**Recomendar un protocolo general para entrenamientos**”, de nuestras Asociaciones en aquellas regiones, donde el Minsal hubiese autorizado la práctica deportiva bajo la regulación del programa **paso a paso**.

Con todo lo anterior, será responsabilidad de las Asociaciones y Clubes Federados primero aplicar de forma estricta el **Protocolo del Minsal**, en segunda acción aplicar las recomendaciones de Fechiteme. Con todo aquello, queremos solicitar la mayor prudencia y cuidado para este retorno a la actividad física en todo el territorio nacional. En especial considerar todas las medidas de la entidad Sanitaria, para todos los efectos.



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION  
CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA  
UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA  
CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA  
COMITE OLIMPICO DE CHILE



### **PROTOCOLO DE RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA GRADUAL DEL TENIS DE MESA, EN EL TERRITORIO NACIONAL.**

#### **INTRODUCCIÓN**

En los tiempos de pandemia que hoy estamos viviendo en nuestro país se hace indispensable tomar todos los resguardos necesarios, en un eventual retorno a los entrenamientos de tenis de mesa con el fin único de mitigar los riesgos de contagio del CORONAVIRUS considerando el cumplimiento de las condiciones sanitarias dictadas por el Ministerio de Salud (MINSAL) y el propio Comité Olímpico de Chile (COCH) como cuestión básica.

El protocolo expuesto, será sólo para entrenamientos en ningún caso para competencia, la cual será informada más adelante por la Comisión Técnica Nacional. En todo caso, toda esta información estará condicionada a las modificaciones, actualizaciones y regulaciones por parte del MINSAL, MINDEP, COCH y FECHITEME.





## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION  
CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA  
UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA  
CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA  
COMITE OLIMPICO DE CHILE

### DESARROLLO GENERAL PROTOCOLO

#### COVID- 19:

Entendiendo la alarmante situación expuesta a nivel mundial y por sobre todo protegiendo la salud e integridad de nuestros deportistas y asociados; se establecen los siguientes parámetros generales tenis de mesa Covid- 19:

Toda persona que tenga una tasa de factor de riesgo elevada lo cual define el Ministerio de Salud como grupo de riesgo y que provoque un deterioro en su sistema inmunológico deberá evitar concurrir a los lugares de práctica de juego donde se expone que cada ejercicio en su gesto- forma demanda de esfuerzos rápidos y explosivos desde una alta intensidad en la especificidad. Además, no podrán practicar tenis de mesa personas que han dado positivo a la prueba COVID – 19 y no han recibido las altas correspondientes. Así mismo, personas que han estado en contacto con algún paciente con el virus en las últimas 3 semanas.

Podrá practicar tenis de mesa y por ende concurrir a la práctica de juego, toda persona que tenga una buena salud no estando comprometido a ningún tipo de riesgo de carácter crónico, respiratorio, autoinmune, entre otros.

#### DESARROLLO PROTOCOLO COVID- 19

En el marco del resguardo, salud e integridad de los deportistas, apoderados y asociados, se expone lo siguiente como línea de acción y de recomendaciones para el ingreso de los recintos de prácticas en el tenis de mesa nacional:

#### DE LOS DEPORTISTAS, APODERADOS Y ASOCIADOS

- Se recomienda que antes de iniciar cualquier proyecto de regreso a los entrenamientos las Asociaciones y clubes coordinen una reunión virtual con toda la comunidad deportiva sobre cómo prevenir el covid19, a través de un especialista de la salud de entidades



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

tales como: Municipalidad, Cesfam, clínicas y/o entidades universitarias.

- En una primera etapa, sólo ingreso a los deportistas que tengan prioridades de competición y aprendizaje como lo determine el jefe técnico de cada Asociación.
- Todos los atletas, apoderados y asociados, deberán ingresar a las instalaciones con mascarilla y guantes de gomas.
- Sólo se podrá sacar la mascarilla cuando estén sus respectivas mesas de prácticas.
- Todo deportista, deberá cumplir con las medidas básicas de higiene personal e higiene Covid- 19 dictadas por el MINSAL.
- El atleta deberá cambiarse de muda en los camarines antes de llegar a la zona de juego. Siempre y cuando este activo los camarines con las medidas sanitaria dictado por el Minsal.
- Deberán limpiarse las suelas de las zapatillas cada vez que ingresen al salón

de juego. Se recomienda tener un dispositivo de limpieza avanzado.

### DE LOS ENTRENADORES

- Se deberá instruir y capacitar sobre los signos y síntomas de las enfermedades que atentan en relación con el COVID-19, con información en línea en Minsal.cl o mindep.cl.
- Todo entrenador realizará antes de su clase inicial técnica, charlas sobre cumplimientos de protocolo en la práctica de juego y uso personal de las medidas de higiene Covid- 19.
- Deberá ingresar a las instalaciones con mascarilla y guantes de gomas.
- Deberá permanecer con mascarilla en el salón de juego a excepción de realizar una práctica deportiva. (ejemplo: ejercicios de multibola).
- Deberá contar con diferentes números de emergencias. (apoderados o tutor, centro de salud, federación, entre otros).
- El Entrenador deberá llevar una planilla Excel con toda la información de





## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

ingreso de los deportistas tales como:

Día, nombre, teléfono, email, hora de entrada, hora de salida. Para una eventual entrega de información a la entidad sanitaria correspondiente, esto ayudará a una trazabilidad de posibles casos.

- El entrenador deberá cambiarse de muda en los camarines antes de llegar a la zona de juego. Siempre y cuando este activo los camarines con las medidas sanitarias dictado por el Minsal.
- Deberá limpiarse las suelas de las zapatillas cada vez que ingresen al salón de juego, Se recomienda tener un dispositivo de limpieza avanzado.
- No podrá estar a menos de 5 metros de distancia de los deportistas.
- Realización de educación previa al ingreso al salón de juego, respecto a las instrucciones de ingreso al salón modalidad Covid- 19.

### DE LA ZONA DE JUEGO

- Se podrá entrenar por tiempo con máximo de 06 atletas en 04 mesas (01 pareja por cada mesa).
- Las pelotas las recogerá la misma persona que está haciendo las multibolas.
- El calentamiento será individual con la distancia física acordada.
- No se podrán sentar en el mismo sitio de descanso cada pausa de entrenamiento.
- Deberá haber alcohol gel de uso diario; así como lavado frecuente con jabón y papel para secado de las manos.
- En el caso de que en el salón de juego existe bebedero, se deberá evitar este dispositivo, teniendo como énfasis principal su propio equipo de hidratación.
- Deberá sanitizarse todas las jornadas una vez concluida la práctica; como así mismo antes del entrenamiento.
- Las manillas de la entrada de la zona de juego, deberá permanecer abierta



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

- evitando el mayor contacto con las superficies.
- Se deberá aplicar obligatoriamente, control de la temperatura una vez que ingresen al salón de juego y preguntas generales sobre síntomas básicos con relación al Covid- 19 y eventualmente la entidad de los recintos deportivos podrán solicitar el examen PCR para el ingreso al o los recintos.
  - Deberá haber oficio en afiche sobre protocolos, sugerencias y recomendaciones Covid- 19.
  - Se deberán respetar todos los turnos necesarios en el caso de separar al grupo de deportista por fase etaria o nivel.
  - Todo artículo personal, se deberá dejar por separados de los compañeros.
  - No se deberá compartir el uso de pelotas de tenis de mesa en las diferentes mesas de juego por lo que se sugiere tener pelotas con marcas o color diferentes.

- No se podrá realizar secado de las manos hábil en la mesa de juego.
- Se recomienda evitar el cambio de lado.

### **SUGERENCIAS GENERALES EN EL MODO NO PRESENCIAL**

Hoy en día y entendiendo las circunstancias que está atravesando nuestro país en lo que respecta la pandemia del coronavirus. Nuestra Federación ha querido implementar modalidades online con vuestras asociaciones denominado “Seminario”. Esto es con el fin de promover la educación en la disciplina deportiva y levantar contenidos que vayan abordando la unificación de criterios. Además, inculcar en nuestros asociados la importancia de seguir avanzando en temas deportivo en lo que respecta el cuidado de todos y previniendo por supuesto que nuestros deportistas no se expongan a las adversidades que presenta el Covid. En lo que respecta el proceso de enseñanza en la planificación



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

y unidad metodológica se describen las siguientes sugerencias con el fin de construir a este nuevo desafío y procesos de cambios estructural. Una de las primeras problemáticas que se puede presentar en nuestra disciplina deportiva en el alto rendimiento, es que al ser de alta intensidad y de esfuerzos cortos y explosivo afecta en alguna medida el deterioro del sistema inmunológico lo que claramente se puede ver relacionado a la exposición del Covid-19. Esto quiere decir en temas técnicos la naturaleza de la especificidad tiene la tendencia de tener una característica intermitente y esfuerzo energético que demanda una alta intensidad, en sus ejecuciones y rally. Además, recordemos que las acciones del movimiento son de alta demanda energética y automatizada, por ende, no podríamos indicar al deportista que genere un movimiento lento y pausado para reducir la intensidad debido a que se podría automatizar otra conducta que no queremos y además el deporte declara

dentro de sus acciones que la paleta debe hacer fricción con la pelota para generar efecto lo que claramente el movimiento tendría que ser rápido. Como federación para estar al margen de esta situación se recomienda lo siguiente al no tener competencia por algunos meses más. Como las variables del deporte son: la técnica, táctica, físico, teórico y psicológico, se podría incidir aún más en el trabajo físico con los preparadores proddar y particulares haciendo un seguimiento y teniendo registro de esta, ya que el hecho de solo hacer trabajo de resistencia también se podría ver afectada la velocidad lo cual es requisito fundamental en el tenis de mesa y para volver a recuperarlo sería bastante tiempo. Por otro lado, y entendiendo que tenemos un equipo multidisciplinario de apoyo en todas sus entidades (corporación, IND, Promesas Chile, etc) se sugiere hablar con psicólogos deportivos estableciendo horarios para los deportistas y nutricionista vía online.





## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

### CONCLUSIONES PROTOCOLO COVID- 19

Tanto la ITTF como otros organismos del deporte han recomendado un retorno a los entrenamientos, tomando todos los resguardos necesarios para este tipo de situaciones. En tal sentido, es de nuestra recomendación considerar siempre las opiniones del área médica del COCH y el propio ministerio del Deporte a través el CAR (Unidad Médica), considerando la naturaleza de nuestro deporte con el fin de salvaguardar la salud de los atletas y entrenadores responsable del proceso. Insistiendo en tomar todas las medidas informada por la entidad sanitaria respectiva.

La responsabilidad y cumplimientos de los requisitos de protocolo establecidos, en general, a través de sus diferentes líneas de acción del concepto de protección en materia deportiva recae originalmente en toda organización deportiva para el cumplimiento de la práctica. Esto significa que toda asociación, clubes, federación deportiva de tenis de mesa que realicen la práctica de juego serán responsable de esta. En el caso de violaciones graves o repetidas, en relación con las medidas básicas, se seguirá el conducto gubernamental.

Prontamente la Comisión Técnica Nacional en conjunto con el Head Coach de Fechiteme, informarán un plan de acción referente a las **competencias nacionales e internacionales** de Tenis de Mesa. De acuerdo a un análisis de proyección para todo el país.



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: info@fechiteme.cl

Web: www.fechiteme.cl

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

Por último, la **Federación Deportiva Nacional de Tenis de Mesa** quien patrocina la base de este protocolo en virtud de proteger y salvaguardar, la salud e integridad de nuestros asociados. Se adhiere a las medidas de este concepto de protección, pero no tendrá ninguna responsabilidad por el contagio de Covid19, durante la práctica de juego en asociación o clubes del país, entendiendo el espíritu de este protocolo.

### Más información de interés sobre covid-19.

- <https://www.minsal.cl/>
- <https://www.gob.cl/pasoapaso/>
- <https://www.ind.cl/covid-19/>
- <https://www.coch.cl/>
- <https://www.ittf.com/covid-19/>
- <http://www.fechiteme.cl/nfechiteme/covid19/>



## Federación Chilena de Tenis de Mesa

Ramón Cruz 1176 - 4º piso - Of. 406 - Comuna Ñuñoa - Casilla 9048

Teléfono: 2 2276 0748 - 2 2272 6099 - E mail: [info@fechiteme.cl](mailto:info@fechiteme.cl)

Web: [www.fechiteme.cl](http://www.fechiteme.cl)

AFILIADA A:

INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION

CONFEDERACION IBEROAMERICANA DE TENIS DE MESA

UNION LATINOAMERICANA DE TENIS DE MESA

CONFEDERACION SUDAMERICANA DE TENIS DE MESA

COMITE OLIMPICO DE CHILE

# CONTACTO



- Para más información en [info@fechiteme.cl](mailto:info@fechiteme.cl)

[www.fechiteme.cl](http://www.fechiteme.cl)