

## **MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS EN CANCHA DE SQUASH, PARA DEPORTISTAS, ENTRENADORES Y PERSONAL DE APOYO**

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son tres:

- Lavado de manos
- Distanciamiento físico
- Uso de tapabocas en áreas donde no se puede mantener una distancia mayor de 2 metros

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus, tales como gotas y contacto, se debe fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de escenarios, equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad, adecuado uso de Elementos de Protección Personal (EPP) y el cumplimiento de condiciones higiénico-sanitarias.

El fortalecimiento de las medidas de bioseguridad también implica el cambio de prácticas que hoy día resultan inadecuadas, y que se tenían anteriormente en las áreas de entrenamientos o competencias, así:

- Los jugadores deben evitar saludos de mano antes, durante y después de los entrenamientos o los partidos.
- Los jugadores deben evitar limpiarse o secarse el sudor de las manos, en las paredes o los vidrios de las canchas. Se sugiere el uso de muñequeras.
- Los jugadores NO deberán compartir ni intercambiar su equipo deportivo o su hidratación.
- Los jugadores en las áreas de los entrenamientos o competencias NO deberán consumir ningún tipo de alimentos, excepto la hidratación.

Para el retorno a los entrenamientos y las competencias de squash se debe cumplir con el DECALOGO DE BIOSEGURIDAD DEL SQUASHISTA.

## DECALOGO DE BIOSEGURIDAD DEL SQUASHISTA

1. Cada club o complejo de canchas de squash debe llevar un **REGISTRO DE INGRESO Y SALIDA** de entrenadores, jugadores y acompañantes, en términos de fecha, hora, temperatura, cuestionario de síntomas y nexos epidemiológicos.
2. **AFOROS**: en el área de las canchas se permite **MAXIMO 20 PERSONAS**, incluidos los jugadores. Y dentro de la **CANCHA MAXIMO 2 PERSONAS**, incluido el entrenador.
3. El correcto uso del **TAPABOCAS ES OBLIGATORIO** en las áreas de las canchas de squash. Dentro de la cancha será opcional.
4. El **LAVADO DE MANOS** con agua y jabón debe realizarse al iniciar y al finalizar los entrenamientos y los partidos. La higiene de manos con alcohol no reemplaza el lavado con agua y jabón, y es solo una opción siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias y no estén contaminadas con fluidos corporales.
5. El **DISTANCIAMIENTO FISICO**, en las áreas de entrenamientos y competencias, se debe mantener una distancia de al menos 2 metros con las otras personas en situación de reposo. Evite el contacto directo.
6. Se debe portar un **KIT PERSONAL DE BIOSEGURIDAD**, obligatorio para jugadores, entrenadores y personal de apoyo, el cual será de uso exclusivamente personal e intransferible y estará compuesto por:
  - a. 2(dos) tapabocas
  - b. Un contenedor plástico con rociador, de al menos 500 ml de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95%.
  - c. Un paquete de toallas desechables de papel
  - d. Bolsas plásticas para guardar las prendas deportivas con fluidos corporales
7. Los **MALETINES** se deben desinfectar rociándolos con alcohol antes de ingresar y antes de salir de las áreas de entrenamientos o competencias. Y deben quedar dispuestos en el área designada para su almacenamiento, manteniendo un estricto orden y un distanciamiento prudente entre cada maletín.
8. Las **PRENDAS DE VESTIR** como sacos, sudaderas y tenis de cambio deben quedar guardadas dentro del maletín de cada jugador. Las **PRENDAS DE VESTIR HUMEDECIDAS CON FLUIDOS CORPORALES**, que se quite un jugador, NO pueden ser dejadas en sillas, bancas o en el piso. Deben ser

empacadas inmediatamente en las bolsas plásticas del kit personal de bioseguridad y guardadas en el maletín de cada jugador.

9. Los **TENIS DE SQUASH** deben ser de uso exclusivo dentro de las áreas de las canchas, y antes de ingresar a la cancha los tenis deben ser rociados por encima y por debajo con alcohol.
10. Las **GAFAS DE PROTECCION SON DE USO OBLIGATORIO**, durante la permanencia en la cancha, sin ninguna excepción de rol, categoría o momento.

Federación Colombiana de Squash