



**FEDERACIÓN
DEPORTIVA
PERUANA DE
GIMNASIA**

IV FASE

**Protocolo de bioseguridad para la prevención
de contagios del COVID - 19**

GIMNASIA

Dr. César Amed Gallegos Castillo – presidente de la FDPG

Lic. Sandra Daniela Burbano Díaz – Delegada de Bioseguridad FDPG

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS DEL COVID – 19

1 ANTECEDENTES

La Organización Mundial de la Salud (**OMS**) ha evaluado el brote de Covid-19 y en virtud de sus alarmantes niveles de propagación desde el 11.3.2020 fue declarado por dicho organismo como una pandemia.

Enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19)

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por un nuevo virus que no había sido detectado en humanos hasta la fecha.

Síntomas: La COVID-19 se caracteriza por síntomas leves, como, secreciones nasales, dolor de garganta, tos y fiebre. La enfermedad puede ser más grave en algunas personas y provocar neumonía o dificultades respiratorias.

Más raramente puede ser mortal. Las personas de edad avanzada y las personas con otras afecciones médicas (como asma, diabetes o cardiopatías) pueden ser más vulnerables y enfermar de gravedad.

Prevención: Actualmente no existe vacuna para prevenir la COVID-19.

Puede reducir el riesgo de infección:

- Lavándose las manos regularmente con agua y jabón o con desinfectante de manos a base de alcohol.
- Cubriéndose la nariz y la boca al toser y estornudar con un pañuelo de papel desechable o con la parte interna del codo.
- Evitando el contacto directo (1 .50 metros) con cualquier persona con síntomas de resfriado o gripe (influenza).

Tratamiento: No existe ningún medicamento para prevenir o tratar la COVID-19. Algunos pacientes pueden necesitar tratamiento sintomático que les ayude a respirar.

Cuidado personal: Si presenta síntomas leves, quédese en casa hasta recuperarse. Puede aliviar sus síntomas:

- Descansando y durmiendo
- Manteniéndose caliente
- Bebiendo muchos líquidos
- Utilizando humidificadores o tomando duchas calientes para aliviar el dolor de garganta y la tos.

Población Vulnerable: Los principales grupos vulnerables son los siguientes:

- **Mayores de 60 años**
- Hipertensión arterial
- Diabéticos
- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades pulmonares crónicas
- Cáncer
- Inmunodeficiencias (VIH)
- **El embarazo por el principio de precaución**
- **Niños**

Fases de una Pandemia

"El virus no está en el aire, circula por las calles a través de las personas. Este es el fundamento científico para contrarrestar esa información: la única manera es que dos personas estén al menos un metro de distancia".

FASE 1: Se da cuenta del virus en otros países. Se adoptan algunas acciones ante la posible llegada de casos. De acuerdo con la OMS, durante este periodo, conociendo el avance del virus en otros países, se establecen hospitales para la atención de casos futuros y se comienza a establecer un protocolo sanitario en los puntos de ingreso al territorio, como fronteras y aeropuertos.

FASE 2: La fase de contención inicia cuando se tiene identificada a las personas que traen el virus desde el extranjero (casos importados). Se aplican protocolos de

aislamiento. Las medidas de prevención de contagio se vuelven más enfáticas: distanciamiento social, lavado de manos, por ejemplo.

FASE 3: El contagio comunitario implica que aparecen casos locales de personas que no han estado en contacto directo con los casos importados, es decir, el virus ya está en la comunidad. [La cuarentena obligatoria se convierte en una medida a aplicar](#) (en el caso del Perú al cierre de esta actualización se decretó una cuarentena de 56 días).

FASE 4: El virus se dispersa en la comunidad: es casi imposible trazar un mapa de contagio y el número de casos se incrementan. Para evitar que la curva se acelere se restringe la movilidad en el país.

FASE 5 Y 6: Las últimas fases de la pandemia se dan cuando las medidas anteriores no han sido aplicadas con éxito y el número de casos salen de control. Se llega al pico más alto. Las medidas siguen siendo extremas: se prohíbe la movilidad por completo, por ejemplo.

2 OBJETIVO

- Reducir el impacto sanitario en los deportistas, técnicos calificados, personal administrativo, personal de mantenimiento, clubes asociados, visitantes, invitados y personas que se encuentren próximos al ingreso en las instalaciones de la Federación Deportiva Peruana de Gimnasia (sede San Luis y Villa El Salvador) ante el riesgo de contagio del COVID-19.
- Fortalecer los sistemas de vigilancia, contención y respuesta frente al riesgo de contagio del COVID-19 en los deportistas, técnicos calificados, personal administrativo, personal de mantenimiento, clubes asociados, visitantes, invitados y personas que se encuentren próximos al ingreso a las instalaciones de la Federación Deportiva Peruana de Gimnasia (sede San Luis y Villa El Salvador) ante el riesgo de contagio del COVID-19.

3 MARCO LEGAL

- Artículo 23° de la Constitución Política Del Perú
- Ley N° 26842 “Ley General de la Salud”
- Ley N° 29783 “Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo”

- D.S. N° 005-2012 TR “Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo”
- D.S. N° 008-2020-SA “Declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional”
- R.M. N° 055-2020-TR “Guía para la Prevención ante el Coronavirus en el Ámbito Laboral”
- Decreto de Urgencia (DU) N° 025-2020, se dictan “Medidas urgentes y excepcionales destinadas a reforzar el Sistema de Vigilancia y Respuesta Sanitaria frente al COVID-19 en el territorio nacional”
- R.M. N° 039-2020-MINSA “Plan Nacional de Preparación de Respuesta frente al riesgo del Coronavirus
- Decreto de Urgencia (D.U.) N° 026-2020 “Disponen Diversas medidas excepcionales y temporales
- para prevenir la propagación del Coronavirus.”
- D.S. N° 010-2020-TR “Disposiciones sobre el trabajo remoto”
- R.M. N° 072-2020-TR “Guía para la aplicación del Trabajo Remoto”
- R.M. N° 055-2020-TR aprueba la “Guía para la prevención ante el coronavirus en el ámbito laboral.
- RM N° 135-2020-MINSA aprueban “La especificación técnica para la confección de mascarillas
- faciales textiles de uso comunitario.”
- R.M. N° 139-2020-MINSA “Documento Técnico “Atención y manejo clínico de casos de COVID-19”.
- R.D. N° 003-2020-INACAL/DN “Guía para la limpieza y desinfección de manos y superficies”
- Otras normas legales relacionadas nacionales y extranjeras.

4 SIGLAS

4.1 MINSA: Ministerio de Salud

4.2 IPD: Instituto Peruano del Deporte

- 4.3 **DINADAF:** Dirección Nacional de Deporte de Afiliados
- 4.4 **DINASEB:** Dirección Nacional de Servicios Biomédicos
- 4.5 **DISEDE:** Dirección de Seguridad Deportiva
- 4.6 **FDPG:** Federación Deportiva Peruana de Gimnasia
- 4.7 **GAF:** Gimnasia Artística Femenina
- 4.8 **GAM:** Gimnasia Artística Masculina
- 4.9 **AER:** Gimnasia Aeróbica
- 4.10 **RIT:** Gimnasia Rítmica
- 4.11 **TRA:** Gimnasia Trampolín
- 4.12 **VIDENA:** Villa Deportiva Nacional

5 RESPONSABLES

- 5.1 La **DINADAF** y la **DINASEB**, en el marco de sus competencias, evalúan los Protocolos presentados por las Federaciones Deportivas Nacionales, verificando el cumplimiento de los criterios técnicos definidos en el instructivo DINADAF-IN-01
- 5.2 La **DISEDE**, en el marco de sus funciones y competencias supervisa el cumplimiento de los Protocolos aprobados informando lo pertinente a los órganos competentes del IPD para las acciones a que hubiere lugar.
- 5.3 La **FDPG**, en el marco de sus funciones y competencias cumple los protocolos aprobados. Asignando las siguientes funciones específicas:
 - **REPRESENTANTE LEGAL - LIMA:** a cargo del **Dr. César Amed Gallegos Castillo** quien ejerce el cargo de presidente de la FDPG.
 - **Correo electrónico:** cgallegosc Castillo@hotmail.com
 - **Celular:** +51 993 452 719
 - **DELEGADO DE BIOSEGURIDAD-LIMA:** a cargo la **Lic. Sandra Daniela Burbano Díaz** quien es profesional de la salud designado para la evaluación, seguimiento epidemiológico, atención primaria en salud, cumplimiento del Protocolo de Retorno Progresivo del Entrenamiento y otras actividades requeridas por la FDPG.

- **FISIOTERAPEUTA**
- **CTMP 14951**
- **Correo electrónico:** danielabdiaz@hotmail.com
- **Celular:** 913-110-788

6 INFORMACIÓN ESPECÍFICA – GIMNASIA

6.1 En cuanto a riesgo del Deporte: La gimnasia es un deporte individual, sin necesidad de contacto físico, y la necesidad de compartir aparatos. Por ello es considerado de **RIESGO MEDIO**.

6.2 Las sedes de entrenamiento para nuestros deportistas priorizados para la Segunda Fase serán

- **LIMA - Villa Deportiva Nacional (VIDENA)**, ubicada en el Distrito de San Luis. El área asignada es el **POLIDEPORTIVO 1**. Cuenta con aproximadamente 2278 metros cuadrados.
- **LIMA - Villa Panamericana (PVE)**, ubicada en el Distrito de Villa El Salvador. El área asignada es el **POLIDEPORTIVO 1**. Cuenta con aproximadamente 1300 metros cuadrados.

6.3 Aforo-Lima: Para la cuarta fase, la FDPG considera 132 deportistas, pues considera oportuno utilizar los ambientes de las modalidades de rítmica, trampolín y aeróbica, los entrenamientos serán distribuidos en diferentes horarios y ambientes para fomentar el distanciamiento social.

7 IDENTIFICACIÓN DEL GRUPO PRIORIZADO Y PERSONAL DE APOYO

7.1 Para la IV fase, la FDPG considera 132 personas quienes iniciarán con evaluación clínica y de laboratorio, autorizado para el retorno, misma que tendrá una duración de quince (15) días o menor en caso así lo disponga la FDPG en coordinación con el **DELEGADO DE BIOSEGURIDAD**.

7.2 El grupo priorizado estará sometido a evaluación y reporte diario del estado de salud por parte del responsable del **DELEGADO DE BIOSEGURIDAD**

7.3 Deportistas Priorizados – Desde primera fase

LIMA

N°	GIMNASTA	MODALIDAD	EDAD	CATEGORÍA	SISDENA
01	Ariana Orrego Martínez	GAF	22	SENIOR	D-23749379
02	Fabiola Díaz Mendoza	GAF	17	SENIOR	D-24765599
03	Ana Karina Méndez Reyes	GAF	21	SENIOR	D-23749577
04	Daniel Agüero Barreda	GAM	23	SENIOR	D-23749573
05	Arian León Prado	GAM	24	SENIOR	D-23749370
06	Luis Pizarro Silva	GAM	23	SENIOR	D-23749481
07	Jimmy Figueroa Pio	GAM	23	SENIOR	D-23749480
08	Mauricio Gallegos Chacón	GAM	26	SENIOR	D-16592606
09	Edward Gonzales Rivas	GAM	17	JUNIOR	D-23749703
10	Thais Fernández Arenas	AER	23	SENIOR	D-23754006

7.4 Deportistas Priorizados – Desde segunda Fase

LIMA

N°	GIMNASTA	MODALIDAD	EDAD	CATEGORÍA	SISDENA
01	Huerta Cotrina, Belén Oriana Jahaziel	GAF	15	JUNIOR	D-24780978
02	Sarango Castillo, Ana Valentina	GAF	18	SENIOR	D-23756038
03	Rengifo Arellano, Ximena	GAF	15	JUNIOR	D-24811432
04	Caballero Quijano, Axel	GAM	17	JUNIOR	D-24680712
05	Gutiérrez Félix, Carlo André	GAM	17	JUNIOR	D-24815507
06	Arellano Cotrina, Matías	GAM	15	JUNIOR	D-24813228
07	Portillo Padilla, Guisepppe	GAM	15	JUNIOR	D-24765888
08	Arriaran Alvarado, Moisés	GAM	16	JUNIOR	D-24545913
09	Zuñiga Amuruz, María Fernanda	GAF	15	JUNIOR	D-24765610
10	Zuñiga Amuruz, Karol Adriana	GAF	14	JUNIOR	D-24096565
11	Centeno Cruzado, Chris Katherine	GAF	14	JUNIOR	D-24789340
12	Carmen Lucero León Pino	RIT	17	SENIOR	D-24780977
13	León Nakamura, Flavía Paula	RIT	17	SENIOR	D-24772167
14	Dávila Turpo, Sharon Rubí	RIT	20	SENIOR	D-23794265

7.5 Deportistas Priorizados – Para la Tercera Fase

LIMA

N°	GIMNASTA	MODALIDAD	EDAD	CATEGORÍA	SISDENA
01	Pure Landauro, Camila Isabel	GAF	13	JUNIOR	D-24810506
02	Chavarry Patiño, Gabriela Daniela	GAF	14	JUNIOR	D-24810510
03	Camila Patricia, Rodríguez Huayta	RIT	19	SENIOR	D-24781164
04	Navas Sanchez, Hannah Millet	RIT	16	SENIOR	D-6421448
05	Cuayla Quintanilla, Melanie Tatiana	RIT	13	JUNIOR	D-24813876
06	Yapias Farro, Laura Ayelen	RIT	15	JUNIOR	D-24813537

07	Villar Echegoyen, Valentina	RIT	13	JUNIOR	D-24812743
08	Ames Dorich, Celeste	GAF	13	JUNIOR	D-24765872
09	Lay Zea, Sofia	RIT	13	JUNIOR	D-24812742
10	Ponce Santander, Juan José	GAM	13	JUNIOR	D-24811219
11	Guevara Mendez, Felipe	GAM	13	JUNIOR	D-24813459
12	Manrique Palacios, Eduardo Jael	GAM	13	JUNIOR	D-24789335
13	Saldarriaga Miranda, Sofia	GAF	12	JUNIOR	D-24810509
14	Valencia Aguirre, Miguel Benancio	TRA	24	SENIOR	D-24567346
15	Figueroa Aguirre, David	TRA	35	SENIOR	D-11972067
16	Camacho Jordan, Guiomar Guadalupe	TRA	14	JUNIOR	D-24813858
17	Cumpa Latenkova, Valeria	RIT	14	JUNIOR	D-24812744
18	Palomino Uruchi, Aitana Sofia	RIT	14	JUNIOR	D-24814355
19	Fernandez Li, Valeria Susana	RIT	14	JUNIOR	D-24810794
20	Rocha Leon, Antonella Belen	RIT	14	JUNIOR	D-24772166
21	Cumpa Latenkova, Nikole	RIT	18	SENIOR	D-24811352
22	Presentacion Rojas, Fabiana	RIT	15	JUNIOR	D-24811433
23	Casaretto Simich, Lara	GAF	12	AGE	D-24813874
24	Rizo Patrón Astengo, Sophie	GAF	13	JUNIOR	D-24789338
25	Roda Teran, Luana	GAF	12	AGE	D-24810879
26	Mendez Briceño, Luciana	GAF	12	AGE	D-24815425

7.6 Deportistas Priorizados – Para la Cuarta Fase

LIMA

Nº	GIMNASTA	MODALIDAD	CATEGORÍA	SISDENA
1	ORREGO MARTINEZ, ARIANA GABRIELA	GAF	SENIOR	D-23749379
2	DIAZ MENDOZA, FABIOLA ITZY	GAF	SENIOR	D-24765599
3	MÉNDEZ REYES, ANA KARINA	GAF	SENIOR	D-23749577
4	SARANGO CASTILLO, ANA VALENTINA	GAF	SENIOR	D-23756038
5	RENGIFO ARELLANO, XIMENA	GAF	JUNIOR	D-24811432
6	HUERTA COTRINA, BELEN ORIANA JAHAZIEL	GAF	JUNIOR	D-24780978
7	ZUÑIGA AMURUZ, MARÍA FERNANDA	GAF	JUNIOR	D-24765610
8	ZUÑIGA AMURUZ, KAROL ADRIANA	GAF	JUNIOR	D-24096565
9	CENTENO CRUZADO, CHRIS KATHERINE	GAF	JUNIOR	D-24789340
10	AGÜERO BARRERA, DANIEL ALEJANDRO	GAM	SENIOR	D-23749573
11	PIZARRO SILVA, LUIS ENRIQUE	GAM	SENIOR	D-23749481
12	LEON PRADO MUÑOZ, ARIAN	GAM	SENIOR	D-23749370
13	GALLEGOS CHACÓN, MAURICIO	GAM	SENIOR	D-16592606
14	GONZALES RIVAS, EDWARD ANDRE	GAM	JUNIOR	D-23749703
15	FIGUEROA PIO, JIMMY JORDAN	GAM	SENIOR	D-23749480
16	GUTIÉRREZ FÉLIX, CARLO ANDRÉ	GAM	JUNIOR	D-24815507
17	ARELLANO COTRINA, MATÍAS	GAM	JUNIOR	D-24813228
18	PORTILLO PADILLA, GUISEPPI	GAM	JUNIOR	D-24765888
19	ARRIARAN ALVARADO, MOISES	GAM	JUNIOR	D-24545913
20	CABALLERO QUIJANO, AXEL	GAM	JUNIOR	D-24680712

21	FERNANDEZ ARENAS, THAIS	AER	SENIOR	D-23754006
22	LEON PINO, CARMEN LUCERO	RIT	SENIOR	D-24780977
23	DÁVILA TURPO, SHARON RUBI	RIT	SENIOR	D-23794265
24	LEON NAKAMURA, FLAVIA PAULA	RIT	SENIOR	D-24772167
25	PURE LANDAURO, CAMILA ISABEL	GAF	JUNIOR	D-24810506
26	CHAVARRY PATIÑO, GABRIELA DANIELA	GAF	JUNIOR	D-24810510
27	CAMILA PATRICIA, RODRIGUEZ HUAYTA	RIT	SENIOR	D-24781164
28	NAVAS SANCHEZ, HANNAH MILLET	RIT	SENIOR	D-6421448
29	CUAYLA QUINTANILLA, MELANIE TATIANA	RIT	JUNIOR	D-24813876
30	YAPIAS FARRO, LAURA AYELEN	RIT	JUNIOR	D-24813537
31	VILLAR ECHEGOYEN, VALENTINA	RIT	JUNIOR	D-24812743
32	AMES DORICH, CELESTE	GAF	JUNIOR	D-24765872
33	LAY ZEA, SOFIA	RIT	JUNIOR	D-24812742
34	PONCE SANTANDER, JUAN JOSÉ	GAM	JUNIOR	D-24811219
35	GUEVARA MENDEZ, FELIPE	GAM	JUNIOR	D-24813459
36	MANRIQUE PALACIOS, EDUARDO JAEL	GAM	JUNIOR	D-24789335
37	SALDARRIAGA MIRANDA, SOFIA	GAF	AC3-JUNIOR	D-24810509
38	VALENCIA AGUIRRE, MIGUEL BENANCIO	TRA	SENIOR	D-24567346
39	FIGUEROA AGUIRRE, DAVID	TRA	SENIOR	D-11972067
40	MENDEZ BRICEÑO, LUCIANA	GAF	AGE	D-24815425
41	CAMACHO JORDAN, GUIOMAR GUADALUPE	TRA	JUNIOR	D-24813858
42	CUMPA LATENKOVA, VALERIA	RIT	JUNIOR	D-24812744
43	PALOMINO URUCHI, AITANA SOFIA	RIT	SENIOR	D-24814355
44	FERNANDEZ LI, VALERIA SUSANA	RIT	SENIOR	D-24810794
45	ROCHA LEON, ANTONELLA BELEN	RIT	SENIOR	D-24772166
46	CUMPA LATENKOVA, NIKOLE	RIT	SENIOR	D-24811352
47	PRESENTACION ROJAS, FABIANA	RIT	JUNIOR	D-24811433
48	CASARETTO SIMICH, LARA	GAF	AGE	D-24813874
49	RIZO PATRÓN ASTENGO, SOPHIE	GAF	JUNIOR	D-24789338
50	RODA TERAN, LUANA	GAF	AGE	D-24810879
51	OISHI INOUE, KAREN AKARI	GAF	AGE	D-24810883
52	PONCE SANTANDER, ALEJANDRO ENRIQUE	GAM	AGE	D-24811221
53	RENGIFO ALVA, ADRIANA MICAELA	RIT	AGE	
54	GONZAGA ESTEFANO, JERETH GABRIEL	GAM	JUNIOR	
55	CASTELLANOS VERTIZ, JOSHUA JEREMIAS	GAF	JUNIOR	
56	TERAN NORIEGA, ANNIA	GAF	SENIOR	
57	VILLARAN PERALTA, MIA FERNANDA	GAF	JUNIOR	
58	JIMENEZ CAZAS, IDANIA JAMILLE	GAF	SENIOR	
59	DE LAS CASAS DUFFY, VALENTINA	GAF	AGE	
60	HUERTAS CABRERA, GALILEA	GAF	AGE	
61	SANCHEZ SALAZAR DE FARIA, VALENTINA	GAF	AGE	
62	PALOMINO FIGUEROA, CLAUDIA DEL PILAR	GAF	AGE	
63	SOTOMAYOR PACHECO, CAMILA	GAF	AGE	
64	SUAREZ SALAZAR, ALESIA	GAF	AGE	
65	WISSAR BARRETO, ALEXANDRA NICOLLE	GAF	AGE	
66	ALEGRIA ANGULO, SOFIA	GAF	AGE	
67	GUBBINS TOVAR, CHIARA JAZMIN	GAF	AGE	

68	SCHOMAKER ARIAS, SILKE	GAF	AGE
69	SANCHEZ CALDERON, KAELA	GAF	AGE
70	CANO FLORES, GLORIA MARIA	GAF	AGE
71	VILLARAN PERALTA, LARA RAFAELLA	GAF	AGE
72	QUIJANDRIA CUZZI, MATEO	GAM	AGE
73	BLONDET MARTINEZ, MACARENA	GAF	SENIOR
74	CASTRITUS PICARDO, NICOLE ALESSANDRA	GAF	JUNIOR
75	FIGUEROA VALVERDE, CARLY EIMMY	TRA	AGE
76	BEJARANO CASANOVA, DAYANNA	TRA	AGE

7.7 Personal de apoyo priorizado

SEDE LIMA

N°	GIMNASTA	FUNCIÓN	SEDE
01	César Amed Gallegos Castillo	Representante legal	Lima
02	Daniela Burbano Díaz	Delegado de Bioseguridad	Lima
03	José Antonio Aguilar Frías	Administrador	Lima
04	Alex Huarcaya Quispe	JUT	Lima
05	Palmiro Del Solar Andía	Entrenador	Lima
06	Ynkil Rodríguez Bueno	Entrenador	Lima
07	Mario Berrios Cruz	Entrenador	Lima
08	Carlos Atoche Prieto	Entrenador	Lima
09	Natalia Balarezo Espinoza	Entrenador	Lima
10	Maricela Rodríguez Hernández	Entrenador	Lima
11	José Roberto García Cárdenas	Entrenador	Lima
12	Betzabeth Luquez Perez	Mantenimiento	Lima
13	Jesús Romero Allogía	Mantenimiento	Lima

8 DEL INICIO Y PROGRAMA PARA EL ENTRENAMIENTO

Para los deportistas que iniciaron sus entrenamientos desde la primera fase, incrementarán la carga horaria de sus entrenamientos efectivas a más de 240 minutos, agregado 30 minutos de estiramientos preventivos antes del entrenamiento y 30 minutos de tareas regenerativas post entrenamiento dando un total de 240 minutos. **ALTA INTENSIDAD** sólo en la ciudad de Lima.

Para los deportistas que iniciaron sus entrenamientos en la segunda fase y tercera fase, incrementarán la carga horaria de sus entrenamientos efectivas a 120

minutos, agregado 30 minutos de estiramientos preventivos antes del entrenamiento y 30 minutos de tareas regenerativas post entrenamiento dando un total de 180 minutos. **MEDIANA/ALTA INTENSIDAD** en la ciudad de Lima y Arequipa.

Para la cuarta fase, se tiene programado el inicio del entrenamiento seguro, para las modalidades que realizan trabajos en dúos, tríos y conjunto. Las deportistas que realizan trabajo en dúos, tríos y conjunto deben entrenar obligatoriamente con mascarilla, guardando y siguiendo los lineamientos del protocolo de bioseguridad.

Para los deportistas que iniciarán sus entrenamientos en la cuarta fase, entrenarán bajo las recomendaciones de DINASEB. Ello implica 60 minutos de entrenamiento dentro del recinto – **BAJA INTENSIDAD**

La **FRECUENCIA PARA LIMA** para el entrenamiento será de lunes a sábado (6 días) en los siguientes turnos.

- **TURNO MAÑANA:** De 8H30 a 12H30
- **TURNO TARDE 1:** De 13H30 a 15H30
- **TURNO TARDE 2:** De 16H00 a 18H00
- **TURNO NOCHE:** De 18H30 a 20H00

El espacio de tiempo entre un grupo y otro, es amplio para que el personal de mantenimiento pueda desinfectar el área del gimnasio.

La Fuerza Técnica Nacional es consciente que los primeros días tienes una orientación educativa hacia nuestra nueva normalidad. Siento responsables con el compromiso adquirido en el cumplimiento del presente protocolo.

9 ANTES DE IR A ENTRENAR

9.1 Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir al gimnasio y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu cercanía y seguir sus instrucciones. No debes acudir a entrenar hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.

9.2 Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan presentado síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin

guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes acudir a entrenar, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 15 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

9.3 Si eres vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) no tendrás que acudir al gimnasio.

9.4 Así mismo, el **DELEGADO DE BIOSEGURIDAD** evaluará todos los días antes del inicio de entrenamiento a los atletas, entrenadores y personal de apoyo sobre el estado de salud, comprobando la ausencia de sintomatología mediante la medida de la temperatura corporal (no mayor a 37°) así como el cuestionario COVID19

10 DESPLAZAMIENTO HACIA EL GIMNASIO

- 10.1** Lavarse las manos antes de salir de su domicilio.
- 10.2** Es obligatorio el uso de mascarilla en todo momento.
- 10.3** Se sugiere el uso de polo manga larga y guantes desechables.
- 10.4** Evitar tocarse el rostro con las manos. Se recomienda usar alcohol en gel.
- 10.5** Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- 10.6** Si vas al gimnasio caminando, en bicicleta o moto, es necesario que lleves mascarilla y guardes la distancia social cuando vayas por la calle.
- 10.7** Si tomas un taxi, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- 10.8** En los viajes en transporte público; bus, metropolitano, metro de Lima, guarda la distancia social con tus compañeros de viaje, asegúrate que

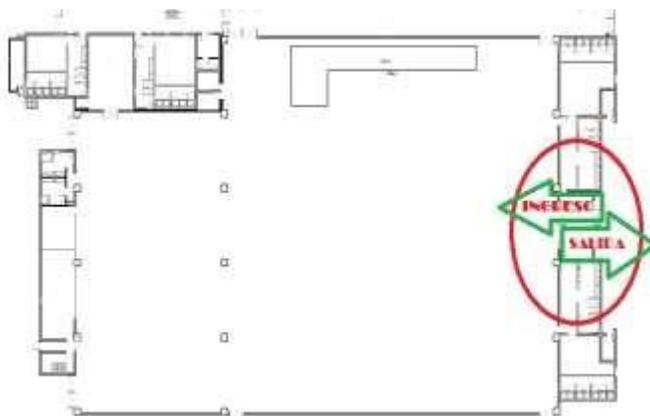
todos viajen sentados, guardando las distancias mínimas exigidas y portar el pago exacto en monedas para evitar el intercambio de dinero. En el caso de los autobuses públicos, el conductor debe velar porque se respete la distancia social. Debe usar una mascarilla.

- 10.9** En caso sientas algún malestar en el trayecto al gimnasio, deberás regresar a casa y/o acudir al centro de salud más cercano. Posteriormente, deberás presentar el certificado médico al entrenador; donde se indica tu estado de salud.

11 PROTOCOLO PARA EL INGRESO AL GIMNASIO DE ENTRENAMIENTO

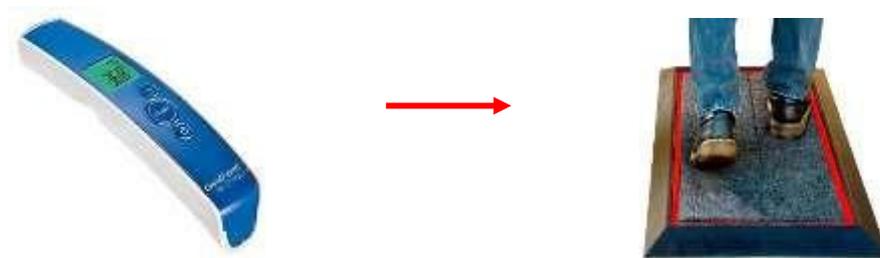
- 11.1 Para la sede de Lima:** el ingreso y la salida al gimnasio será únicamente por la zona ubicada en el mapa, la cual es la entrada principal al polideportivo 1, donde se encuentra ubicado el gimnasio de la Federación Deportiva Peruana de Gimnasia, en la Plaza de la Banderas.

- 11.2** El ingreso de los deportistas, técnicos calificados, personal administrativo, personal de mantenimiento, clubes asociados, visitantes e invitados a la Villa Deportiva Nacional - VIDENA será por la puerta 13 ubicada en la Av. Aviación.



- 11.3** El **DELEGADO DE BIOSEGURIDAD** deberá todos los días antes del inicio de entrenamiento, hacer el seguimiento a los atletas, entrenadores y personal de apoyo sobre el estado de salud, comprobando la ausencia de sintomatología mediante la medida de la temperatura corporal (no mayor a 37°) así como el cuestionario COVID19

- 11.4** Los entrenadores verificarán que sus atletas cumplan estas normas. Ubicándose al ingreso de la misma en el horario establecido.
- 11.5** El ingreso al gimnasio será por la puerta indicada, portando su mascarilla, seguirán los controles por parte del **DELEGADO DE BIOSEGURIDAD** en el siguiente orden:
- Primero pasarán el control de temperatura con un termómetro infrarrojo.
 - luego, pasarán a un felpudo con solución desinfectante para desinfectar el calzado de las personas que ingresen al gimnasio.
 - Una vez pasado estos controles se dispondrá su ingreso a los ambientes del gimnasio.



- 11.6** Antes del ingreso al área de entrenamiento en el gimnasio se debe de pasar por la ZONA DE DESINFECCIÓN que es el lugar donde se debe:
- Dejar el calzado.
 - Desinfección de manos con alcohol gel
 - Desinfección de ropa y bolso personal con rociador de solución establecida por la OMS.

12 INGRESO AL GIMNASIO DE ENTRENAMIENTO

- 12.1** El ingreso y la salida al gimnasio será únicamente por la zona indicada.
- 12.2** Al ingresar al área de entrenamiento en el gimnasio, los deportistas ingresan vestidos llevando su bolso personal.

- 12.3** El aforo máximo por servicios higiénicos es de 4 gimnastas.
- 12.4** El bolso personal del deportista y entrenador debe ser ubicado en una zona exclusiva.
- 12.5** Solo está permitido llevar un bolso por deportista/entrenador al gimnasio, y todas las pertenencias deben quedar dentro del mismo.
- 12.6** Evita el saludo con contacto físico, **incluido el dar la mano, codo y pie.**
- 12.7** Mantener el distanciamiento social obligatorio.
- 12.8** Es obligatorio el uso de mascarillas para los entrenadores, personal administrativo y personal de mantenimiento.
- 12.9** Todo material de entrenamiento (protectores, vendas, toma todo, tape, toalla y otros) es de uso personal.
- 12.10** El aforo máximo por aparato será de 1 deportista como máximo. Ello responde a las características específicas de la gimnasia; grandes espacios en el área de entrenamiento, distancia entre aparato y aparato aproximadamente de 7 metros.
- 12.11** En el cambio y rotación de aparatos, el deportista debe desinfectarse las manos con alcohol gel que serán ubicados cerca de cada aparato.
- 12.12** Los entrenamientos se realizarán por turnos, y el aforo será de acuerdo a la cantidad de aparatos con los que se cuenten (coordinación previa de los entrenadores)
- 12.13** No está permitido el uso de las duchas.
- 12.14** El personal administrativo podrá continuar realizando sus labores desde casa mediante teletrabajo, salvo excepciones que requiera su presencia en el gimnasio.

13 MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- 13.1 La FDPG informará a su personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.
- 13.2 La FDPG proveerá al personal técnico y administrativo de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales. Por ello la FDPG mantendrá un aprovisionamiento adecuado de jabón, alcohol gel y pañuelos desechables.
- 13.3 La FDPG mantendrá un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de desinfección reforzada a diario y entre cada turno, así como al finalizar el último turno de entrenamiento. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Salud para desinfectar.
- 13.4 La FDPG contará con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal técnico y administrativo
- 13.5 La FDPG dispone de protocolo en caso de que una persona (deportista, entrenador, administrativo) manifieste síntomas, para protegerla y proteger al resto del equipo.

14 RECOMENDACIONES

- 14.1 Cumple con todas las medidas de prevención que se te ha indicado.
- 14.2 Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos de otros deportistas. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
- 14.3 Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.

- 14.4 Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- 14.5 Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- 14.6 Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones el gimnasio, despejando lo máximo posible.
- 14.7 Tira cualquier desecho de higiene personal, sobre todo los pañuelos desechables de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
- 14.8 Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y entrenador en el caso de ser deportista, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el gimnasio y contacta de inmediato con el servicio teléfono de atención al COVID-19.

15 MEDIDAS DE HIGIENE EN EL GIMNASIO

- 15.1 La FDPG reforzará las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por los deportistas.
- 15.2 Es necesario desinfectar el ambiente de entrenamiento usada por los deportistas en cada cambio de turno.
- 15.3 La FDPG utilizará habitualmente detergentes, lejía u otros productos desinfectantes, a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.
- 15.4 La FDPG asegura una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.
- 15.5 Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.

15.6 La FDPG proveerá uniformes de trabajo o similares al personal de limpieza, los que serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

16 INSTRUCTIVO DE LAVADO Y DESINFECCIÓN DE MANOS

- 16.1 Remangarse el polo, uniforme hasta la altura del codo.
- 16.2 Mojarse las manos y el antebrazo hasta los codos.
- 16.3 Frotarse las manos y entre los dedos por lo menos 20 segundos con el jabón hasta que forme la espuma y extenderla desde las manos hacia los codos.
- 16.4 Enjuagarse en el agua corriente, de manera que el agua corra desde arriba de los codos hasta la punta de los dedos.
- 16.5 Secarse las manos con papel toalla desechable.
- 16.6 Utilizar papel toalla para proteger las manos al cerrar el grifo.
- 16.7 Realizar la desinfección con una solución desinfectante (alcohol 70°).

CONSIDERAR:

- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente ayuda a prevenir el riesgo de contagio de COVID-19.
- Utiliza gel desinfectante solo cuando no cuentes con puntos de lavado de mano.

¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?

- Después de haber estado en un lugar público.
- Después de tocarte la nariz, toser, estornudar o usar los servicios higiénicos.
- Antes de preparar o manipular alimentos.

17 INSTRUCTIVO USO CORRECTO DE LA MASCARILLA

- 17.1 Antes de ponerse la mascarilla lavarse las manos con agua, jabón y desinfectante.
- 17.2 Verifica que la mascarilla no se encuentre dañada.
- 17.3 Asegúrate que el lado exterior de la mascarilla queda hacia fuera.
- 17.4 Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla, sujeta las tiras o elástico alrededor de las orejas o en la parte posterior de la cabeza y ajusta la tira rígida sobre la nariz.
- 17.5 Evitar tocar la mascarilla mientras lo usas, si lo haces lávate las manos.
- 17.6 Quítate la mascarilla sin tocar la parte delantera y deséchala en un recipiente cerrado. Luego lávate y desinfectate las manos.



18 INSTRUCTIVO USO CORRECTO DE GÜANTES

- 18.1 Lávate y desinfectate las manos antes de colocarte los guantes.
- 18.2 Colócate los guantes.
- 18.3 Lávate y desinfectate las manos con los guantes puestos.
- 18.4 Al momento de quitarte los guantes: agarra el guante por el lado de la palma y a la altura de la muñeca y tira para retirarlo.

18.5 Sostén el guante ya retirado con la palma de la mano donde todavía tienes puesto el otro guante y tira para retirarlo

18.6 Desecha los guantes en un contenedor para residuos con riesgo biológico.

19 USO CORRECTO DEL TERMÓMETRO INFRAROJO

19.1 Recomendaciones previas al uso:

- a. Asegurar que el orificio del sensor no esté sucio.
- b. El sensor no deberá ser tocado ni soplado.
- c. Asegurar que la superficie donde tome la temperatura (Frente o detrás del oído), no se encuentre mojada ni con sudor (debe estar seco).
- d. No medir sobre pelo, cicatrices u obstáculos que puedan alterar la medición.

19.2 Durante de la toma de temperatura

- a. Ubicar el equipo delante de la persona a evaluar y establecer una distancia de 1 a 5 cm de la superficie a medir.
- b. Accionar el botón para medir temperatura.
- c. Verificar el valor mostrado en la pantalla de visualización.
- d. Si presenta un valor de 38°C o más, prohibir el ingreso.

Si se va a realizar una nueva medición, puede repetir inmediatamente los pasos del 1 al 4 del ítem 18.1; caso contrario se apagará automáticamente transcurrido unos segundos.

19.3 Al finalizar la actividad

- a. Se desinfectará y se guardará en su estuche.

20 GESTIÓN DE LOS RESIDUOS EN EL GIMNASIO

20.1 La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual.

20.2 Las mascarillas, guantes y los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta

respiratoria” serán desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, de ser posible, accionados por pedal.

- 20.3** En caso de que un deportista, entrenador o trabajador presente síntomas mientras se encuentre en el gimnasio, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre.

21 DESPUÉS DE UNA JORNADA DE ENTRENAMIENTO

- 21.1** Los deportistas, entrenadores, personal administrativo y trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar.
- 21.2** La FDPG recomienda cumplir estrictamente lo establecido en esta guía, que contiene un recordatorio de las principales obligaciones previstas en la normativa vigente, junto a sugerencias que son igualmente importantes para prevenir los contagios y luchar así contra el COVID-19.

22 MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL PERSONAL DE MANTENIMIENTO

- 22.1** El personal de mantenimiento destinado a labores de limpieza en el gimnasio, deberá portar su uniforme manga larga, deberán usar su mascarilla, guantes de limpieza, gafas de protección
- 22.2** Explicar a todo el personal el correcto uso y manejo de desecho de los EPP.
- 22.3** Se deberá explicar al personal los protocolos relacionados a sus actividades.
- 22.4** Se deberá controlar de la dotación de productos de desinfección y sanitación en el área.
- 22.5** Deberá disponer de tachos para depositar los desechos biológicos (guantes, mascarillas, entre otros)
- 22.6** Los colaboradores deben usar en todo momento los EPP para evitar posibles contagios.

- 22.7** El personal de mantenimiento debe cumplir con el protocolo de ingreso al turno de trabajo.
- 22.8** Todo personal de mantenimiento debe evitar compartir sus instrumentos de trabajo y equipos de protección personal. En caso de ser necesario deben cumplir con un correcto proceso de desinfección antes y después de su uso. Se recomienda tener precaución con los productos usados para desinfectar.
- 22.9** Los ambientes de mantenimiento deben mantenerse ordenados, limpios y desinfectados de acuerdo a las disposiciones dadas.
- 22.10** En caso de que algún colaborador durante sus actividades manifieste síntomas o sospeche de estar contagiado debe reportar a su jefe inmediato y dirigirse al tópico.

23 DESINFECCIÓN DE UNIFORMES DEL PERSONAL DE MANTENIMIENTO

- 23.1** El personal de mantenimiento del gimnasio contará con dos juegos de uniforme para sus labores.
- 23.2** Al final de la jornada de trabajo deberán dejar su uniforme en los vestuarios para ser llevados a una lavandería siguiendo protocolos específicos de lavada y desinfección de prendas.
- 23.3** El uniforme será entregado al día siguiente totalmente lavado y desinfectado por parte de la lavandería.
- 23.4** Bajo ningún motivo los colaboradores se deberán llevar sus uniformes a casa.

24 MEDIDAS PARA LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE HERRAMIENTAS DE TRABAJO DEL PERSONAL DE MANTENIMIENTO

- 24.1** Bajo ningún motivo los colaboradores se deberán llevar sus uniformes a casa.
- 24.2** Eliminar suciedad y desechos con ayuda de un paño húmedo o papel de un solo uso.

- 24.3** Lavar las herramientas con detergentes comercial, eso eliminara los virus. Mezclar 1 taza de detergente en 1 galón de agua. Sumergirlas para luego con frucción lavarlas.
- 24.4** Recordar que los desinfectantes pierden su eficacia en presencia de desechos o residuos, por lo que hay que estar atentos al cambio de la mezcla una vez que ya tenga suciedad en exceso.
- 24.5** Sumergir en solución desinfectante al menos por 5 minutos o en alcohol al 70%, para ellos deberá llenarse un recipiente asegurando que la pieza o piezas queden sumergidas totalmente.
- 24.6** Rociar la herramienta (escobas, recogedores, trapeadores, aspiradora, baldes, etc) con alcohol al 70%.
- 24.7** El personal a cargo de esta actividad deberá usar las medidas de protección personal, esto es mascarilla, guantes desechables y gafas protectoras.
- 24.8** Una vez finalizada la actividad desechar los guantes debidamente en tacho con tapa.
- 24.9** Realizar protocolo de lavado de manos exhaustivo, al menos de 40 segundos.

25 DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS PARA GIMNASTAS Y TRABAJADORES EN GENERAL

- 25.1** Realizar protocolo de lavado de manos exhaustivo, al menos de 40 segundos.
- 25.2** Se realizarán pruebas de descarte a los deportistas y al personal que se encuentre laborando y entrenando en cuarentena.
- 25.3** Al retorno a los entrenamientos y labores, los gimnastas y trabajadores pasarán por una prueba rápida de COVID-19, deportistas y colaboradores que den positivo no podrán ingresar a la Federación Deportiva Peruana de Gimnasia.
- 25.4** Se realizarán pruebas rápidas con una frecuencia de 15 días calendario, a los deportistas y colaboradores, considerando que es el tiempo promedio en que se manifiestan los síntomas de COVID-19.

26 DISPOSICIONES PARA TODO EL PERSONAL AUTORIZADO SU INGRESO A LA FDPG

26.1 Las personas autorizadas presentarán al área administrativa de la Federación Deportiva Peruana de Gimnasia una Declaración Jurada conteniendo lo siguiente:

Síntomas: No tener los síntomas de fiebre, malestar general, congestión nasal, estornudos, debilidad corporal, tos, dolor de garganta, náuseas, vómito, dificultad respiratoria; y de tenerlos, identificarlos.

Contacto: No haber tenido contacto con un paciente sospechoso o declarado con COVID-19; y de haberlo tenido, se especifica la fecha;

Viajes al exterior: No haber realizado o haber estado en contacto con alguien que haya viajado al exterior y, de haberlo hecho o tenido contacto, acreditar la cuarentena de 14 días posterior al retorno al país.

Dicha declaración será verificada en el ingreso al gimnasio de la Federación Deportiva Peruana de Gimnasia, de no presentarla no podrá ingresar a las instalaciones del gimnasio.

26.2 Así mismo, el DELEGADO DE BIOSEGURIDAD tiene la facultad de informar el incumplimiento de las normas establecidas por parte del personal autorizado (gimnastas, entrenadores, personal de apoyo)

Dr. César Amed Gallegos Castillo – Presidente de la FDPG

Lic. Sandra Daniela Burbano Díaz – Responsable de Bioseguridad FDPG