

PROTOCOLO DE CARRERA

Este documento contiene información relevante sobre las medidas a adoptar por las organizaciones de carreras pedestres en entornos naturales.

Trail Running

Contenido

1. Objetivo.....	2
2. Definiciones.....	2
3. Ámbito de aplicación	3
4. Principios básicos para seguir este protocolo.	3
4.1. Mascarillas	3
4.2. Distancia física	3
4.3. Guantes desechables y lavado de manos	4
5. Procedimientos.....	4
5.1 Gestión Pre-Evento	4
5.2 Gestión de carrera	5
5.2.1 Equipo de la organización con medidas de protección	5
5.2.2 Acreditación	6
5.2.3 Charlas técnicas	6
5.2.4 Largada y llegada	6
5.4.5 Entrega de trofeos	8
6. Detección de síntomas.....	8
7. Trazabilidad	8
Bibliografía	9

1. Objetivo

El propósito de este documento es proveer de una normativa de trabajo estándar a la que puedan atenerse los organizadores de carreras de Trail Running de Paraguay, a fin de poder reiniciar los eventos con la confianza de que estamos aplicando una buena práctica para mantener a salvo a nuestra comunidad de trail runners – incluyendo participantes, voluntarios, colaboradores y comunidades locales.

2. Definiciones

Trail-running: Trail, que significa sendero en inglés, es una competición pedestre abierta a todos, en un entorno natural, con el mínimo posible de caminos cimentados o asfaltados (20% máximo). El recorrido puede ir de algunos kilómetros en las distancias cortas hasta más allá de los 80km para los ultra-trails.

Montaña, bosque, desierto, esta carrera de resistencia se practica en terrenos irregulares por naturaleza, incluyendo a menudo el concepto de desnivel, es decir, una diferencia de altitud entre salida y llegada. En Trail, la distancia no es el único valor que cuenta. Las particularidades del terreno, así como la relación entre distancia y desnivel conforman la dificultad de la carrera.

Este deporte, que ha hecho muchos adeptos desde mediados de los años 90 ha sido reconocido por la International Association of Athletics Federations (IAAF) como una disciplina del atletismo.

Comité Organizador: Es el equipo principal de personas que se encarga de organizar el evento y establece el reglamento general de carrera que, independientemente a este protocolo, el atleta debe conocer y respetarlo. Coordina las actividades con los voluntarios, colaboradores, patrocinadores y otras entidades como gobierno, sector privado o comunidades locales.

Voluntarios o colaboradores: Equipo de personas externas al Comité Organizador que se encarga de dar apoyo específico a éste antes, durante o después de la realización del evento. Forman parte de la organización del evento.

Comunidades locales: Conjunto de personas que viven bajo reglas o intereses comunes y que comparte un lugar de residencia cercana a donde se desarrolla el evento deportivo. Son generalmente espectadores del evento.

Atleta, corredor o participante: Persona que posee una capacidad física, fuerza, agilidad o resistencia superior a la media y, en consecuencia, es apta para la realización de actividades físicas, especialmente para las competitivas.

Ayuda externa: Refuerzo fuera de la ofrecida por la organización del evento y dado a un atleta para beneficio de éste. Para efectos de este protocolo, se considera espectador del evento o acompañante.

3. Ámbito de aplicación

Este protocolo establece las acciones a realizar para todos los eventos de trail-running desarrollados en el país con el fin de evaluar los riesgos asociados e identificar las medidas más relevantes para la seguridad del evento el cual incluye a los atletas, el Comité Organizador del evento, voluntarios y la comunidad/es donde se desarrolla la competencia.

Los procedimientos de este documento están en orden cronológico, es decir, de la misma forma que evoluciona la planificación de un evento.

4. Principios básicos para seguir este protocolo.

La lista de recomendaciones facilitadas en este documento, se basan en las últimas hechas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los siguientes principios básicos son genéricos para todas las recomendaciones hechas a lo largo de este documento.

Con relación al COVID-19, es importante para los organizadores tener en cuenta que pueden haber personas asintomáticas que pueden transmitir el virus con consecuencias que alcanzan a ser mortales. Por eso las medidas de control de la transmisión como la distancia social, la higiene de manos y las máscaras son importantes para evitar la expansión de la enfermedad.

4.1. Mascarillas

La OMS recomienda el uso de máscaras en público. *“donde pueda haber transmisión y la distancia social es difícil, como en el caso del transporte público, tiendas y otros entornos cerrados o muy concurridos”ⁱ*. Es razonable considerar que los trabajadores que realizan sus tareas en lugares pequeños y concurridos (inscripciones, dorsales, puestos de asistencia y salida/llegada), y donde el distanciamiento físico pueda ser difícil, usen máscaras. Si es así, es responsabilidad del organizador instruir sobre su correcto uso.

Del mismo modo, los participantes que accedan a zonas en las que el distanciamiento social es difícil, usen también mascarillas. Los organizadores deberán indicar a los participantes que acudan al lugar con sus propias mascarillas.

En cualquier caso, no se está sugiriendo que las mascarillas substituyan al distanciamiento social en ningún momento del evento, como salidas con mucha gente. El Centro Europeo de Prevención y Control de Enfermedades insiste en este punto, *“Hay que remarcar que el uso de máscaras en comunidad debe ser considerado únicamente como medida complementaria y no como reemplazo de las medidas principales recomendadas para reducir la transmisión, entre las que se incluye el distanciamiento social, ... etiqueta respiratoria, higiene de manos meticulosa y evitar tocar cara, nariz y boca”ⁱⁱ*.

4.2. Distancia física

La OMS recomienda un mínimo de un metro de distancia física entre individuos. Las últimas investigaciones promovidas por la OMS y publicadas en “The Lancet” en junio de 2020 concluyen que, *“... las actuales políticas de por lo menos 1m de distancia física están probablemente asociadas a la reducción en las infecciones, y la distancia de 2m es más efectiva, tal como se ha implementado en algunos países”ⁱⁱⁱ*.

La OMS concluye que, *“El distanciamiento físico ayuda a limitar la difusión de la COVID-19. Esto implica mantener una distancia de, al menos, 1m entre individuos y evitar pasar tiempo en lugares muy concurridos o en grupos”*.^{iv}

4.3. Guantes desechables y lavado de manos

La OMS no recomienda el uso rutinario de guantes. De hecho, la investigación muestra que, *“el uso innecesario e inapropiado de guantes implica un desperdicio de recursos y puede incrementar el riesgo de transmisión de gérmenes”*^v. No hay que pedir a corredores o trabajadores que usen guantes desechables de forma rutinaria en el evento. *“Lavarse regularmente las manos ofrece más protección contra el COVID-19 que usar guantes”*^{vi}

A la hora de elegir entre lavar las manos con jabón o con gel desinfectante, la OMS recomienda que se debiese, *“Lavar las manos con agua y jabón cuando las manos estén visiblemente sucias ...”*^{vii} y usar gel desinfectante para el lavado de manos cuando, *“...las manos no estén visiblemente sucias”*.^{viii}

5. Procedimientos

En esta sección se detalla el marco de trabajo para cada una de las fases ordenadas cronológicamente.

5.1 Gestión Precarrera

Esta sección hace referencia a las acciones a realizar antes de la semana de carrera.

- 5.1.1 El Comité Organizador deberá familiarizarse con las indicaciones del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSPBS) en lo que concierne a eventos deportivos y agrupación de personas.
- 5.1.2 El Comité Organizador se asegurará que las personas responsables de cada área en el evento están al día de las normas sobre el COVID-19 desde una fuente fiable como [el MSPBS](#), [la OMS](#), [la CDC](#) o [la ECDC](#) mediante capacitaciones.
- 5.1.3 El Comité Organizador se asegurará que el personal responsable de cada área de la organización ha entendido los riesgos y las vías de transmisión de COVID-19 y ha implementado las medidas que tienen que ser seguidas por la organización, atletas, voluntarios y visitantes a fin de minimizar riesgos, mediante comunicaciones por correo electrónico, redes sociales, sitio web del evento, etc.
- 5.1.4 El Comité Organizador se asegurará que los espacios en el evento son suficientemente amplios para permitir el distanciamiento social (acreditación, zonas de largada y llegada, expo etc.).
- 5.1.5 El Comité Organizador deberá comunicar al participante sobre las medidas relacionadas con la salud para el evento.
 - 5.1.5.1 Publicar en las redes sociales y sitio Web del evento con suficiente antelación para indicar que el Comité Organizador está tomando las medidas de mitigación correspondientes de forma a que los atletas estén preparados.
 - 5.1.5.2 Enviar al atleta por correo electrónico en los días previos al evento.

- 5.1.6 El reglamento de la carrera y los términos de responsabilidad deberán ser actualizados para adaptarse a la situación actual.
- 5.1.7 Para eventos de carácter internacional, en caso de que las fronteras estén abiertas (libre circulación de personas) solicitar principalmente a atletas residentes en el extranjero un estudio con resultado negativo de COVID-19 con un máximo de 72 horas de antigüedad con relación a la fecha de celebración de la carrera en formato electrónico, en carácter de declaración jurada.
- 5.1.8 Atletas que han estado en el extranjero o han estado en contacto con personas que vienen del extranjero en las últimas 72 horas con relación a la fecha de celebración del evento deberán presentar un estudio con resultado negativo de COVID-19, dicho estudio será en carácter de declaración jurada.
- 5.1.9 Las personas de alto riesgo deberán ser advertidas de que no deben acudir al evento. “Personas de alto riesgo” implica:
 - 5.1.9.1 Personas con historial médico que las determine como tales: asma moderada o severa, diabéticos, hipertensión arterial, obesidad severa (IMC > 40), enfermedades crónicas de riñón, hígado o corazón y personas inmunodeprimidas o los que convivan con ellas.
 - 5.1.9.2 Individuos de más de 60 años o aquellos con enfermedades pulmonares, diabetes o inmunodeprimidas.
- 5.1.10 El Comité Organizador deberá comunicar que aquellos atletas que hayan sido diagnosticados con COVID-19 solo podrán participar si han pasado un mínimo de 30 días tras la aparición de los síntomas y deben de haber pasado un mínimo de 15 días sin síntomas (tos, fiebre, cansancio, etc.).
- 5.1.11 El Comité Organizador deberá establecer un sistema de orden escalonado de largada de atletas por distancia de acuerdo con el tiempo esperado de carrera que podría ser tomado desde el histórico de carreras, es decir, se agruparán a los corredores en función de su nivel (los atletas más rápidos largarán en las primeras tandas). En caso de no contar con algún histórico, se usará como referencia los tiempos aportados por el corredor en otras pruebas (como la International Trail Running Association (ITRA) u otra carrera de referencia verificable). En caso de que la organización no cuente con dicha información, se asumirá que el corredor deberá largar en los últimos grupos.
- 5.1.12 El Comité Organizador deberá comunicar que cada atleta solo podrá llevar a un acompañante al día del evento, pero solo en caso de ser necesario, para evitar aglomeraciones.

5.2 *Gestión de carrera*

Esta sección hace referencia a las acciones a realizar en la semana de carrera o en el día de carrera.

5.2.1 Equipo de la organización con medidas de protección

- 5.2.1.1 El Comité Organizador se asegurará que los miembros del equipo estén debidamente protegidos para realizar su labor mediante el control de la tenencia de mascarillas y elementos de aseo y desinfección como alcohol en gel y/o alcohol desinfectante al 70% con atomizador y facilitar lavamanos con agua y jabón para cada zona de trabajo.

- 5.2.1.2 Cada miembro del equipo debe tener consigo su propio alcohol en gel o al 70% con atomizador.

5.2.2 Acreditación

- 5.2.2.1 El kit del corredor debe ser preparado, por lo menos, 24 horas antes en un área libre de COVID-19, y luego aislado hasta que la entrega de dorsales comience.
- 5.2.2.2 Se deberá establecer un sistema de cita previa que permita a los atletas recoger el kit de carrera minimizando así las aglomeraciones.
- 5.2.2.3 La organización desinfectará el kit antes de entregar al atleta o responsable.
- 5.2.2.4 Se deberá informar al participante que debe acceder a la zona de entrega de dorsales con mascarilla.
- 5.2.2.5 Facilitar el lavado de manos con agua y jabón o gel desinfectante en la entrada y la salida.
- 5.2.2.6 Controlar el acceso para asegurarse que no se acumule más gente de la conveniente.
- 5.2.2.7 Controlar la temperatura en el acceso a la zona de acreditaciones.
- 5.2.2.8 Se deberá prever marcas en el suelo para mantener distancia física.
- 5.2.2.9 No se permitirá el acceso a la zona de acreditación para todo aquel que no esté inscripto al evento tales como familiares, amigos o simplemente espectadores.
- 5.2.2.10 En caso de que el atleta no pueda retirar el kit del corredor por algún motivo, podrá delegar este trámite a un tercero, quién será el único responsable para el retiro del kit de carrera. El responsable deberá presentar toda la documentación requerida por la organización para el retiro del kit.
- 5.2.2.11 Se deberá informar el horario de largada al atleta o responsable.
- 5.2.2.12 Para grupos de corredores, cada equipo podrá delegar a un único responsable que hará la gestión del retiro del kit de carrera para todos los miembros de su equipo. El responsable deberá enviar a la organización como mínimo 10 días antes de la apertura de acreditaciones el listado de todos los miembros de su equipo de forma a que la organización tenga el tiempo suficiente para preparar el kit de carrera de todos los miembros de su grupo y, de esta manera, facilitar la entrega. El responsable a su vez, para hacer efectiva la entrega deberá presentar, debidamente organizados y por todos los miembros de su grupo, toda la documentación exigida por la organización.

5.2.3 Charlas técnicas

- 5.2.3.1 En caso de que la organización ofrezca charlas técnicas precarrera, éstas se realizarán en línea o grabadas previamente para su posterior difusión o publicación.
- 5.2.3.2 Se valorará la comunicación por WhatsApp (o similar) para comunicar las actualizaciones de última hora o cambios a los participantes.

5.2.4 Largada y llegada

5.2.4.1 Transporte de corredores

- 5.2.4.1.1 En caso de que la organización ofrezca el servicio de transporte de corredores al lugar de largada, se atenderá a las restricciones aprobadas por el MSPBS en el momento de la realización de la prueba, eliminando el servicio o limitando la ocupación a la recomendada.
- 5.2.4.1.2 Se controlará la temperatura antes de ingresar al transporte.
- 5.2.4.1.3 Se establecerán geles desinfectantes o alcohol al 70% en los transportes.

5.2.4.2 Zona de salida

- 5.2.4.2.1 Baños químicos deberán tener agua y jabón para el lavado de manos, además, alcohol al 70% para que la propia persona desinfecte el área antes y después de su uso. Como medida adicional, se asignará a una persona responsable cuya única labor será la de controlar este recurso para asegurar que los atletas mantengan distancia durante la fila (para ingresar al baño) y asegurarse de reponer los insumos (agua, jabón, alcohol al 70%) cuando estos se acaben.
- 5.2.4.2.2 Se establecerá un parque cerrado para zona de largada con el objeto de restringir el acceso a posibles espectadores locales y controlar el acceso de atletas.
- 5.2.4.2.3 Control de temperatura y lavado de manos para toda persona que acceda al parque cerrado.
- 5.2.4.2.4 Obligatorio el uso de mascarillas en la zona de largada.
- 5.2.4.2.5 Se establecerá en el arco de largada un espacio suficiente para que los corredores puedan mantener distancia de seguridad con sus compañeros mediante marcas en el suelo. La distancia entre atletas 1,5m de costado y 2m uno detrás de otro.
- 5.2.4.2.6 Se establecerán largadas escalonadas cada 10 minutos como mínimo y con un máximo de 20 atletas por lote.
- 5.2.4.2.7 Se dispondrán de dosificadores de geles desinfectantes y/o alcohol al 70%, así como lavamanos con agua y jabón distribuidos en la zona de salida.
- 5.2.4.2.8 No se ofrecerá ningún tipo de alimento o bebida en la largada. Cada atleta debe tener su propio alimento e hidratación para la largada.

5.2.4.3 Puestos de asistencia

Los puestos de asistencia estarán preparados de tal forma que el atleta permanezca la menor cantidad de tiempo posible.

- 5.2.4.3.1 Antes de abrir al puesto de asistencia, el colaborador realizará el lavado de manos con agua y jabón u otro elemento de desinfección (alcohol en gel, alcohol al 70%, etc.) y desinfectará el puesto de asistencia.
- 5.2.4.3.2 Se prohibirá de toda ayuda externa al atleta.
- 5.2.4.3.3 Se dispondrán de dosificadores de geles desinfectantes y/o alcohol al 70% distribuidos en el área.
- 5.2.4.3.4 Obligatorio el uso de tapabocas por parte del corredor antes de ingresar al puesto de asistencia.

- 5.2.4.3.5 Para hidratación, se eliminará la posibilidad de contacto directo del corredor con el producto, es decir, el colaborador rellenará el reservorio del corredor sin contacto entre recipientes.
- 5.2.4.3.6 El atleta se sirve de los productos de la mesa de servicio luego abandona el puesto inmediatamente. Esto significa que, si el atleta desea descansar, no podrá hacerlo en el puesto de asistencia.
- 5.2.4.3.7 Para atletas que abandonan, se limitarán los espacios de descanso a sillas. Se separará 10m como mínimo de la zona de asistencia y se establecerá distancia entre atletas de al menos 1,5m.

5.2.4.4 Zona de llegada (Meta)

Del mismo modo que los puestos de asistencia, la zona de llegada estará preparada para que el corredor esté el menor tiempo posible. Es decir, los participantes deberán despejar la zona de meta rápidamente: sin selfies/fotos o esperar a otros corredores, y manteniendo la distancia física, por tanto, deberán retirarse inmediatamente.

- 5.2.4.4.1 Obligatoriedad de uso de mascarilla por parte del atleta (antes de cruzar la alfombra de control), colaboradores y organizadores.
- 5.2.4.4.2 Se eliminarán los servicios de masajes, actividades de patrocinio u otros servicios que inciten a la aglomeración.
- 5.2.4.4.3 Se dispondrán las medallas desinfectadas para que el atleta la recoja. Un colaborador se encargará de desinfectarlas.
- 5.2.4.4.4 Se dispondrán de dosificadores de geles desinfectantes y/o alcohol al 70% distribuidos en la zona de llegada.

5.4.5 Entrega de trofeos

- 5.4.5.1.1 Sólo personal esencial: organizadores, ganadores, prensa para la premiación general por género.
- 5.4.5.1.2 Se establecerán horarios escalonados según la distancia del atleta.
- 5.4.5.1.3 Se emitirá la ceremonia de premiación por streaming.
- 5.4.5.1.4 Se entregará el trofeo para las categorías por edades por correo u otro mecanismo tras el evento (al día siguiente y hasta siete días después).

6. Detección de síntomas

Ante la detección de algún síntoma sospechoso, la persona no será admitida y se solicitará que vaya a un centro asistencial más cercano inmediatamente.

7. Trazabilidad

- 7.1. Se establece un registro de asistentes al evento el cual estará a disposición de las entidades gubernamentales que lo soliciten formalmente. En dicho registro se consolidará mínimamente la siguiente información: Nombre completo, número de documento, número de teléfono móvil y relación con la organización (atleta, médico, seguridad y rescate, prensa,

fotografía y filmación, familiar, amigo o acompañante, espectador). Ningún asistente será admitido sin un registro previo.

- 7.2. El Comité Organizador designará a un responsable que se encargará exclusivamente de controlar y realizar un seguimiento de las medidas de prevención contra el COVID-19 de forma tal a garantizar el cumplimiento de las medidas sanitarias establecidas por el gobierno y este protocolo.

8. Bibliografía

ⁱ Cita OMS: Comentarios de apertura del Director General de la OMS en el briefing de prensa sobre la COVID-19. 05/06/2020 <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-oncovid-195-june-2020>.

ⁱⁱ ECDC Advice: Using Face Masks in the Community. 08.04.2020 <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-use-face-masks-community.pdf>

ⁱⁱⁱ The Lancet: Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31142-9)

^{iv} WHO Advice: COVID-19: physical distancing. 14/06/2020 <https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/physical-distancing>

^v WHO Advice: Glove Use Information Leaflet. August 2009. https://www.who.int/gpsc/5may/Glove_Use_Information_Leaflet.pdf

^{vi} WHO Advice: Coronavirus Infographic. 09/03/2020 https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/risk-communications/general-public/wearinggloves.png?sfvrsn=ec69b46a_2

^{vii} WHO Advice: Hand Hygiene: Why, How & When? August 2009. https://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_Why_How_and_When_Brochure.pdf

^{viii} WHO Advice: Hand Hygiene: Why, How & When? August 2009. https://www.who.int/gpsc/5may/Hand_Hygiene_Why_How_and_When_Brochure.pdf