

Protocolo para

deporte de conjunto
con entrenamiento
individual
sin oposición



Argentina **unida**

Introducción

Este protocolo establece directivas de prevención y control para implementarse en el ámbito de clubes en contexto de pandemia por Covid-19. Las mismas están basadas en la mejor evidencia disponible a la fecha y sujetas a revisión continua.

Al igual que otros coronavirus, la transmisión se produce a través de gotitas respiratorias al toser, estornudar o hablar y a través de contacto con superficies contaminadas con estas gotas.

Es por ello que todas las estrategias preventivas apuntan a mantener la higiene y desinfección de superficies, uso de cubre boca nasal e higiene de manos y respiratorio y distanciamiento social entre otras.

OBJETIVOS

El objetivo principal de este protocolo es prevenir la transmisión de afecciones respiratorias, (incluyendo las infecciones ocasionadas por Covid-19) en el ámbito de la práctica de actividades físicas en clubes.

Se deberá dar cumplimiento al mismo, a través de una serie de pautas de seguridad e higiene que deberán implementarse en este tipo de establecimientos, así como también, de directivas de prevención a adoptar por parte del personal que involucra este rubro.

Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

1



Lunes a Sábado de:
08.00 a 20.00 horas

2



Turnos de 1 (una) hora de
actividad. Al finalizar
los mismos se procede a
desinfectar

3



Turnos de 45 (cuarenta y cinco)
minutos de actividad. Al finalizar
los mismos se procede a
desinfectar

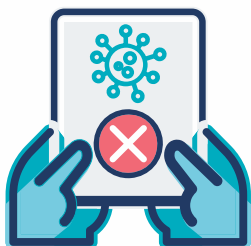
Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

4



Prohibida la apertura de buffet y realización de terceros tiempos

5



Cada deportista deberá presentar una Declaración Jurada donde indica no poseer síntomas compatibles con Covid 19

6



El cubre boca nasal es de uso obligatorio antes y después de la actividad

Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

7



El deportista debe acreditarse en un listado específico de la actividad donde figuren datos personales, horario de actividad y con quien comparte el mismo. Esto se realiza a través de canales electrónicos

8



El club debe disponer estratégicamente de áreas de trabajo. El alumno debe estar perfectamente informado del sector que le corresponde el día de entrenamiento y dirigirse a la misma una vez ingresado al club

9



Está prohibida la libre circulación de alumnos por el interior y perímetro del club

Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

10



Se realizará una limpieza general y desinfección de la institución antes del inicio de la actividad y una vez terminada la misma, higienizando todas las estructuras de contacto, espacios de clases, ingresos, egresos, etc. y deberá registrarse en una planilla el personal que lo hizo y a qué hora

11



Se debe desinfecta el material deportivo y estructuras de uso técnico antes y al finalizar la actividad diaria y después de cada turno de trabajo

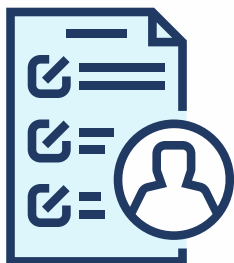
12



Cada deportista lleva a la práctica su propia ropa de entrenamiento. La misma debe ser preferentemente de fácil lavado y secado, lavar con jabón o detergente

Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

13



Llevar una planilla de datos general con todos los asistentes a la institución y horario en el que permanecerán en el mismo

14



Se demarca claramente la zona de espera, ingreso y egreso, señalando con cinta u otro elemento y previendo en todos los casos el distanciamiento social de dos metros. En el ingreso debe haber personal del club controlando la entrada de deportistas

15



Disponer pulverizadores de alcohol al 70%, rollos de papel, agua 90% y lavandina al 10%. Ofrecerlo a los alumnos permanentemente

Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

16



Se colocarán trapos de piso con agua y lavandina al ingreso del club y en todas las áreas de trabajo. Se lavarán después de cada turno de actividad

17



Cuerpo técnico, profesores e instructores deberán estar permanentemente con el cubre boca nasal y se higienizarán las manos permanentemente

18



Demarcación clara de áreas de trabajo del profesor, técnico o instructor. Será de uso exclusivo de los mismos

Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

19



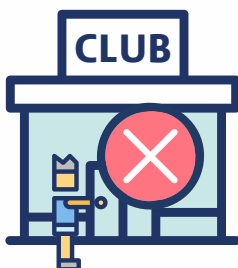
No se permite el uso de vestuarios

20



Para abonar la actividad se recomienda el uso de pagos electrónicos

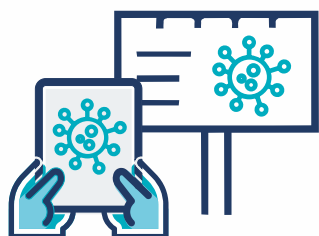
21



Prohibido terminantemente el ingreso de personas ajenas a la actividad. Solo deportistas y personal de la institución

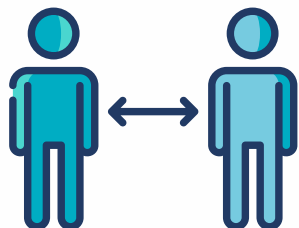
Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

22



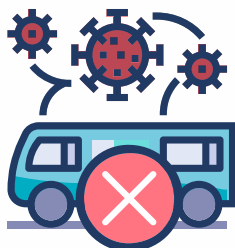
El club deberá contar en todas sus áreas con cartelera informando medidas de distanciamiento e higiene. (Se podrá utilizar propaganda oficial)

23



Promover y difundir el permanentemente el distanciamiento social

24



Se recomienda el traslado de profesores, trabajadores y deportistas evitando el transporte público. El medio utilizado debe estar ventilado de forma natural

Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

25



Cada deportista o trabajador de la institución llevará y guardará sus pertenencias en bolso de mano o mochila particular debidamente desinfectado

26



Cada deportista o trabajador deberá proveerse de su propia hidratación y toallas para uso personal

27



Al regresar al hogar, guardar la vestimenta desinfectada en un lavadero en bolsa hasta el momento del lavado

Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

28



Al regresar a casa luego de cada sesión de práctica deportiva se debe realizar una minuciosa higiene corporal

29



Prohibido salivar

30



Toser o estornudar cubriéndose la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar pañuelos descartables

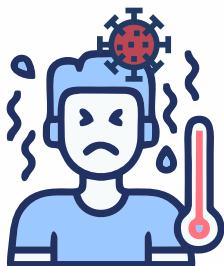
Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

31



Evitar contacto con objetos de la vía pública

32



Si se presentan síntomas de la enfermedad no realizar actividad física y comunicarse con autoridad sanitaria

33



Aquellas personas que tengan indicado aislamiento estricto no deberán realizar actividad física

Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

34



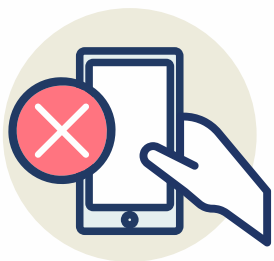
Los dirigentes, profesores, técnicos instructores y personal de mantenimiento del club deberán estar informados sobre los alcances del Protocolo, medidas de higiene y distanciamiento sobre Covid 19

35



Los alumnos recibirán una charla sobre la metodología de higiene y distanciamiento social a realizar por la institución

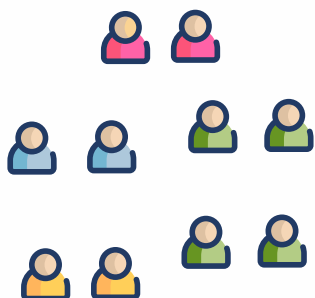
36



Se recomienda el no uso del teléfono celular

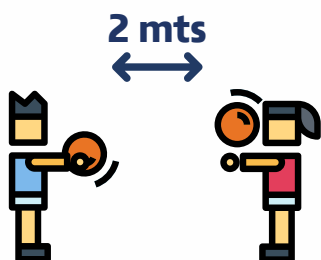
Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

37



Se recomienda el entrenamiento en circuitos con grupos de hasta 10 (diez) deportistas y en cada sector del circuito se refuerza el distanciamiento social de 2 metros

38



Únicamente podrán realizar prácticas bajo la modalidad de entrenamiento individual y respetando el distanciamiento social de 2 mts.

39



Se puede realizar cualquier ejercicio técnico versus cero, promoviendo de forma permanente el distanciamiento social

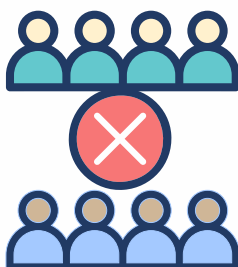
Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

40



Está terminantemente prohibido cualquier tipo de ejercicio con oposición, desde el 1 vs 1 en adelante

41



Está terminantemente prohibido entrenamiento grupal imitando situaciones reales de juego con oposición

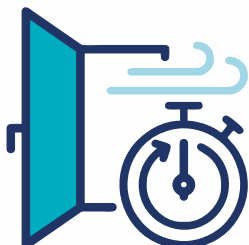
42



Cada 15 (quince) minutos se higienizará el material técnico específico

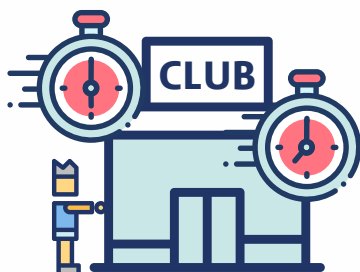
Protocolo para deporte de conjunto con entrenamiento individual sin oposición

43



Ventilación de todos los ambientes. No utilizar ventilación mecánica

44



El deportista llega en el horario de inicio de la práctica y se retira inmediatamente finalizada la misma