



Protocolo deportivo GAF EN SEDE PALERMO COVID-19

Fecha de emisión: 17-09-2020

Revisión 1

Página 1 de 11

PROTOCOLO COVID-19 GAF EN SEDE PALERMO

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Dejamos en claro que esta propuesta queda condicionada a las conductas previamente autorizadas por el Gobierno Nacional, el Gobierno Provincial, los diferentes municipios y el club representado por su comisión directiva. Estas conductas y medidas están alineadas con los protocolos de seguridad del departamento médico CUBA que podrían ser adoptadas para disminuir los riesgos de contagio y resguardar el aislamiento social durante la práctica de este deporte.

Entiéndase que esto tiene vigencia dentro del planteo hipotético de un retorno a la actividad y que posiblemente deberá ser revisado si dicho protocolo es modificado al momento de retomar las actividades.

Aspectos básicos de la pandemia que afectan la actividad deportiva y que son los condicionantes para las acciones de mitigación y preventivas que se proponen en el presente documento:

¿Qué es el COVID-19?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una pandemia actual causada por el síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Este virus parece ser altamente infeccioso y hasta el momento no tenemos un tratamiento efectivo para el mismo. La mayoría (80%) de la gente infectada tiene síntomas leves y algunas personas no tienen ningún síntoma.

Por ser un virus nuevo hay muchas cosas que no sabemos de él. Sin embargo, al igual que otras infecciones virales, sabemos que muchas personas infectadas contagian hasta 2 días antes de tener síntomas. Esto significa que es fácil propagar esta enfermedad antes de darse cuenta de que la tiene.



Protocolo deportivo GAF EN SEDE PALERMO COVID-19

Fecha de emisión: 17-09-2020

Revisión 1

Página 2 de 11

¿Cómo se transmite el COVID-19?

Por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotitas que se expelen en la tos o estornudos. Estas gotitas caen sobre los objetos y superficies de modo que otras personas pueden contraer el COVID 19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

Otra forma de contagio es mediante la inhalación de gotas procedentes de la nariz o boca que haya esparcido una persona con COVID 19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1-2 metros de distancia de una persona que se encuentre enferma. Esta distancia es hoy reconocida como la distancia social que hace parte esencial de la estrategia de control del COVID-19 en la comunidad.

SÍNTOMAS COVID-19

Los síntomas se manifiestan a partir del día 2-14 luego de la exposición con un paciente enfermo o con el contacto directo de un objeto infectado.

- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Reducción y/o pérdida del olfato y del gusto.
- Fiebre.
- Tos seca.
- Diarrea y malestar gastrointestinal.
- Dificultad para la respiración.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos, en nuestro caso, en la estancia dentro del club, contemplando cualquier escenario de exposición.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Mantenerse 2 metros de distancia entre personas cuando circule antes y después de la práctica deportiva



Protocolo deportivo GAF EN SEDE PALERMO COVID-19

Fecha de emisión: 17-09-2020

Revisión 1

Página 3 de 11

- Evitar el contacto físico con otras personas: por ejemplo: dar la mano, abrazar o besar
- No compartir el mate, vajilla y utensilios. Los platos, vasos, cubiertos, deben ser adecuadamente lavados o usar descartables
- Toser o estornudar utilizando el pliegue interno del codo o utilizar pañuelos descartables y luego desecharlos en un cesto de basura asignado.
- No llevarse las manos a la cara.
- Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.
- Higiene frecuente de manos.

CONSIDERACIONES EN CUANTO A LA HIGIENE DE MANOS:

- Debe realizarse frecuentemente con agua y jabón o higienizarlas con una solución de alcohol al 70%.
- El lavado de manos recomendado es de 40-60 segundos. Antes de entrar y salir de un área común.
- Luego de manipular objetos de uso común.
- Antes y después de cada comida, manipular alimentos, prendas de vestir usadas, basura y desperdicios
- Luego de la utilización del baño.
- Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE INSTALACIONES SANITARIAS:

- El uso del vestuario está prohibido.
- El uso de las duchas está prohibido.
- Se recomienda al socio minimizar el uso de los sanitarios, y solo hacerlo en casos de extrema necesidad.
- Al finalizar la práctica de entrenamiento el socio procederá a cambiarse, guardando sus pertenencias en una bolsa y dejando la actividad del baño al llegar a su domicilio. Dependerá



Protocolo deportivo GAF EN SEDE PALERMO COVID-19

Fecha de emisión: 17-09-2020

Revisión 1

Página 4 de 11

del socio la limpieza y desinfección del área de cambiado obligatoria antes y después de su uso con el fin de minimizar la posibilidad de contagio.

GRUPOS DE RIESGO

Los grupos de riesgo según Resolución N° 207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1° incluyen a:

- Personas mayores de sesenta (60) años de edad
- Embarazadas
- Aquellas que presentan enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo)
- Enfermedades cardíacas (Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas)
- Inmunodeficiencias, diabetes, insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses o cirrosis hepática.
- Si ha dado positivo a una prueba de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.
- Si ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Si tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud.
- Se recomendará a todas las personas que desarrollen actividades deportivas que procuren contar con una adecuada evaluación médica.

SEDES en CABA (Palermo y Núñez): Según el Decreto N° 297/20 y sus modificaciones y el ANEXO I Anexo I (IF-2020-19900841-GCABA-MJGGC), en concordancia con las demás normas concordantes, en el ámbito de la CABA se **RECOMIENDA** que las personas que se encuentran dentro de los grupos de riesgo detallados precedentemente no concurren a practicar deportes en las Sede de Núñez y Palermo.



Protocolo deportivo GAF EN SEDE PALERMO COVID-19

Fecha de emisión: 17-09-2020

Revisión 1

Página 5 de 11

SEDES en MUNICIPALIDAD MALVINAS ARGENTINA (Villa de Mayo, Anexo Artigas, Anexo 202):

Según el Decreto 5435 dicha Municipalidad **NO AUTORIZA EXPRESAMENTE** a los grupos de riesgo mencionados para practicar deportes dentro de la Sede de Villa y sus Anexos.

SEDE en MUNICIPALIDAD DE PILAR (Fátima): Según la Resolución 2093/2020 del ministro de Jefatura de Gabinete de Ministros del Gobierno de la Provincia de Buenos Aires se **RECOMIENDA** que las personas que se encuentran dentro de los grupos de riesgo detallados precedentemente no concurren a practicar deportes.

Esto puede quedar sujeto a cambios en las regulaciones municipales, provinciales y/o nacionales.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Se recomienda utilizar lugares abiertos al aire libre para la práctica de los deportes individuales. En caso de requerirse utilizar espacios cerrados, se debe garantizar la adecuada ventilación y recambio de aire durante y posterior a su utilización.

Determinar la cantidad de personas por área, contemplando:

- La superficie disponible para desplazarse (metros cuadrados libres)
- Características del espacio: Cerrado, ventilado o abierto (al aire libre)
- Tipo de entrenamiento o actividad que se realizará.

En todo momento es fundamental asegurar el adecuado distanciamiento deportivo para la realización de todo deporte individual que puede reunir a otros deportistas en un espacio abierto o cerrado.

Las medidas seguras para un adecuado distanciamiento deportivo son de:

- 6 metros durante la práctica del deporte, cuando la actividad deportiva hace que el individuo se encuentre hiperventilando.
- 4 metros durante los momentos de recuperación y al finalizar la actividad hasta que se recupere un ritmo respiratorio habitual



Protocolo deportivo GAF EN SEDE PALERMO COVID-19

Fecha de emisión: 17-09-2020

Revisión 1

Página 6 de 11

- Al menos 2 metros en actividades sin desplazamiento y que no producen hiperventilación

La evidencia científica en relación con la práctica deportiva es dinámica y eventualmente podrán modificarse o anexarse recomendaciones que contribuyan a realizar la actividad con la máxima seguridad para quienes la realizan y aquellas personas que tienen actividad vinculada a la práctica del mismo.

Durante la práctica de los deportes individuales los deportistas están exceptuados de utilizar barbijos o tapabocas durante el momento de actividad física deportiva y deberán respetar el distanciamiento deportivo.

La práctica individual debe respetarse en todo momento. En los casos de deportes que requieren de un segundo deportista para su realización, el distanciamiento deportivo es la fundamental medida de prevención y debe ser respetada en todo momento

El distanciamiento deportivo está establecido para ser respetado por otros deportistas que estén realizando la practica en el mismo área o zona, pero también es la distancia que debe ser respetada por profesores/as y trabajadoras/res que se encuentren vinculados a la actividad.

Los profesores/as y trabajadores que se vinculen con deportistas durante la práctica del mismos deberán respetar el distanciamiento deportivo según lo establecido (hiperventilación, en recuperación, con o sin desplazamiento) y en todo momento utilizar el barbijo.

Las condiciones de reincorporación a la actividad deportiva se basan en tres pilares fundamentales:

1. Control de la salud,
2. Mantenimiento del distanciamiento social,
3. Medidas higiénicas.



Protocolo deportivo GAF EN SEDE PALERMO COVID-19

Fecha de emisión: 17-09-2020

Revisión 1

Página 7 de 11

GAF: CUIDADOS PERSONALES PARA LOS SOCIOS QUE PARTICIPEN DE ESTA ACTIVIDAD

Kit de higiene y protección obligatorio

Toda gimnasta deberá asistir a cada entrenamiento con su propio *Kit de Higiene y Protección* que consta de: alcohol en gel, tapaboca o mascarilla (que deberá ser utilizado/a durante su permanencia en el Club, debiendo quitárselo para practicar el deporte), toalla de higienización (preferentemente descartable) y alcohol al 70%.

Kit de entrenamiento obligatorio

Toda gimnasta deberá asistir a cada entrenamiento con su propio *Kit de Entrenamiento* que consta de: banda elástica (Theraband), colchoneta (puede ser mat o toalla), pesitas y tobilleras. Este Kit es personal y debe ser traído al entrenamiento por cada gimnasta. En caso de que algún grupo no necesite estos materiales para los entrenamientos, el entrenador lo comunicará al grupo específico.

También deberán contar con una botella de hidratación personal que deberá ser cargada con agua desde la casa ya que, para evitar la posibilidad de contagios, no están habilitados los *dispensers* de agua de la sede.

Desinfección

Es obligatorio:

- Limpieza del calzado antes y después de la práctica del deporte.
- Lavado de manos con alcohol en gel antes y después de la actividad.
- Desinfección del material personal de entrenamiento y de cualquier otro material auxiliar (bancos, sillas, etc.).

En el área de entrenamiento

- No se deben compartir los materiales, ni las botellas para hidratación.
- Los lugares para colocar el bolso personal, los materiales y la hidratación estarán delimitadas previamente.



Protocolo deportivo GAF EN SEDE PALERMO COVID-19

Fecha de emisión: 17-09-2020

Revisión 1

Página 8 de 11

Vestuario y Baño

- El uso del vestuario y de las duchas están prohibidos. Los sanitarios estarán abiertos, pero se recomienda minimizar su uso a casos de extrema necesidad. Las gimnastas deben ingresar en el horario de su turno de entrenamiento con la ropa y el calzado que utilizará durante el entrenamiento ya que **no está permitido el uso del baño para cambiarse**. Al finalizar el entrenamiento, las gimnastas no podrán usar el baño para cambiarse la ropa ni el calzado, deberá hacerlo en su propio auto/casa al retirarse del Club.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Modalidad de regreso

El retorno a la actividad se realizará por etapas, donde la Capitanía de GAF, el DEF y la Comisión Directiva irán habilitando las modalidades en función de la normativa establecida por la Confederación Argentina de Gimnasia, la Federación Metropolitana de Gimnasia Artística, la Ciudad de Buenos Aires y el Poder Ejecutivo Nacional.

En esta primera etapa el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires habilitó la práctica de Gimnasia Artística en espacios al aire libre, por ese motivo se dispuso un espacio exterior en la sede Palermo para que se pudiera practicar el deporte en grupos divididos en turnos, cada gimnasta recibirá su horario asignado a través de la Coordinación de GAF. Durante esta primera etapa no se autoriza la práctica en el gimnasio indoor.

Se recomienda que la práctica se desarrolle **sin público presente** ni aglomeración de personas, salvo las gimnastas habilitadas en cada turno que realizarán el entrenamiento en los espacios previamente delimitados de manera visual para que quede bien establecido el distanciamiento entre cada gimnasta y evitar cruces innecesarios durante la práctica. Los acompañantes deberán esperar fuera de la sede.

El saludo característico mediante beso o abrazo queda prohibido y deberán reemplazarse por nuevas modalidades respetando las distancias recomendadas y sin contacto.

Las gimnastas deberán llegar a la sede en el horario de inicio del turno asignado, con la vestimenta que será utilizada para la práctica de GAF y retirarse del club inmediatamente después de la finalización del entrenamiento (sin ducharse, ni cambiarse).



Protocolo deportivo GAF EN SEDE PALERMO COVID-19

Fecha de emisión: 17-09-2020

Revisión 1

Página 9 de 11

Primera Fase

Este primer acercamiento al Club nos permite iniciar la etapa de regreso de manera paulatina, ordenada y organizada, previendo todo lo necesario para poco a poco acomodarnos hasta lograr entrenar de la manera más cercana a lo que fue previo a la pandemia.

Las próximas etapas se irán abriendo en la medida en que el Gobierno de la Ciudad habilite la práctica de este deporte en el gimnasio interior. Será la Capitanía de GAF junto al DEF y Comisión Directiva quienes determinen la oportunidad y conveniencia de avanzar o no a otra etapa y se comunicará a los socios y empleados.

Objetivo de esta etapa:

Dado que el espacio es más limitado y no es posible entrenar usando los aparatos propios del deporte por el impedimento que existe para trasladarlos diariamente al exterior, el objetivo principal de esta etapa será favorecer un acercamiento paulatino de las gimnastas al Club y reiniciar una socialización entre ellas después de 6 meses sin verse y comenzar con entrenamiento físico que les permita activar movilidad, flexibilidad y tonificación muscular.

¿Quiénes podrán comenzar en esta fase?

Teniendo en cuenta las limitantes de espacio y tiempo, con el fin de que la mayor cantidad de grupos puedan favorecerse de esta primera etapa, **se iniciará la primera fase con los grupos federados y algunos grupos de escuelas formativas y avanzadas** que puedan desempeñarse en el Club sin acompañamiento de mayores, que puedan seguir y respetar consignas relacionadas con la prevención de contagios como puede ser la higienización personal, limpieza de su lugar de entrenamiento y materiales, respetar circuitos de circulación establecidos por la sede, etc.

Los entrenamientos online que se vienen realizando desde el inicio de la cuarentena no serán interrumpidos hasta finalizar todas las fases de regreso, es decir que todos los grupos hayan vuelto a la normalidad de sus entrenamientos.



Protocolo deportivo GAF EN SEDE PALERMO COVID-19

Fecha de emisión: 17-09-2020

Revisión 1

Página 10 de 11

Ingreso a la sede:

En lo que hace al ingreso, permanencia y egreso de la sede, siempre se deberá seguir estrictamente el protocolo general de funcionamiento del Club (Ver *Protocolo general de funcionamiento del Club: sede Palermo*).

Cada gimnasta, para poder ingresar a la sede, deberá estar dada de alta en la plataforma de Ondepor y deberá presentar:

- el QR generado por Ondepor,
- el carnet de socio
- Una vez realizado el procedimiento de ingreso a la sede, la gimnasta debe dirigirse directamente al espacio asignado sin invadir otros espacios deportivos.

Salida de la sede

Una vez finalizado su turno, las gimnastas deben retirarse inmediatamente de la sede: Las gimnastas que han terminado la actividad deben retirarse de la sede para permitir el ingreso de los socios asignados al turno siguiente y colaborando para evitar los “cruces de turnos”.



Protocolo deportivo GAF EN SEDE PALERMO COVID-19

Fecha de emisión: 17-09-2020

Revisión 1

Página 11 de 11

Delimitación del espacio para la práctica de GAF

- Lugar asignado: cancha sintética
- Elementos que se necesitarán: 12 sillas para dejar objetos personales.
- Medidas: 14,7 x 27,45
- Referencia: 2 cuadraditos = 1m
- Línea amarilla: zona de paso del entrenador
- Cuadrante rojo: zona asignada a cada gimnasta

