



# Protocolo ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE EN CABA

Fecha de emisión: 09-09-2020

Revisión 1

Página 1 de 10

## PROTOCOLO COVID-19 ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE EN CABA

### 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 ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE EN CABA

Fecha de emisión: 09-09-2020

Revisión 1

Página 2 de 10

## ¿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
- Evitar el contacto físico con otras personas: por ejemplo: dar la mano, abrazar o besar



# Protocolo ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE EN CABA

Fecha de emisión: 09-09-2020

Revisión 1

Página 3 de 10

- 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 publicas (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 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.



# Protocolo ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE EN CABA

Fecha de emisión: 09-09-2020

Revisión 1

Página 4 de 10

## 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, valvulopatias 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 un test 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 Nuñez):** 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 Nuñez y Palermo.

**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.



# Protocolo ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE EN CABA

Fecha de emisión: 09-09-2020

Revisión 1

Página 5 de 10

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

La evidencia científica en relación a la práctica deportiva es dinámica y eventualmente podrán modificarse o anexarse recomendaciones que contribuyan a realizar la actividad con la



# Protocolo ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE EN CABA

Fecha de emisión: 09-09-2020

Revisión 1

Página 6 de 10

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 práctica 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 de los 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 distanciamiento social,
3. medidas higiénicas.



# Protocolo ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE EN CABA

Fecha de emisión: 09-09-2020

Revisión 1

Página 7 de 10

## CUIDADOS PERSONALES PARA LOS SOCIOS QUE PARTICIPEN DE ESTA ACTIVIDAD

Cabello corto o recogido, lo ideal llevar vincha para impedir que el cabello cubra la frente evitando que se toquen los ojos o la cara.

- No uso de anillos, pulseras, Etc.
- Uñas cortas.
- Remarcar la importancia de la máscara bucal hecha a medida.
- No prestar la máscara bucal
- Llevar su botella identificada para su hidratación.
- Utilizar alcohol en gel para desinfección de manos.
- Lo ideal es que cada uno lleve su alcohol en gel.
- Si las manos están sucias, antes de usar el gel, lavar las manos adecuadamente.
- No escupir.
- Los deportistas deberán venir vestidos con la ropa adecuada desde sus domicilios ya que no estarán habilitados los vestuarios.

## TRASLADO DE LOS SOCIOS QUE PARTICIPEN DE LA ACTIVIDAD

- Intentar llegar (como ideal) a la práctica del deporte en bicicleta o caminando.
- Los adultos que puedan trasladarse en sus propios automóviles lo harán con un máximo de 2 ocupantes.
- De haber 2 ocupantes en el automóvil, y no ser estos convivientes, la persona que no maneja, deberá sentarse en el asiento trasero del conductor en diagonal a éste.
- Se deberá tratar de evitar trasladarse en transportes públicos.
- Por ningún motivo quitarse tapaboca de protección durante su traslado al entrenamiento.
- También se deberán pensar en la posibilidad que, al inicio de los entrenamientos, estos se realicen en las sedes más cercanas a sus domicilios para disminuir los niveles de contacto en los traslados.



# Protocolo ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE EN CABA

Fecha de emisión: 09-09-2020

Revisión 1

Página 8 de 10

## ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD – TURNOS – PROFESORES/ENTRENADORES – CANTIDAD DE PARTICIPANTES – INDICACIONES

- **RESPONSABILIDAD Y COLABORACIÓN DE LOS SOCIOS:** A continuación se establecen los parámetros para realizar y participar de la actividad física individual al aire libre en sedes, siendo indispensable contar con la COLABORACIÓN y sobre todo RESPONSABILIDAD de los socios para el cumplimiento de los mismos y poder llevar a cabo la actividad con los cuidados que la situación imponen.
- **FRANJAS HORARIOS:** Las franjas horarias preestablecidas en la Sede de Núñez serán de 90 minutos.
- **HORARIOS:** Los horarios en la Sede de Núñez serán los establecidos por el DEF y disponibles para la solicitud de turnos en la app OnDepor.
- **SOLO INGRESO DE SOCIOS CON TURNO:** En las franjas horarios preestablecidas solo podrán concurrir EXCLUSIVAMENTE los socios que previamente hayan reservado un turno de la forma detallada, quienes deberán ingresar exhibiendo el código QR que les brinda la app OnDepor una vez reservado el turno.
- **LUGARES ASIGNADOS:** El socio participante de la actividad deberá realizar su rutina en las zonas especialmente delimitadas (ver Figura 1). Para esta actividad se utilizarán las 3 canchas denominadas I, II y III de la Sede Núñez, donde se establecerán, 12 cuadrados de 5 metros de ancho por 5 de largo de ambas “cabeceras” de las canchas I y II, y 10 espacios de 5 x 5 metros en la cancha III, sumando un total de cupo en canchas de 34 deportistas en simultáneo. A su vez, cada espacio individual cuenta de un carril exclusivo para desplazamiento de 80 metros aproximado de largo igualmente delimitado con pintura.
- **CANTIDAD DE SOCIOS POR PROFESOR:** Cada 12 socios en las canchas I y II y cada 10 socios en la cancha III debe haber un profesor / entrenador a cargo coordinando la actividad





## Protocolo ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE EN CABA

Fecha de emisión: 09-09-2020

Revisión 1

Página 9 de 10

con el objeto de colaborar en el cumplimiento de las medidas de este protocolo, puntualmente el distanciamiento y medidas de higiene y protección personal. De haber mayor demanda en un turno específico el DEF podrá organizar 2 grupos más con 12 socios adicionales en las otras cabeceras de las canchas I y II y un grupo de 10 socios adicionales en la otra cabecera de la cancha III que podrán desarrollar actividades con el respectivo profesor.

- **LLEGADA DE LOS SOCIOS PARTICIPANTES:** Los socios deben llegar a la Sede en el horario habilitado. Los turnos serán de 90 minutos totales en los cuales está contemplada la entrada en calor y la elongación posterior, debiendo el deportista dejar las instalaciones antes de terminado el plazo de 90 minutos asignado.
- **CRUCES DE TURNOS:** Los profesores darán la indicación a los participantes para que finalicen las rutinas 15 minutos antes de cumplido el plazo de 90 minutos.
- **DISTANCIAMIENTO:** El distanciamiento debe ser de al menos 3 mts. de separación en todo momento.
- **DEBE EVITARSE EL ENCUENTRO SOCIAL:** En este punto apelamos a la colaboración de los socios que eviten encuentros sociales, deberán una vez que ingresan a la Sede comenzar con la actividad física individual en las condiciones expuestas.
- **ACLARACIÓN:** El socio podrá participar o no en los entrenamientos específicos impartidos por un entrenador o utilizar el espacio asignado con total libertad. En esta modalidad NO se permite el uso de elementos individuales, comunes ni de uso compartido. El deportista llega directo al espacio asignado y numerado mediante el sistema de turnos.
- **UNA VEZ FINALIZADO SU TURNO LOS SOCIOS DEBEN RETIRARSE DE LA SEDE:** Los socios 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 ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE EN CABA

Fecha de emisión: 09-09-2020

Revisión 1

Página 10 de 10

## ANEXO

Figura 1

