

## RECOMENDACIONES GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- La higiene de manos, de manera frecuente, es la medida principal de prevención y control de la infección luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, llaves, animales, ir al baño.
- La mencionada higiene de manos debe realizarse con soluciones a base de alcohol.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros con cualquier persona.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable.
- Ventilar los ambientes mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.
- La limpieza de superficies y objetos se recomienda que sea húmeda y frecuente, con productos como alcohol al 70%, lavandina, etc.
- Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.
- Los elementos de protección personal (barbijos, guantes descartables y mascarar óculo facial), deben ser adecuados al riesgo o riesgos frente a los que debe ofrecerse protección acorde con la actividad.
- Utilizar Elementos de Protección Personal (EPP), o que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante. La correcta colocación de los EPP es fundamental para evitar posibles vías de ingreso del agente biológico.



## PROTOCOLOS SANITARIOS POR DISCIPLINA DEPORTIVA

### **Badminton**

#### **Reglas de Higiene del Lugar de Práctica y Juego y Reglas de Higiene de Jugadores**

- Los niños no podrán realizar actividades hasta que se habilite el regreso formal de clases en el sistema educativo provincial.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia elevada los lugares de entrenamiento como así también el equipo de entrenamiento. Tomamos de referencia el siguiente método de limpieza establecido por el Ministerio de Salud de la Nación Argentina.

Limpieza Húmeda: La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (ej. Escoba, cepillos, Etc....). Un procedimiento sencillo de doble balde y doble trapo:

Balde 1 y Trapo 1: Agua tibia con detergente de uso doméstico

Sumergir el trapo en la solución del Balde 1, escurrir y frotar las superficies a limpiar; repetir hasta que la superficie quede visiblemente limpia.

Balde 2 y Trapo 2: Enjuagar con un segundo trapo sumergido en el balde 2 con solución de agua con detergente.

Desinfección de Superficies: Mediante la utilización de 10 ml. ( 2 cucharadas) de lavandina de uso doméstico ( lavandina con concentración de 55 gr/litro) en 1 litro de agua. Si es lavandina comercial con concentración de 25 g/l, se debe colocar el doble del volumen de lavandina. Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar y dejar secar la misma. El personal de limpieza debe utilizar equipos de protección individual adecuado para la limpieza y desinfección.

- En todo lugar debe haber un espacio para higienizarse las manos, con los productos correspondientes y en la forma indicada precedentemente.
- Se prohíbe el acceso a los lugares de juego, a toda persona ajena a la actividad, permitiendo la entrada al recinto solamente de los jugadores conforme diagrama de canchas indicado a continuación.
- Para el desarrollo de la actividad se deberá mantener una higiene respiratoria adecuada: esto refiere a las medidas tendientes al emitir secreciones al toser o estornudar, para la cual damos los siguientes consejos extraídos de Ministerio de Salud de la Nación Argentina:
- Cubrirse nariz y boca con el pliegue interno del codo al toser o al estornudar o utilizar pañuelos descartables y utilizar el cesto más cercano para desecharlos
- Limpiar las manos luego de toser o estornudar con alcohol diluido 70/30 o lavarse con agua y jabón;

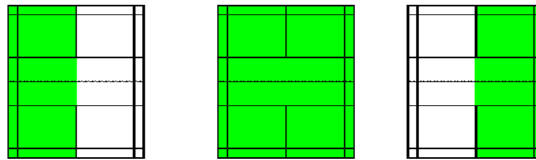
- Todos los jugadores dentro del recinto deportivo deberán usar tapa bocas debiéndose respetar todas las indicaciones sobre cuidados que implementa la Provincia de Neuquén en cuanto a utilización “Obligatoria de Tapabocas”.
- Se evitará el cruce de jugadores de tal forma que el ingreso a las canchas no sea en el mismo sentido que el egreso de los jugadores al culminar el juego, evitando el cruce de personas.

### Reglas para el juego:

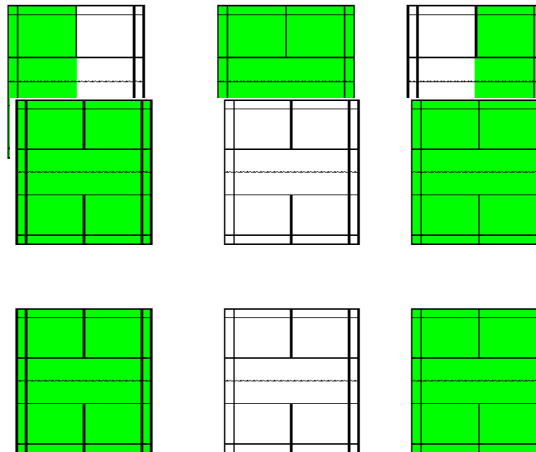
1. Se van a establecer turnos de 30 min. para juegos o partidos en la modalidad Single y las canchas serán utilizadas de manera tal que se cumpla con el distanciamiento social obligatorio con un intervalo de 10 minutos entre cada juego para la desinfección del lugar;

En las figuras que se indican a continuación, son las canchas y sectores a utilizar (sombreado).

#### OPCION A



#### OPCION B



2. Los jugadores deberán llevar los siguientes elementos a modo de kit personal: Alcohol en gel para manos, Desinfectante para zapatillas, Agua potable, Toalla individual, Guantes de Látex, Raqueta, Pluma.
3. Cada deportista deberá contar con sus propios elementos personales y no se deben compartir entre individuos.
4. Al momento del comienzo del juego o puntos durante el partido, los jugadores deberán tener en la mano que no utilizan la raqueta un guante de látex, de esta manera el elemento que se comparte en común de los jugadores que es la pluma, no tiene contacto directo con

- la mano desnuda de cada una de las personas debiendo desinfectar la misma, o cambiarse por un guante nuevo luego de un break de juego y al finalizar dicho partido.
5. Las pertenencias personales de los jugadores serán colocadas sobre sillas, alejadas al menos a cuatro metros de distancia entre sí.
  6. Los vestuarios se encontrarán **inhabilitados** para su utilización.
  7. Es obligatorio NO realizar estas actividades recreativas ante cualquier aparición de posible síntoma del COVID19.

### **Reglas para el ENTRENAMIENTO:**

- Todos los jugadores dentro del recinto deportivo deberán usar tapa bocas debiéndose respetar todas las indicaciones sobre cuidados que implementa la Provincia de Neuquén en cuanto a utilización "Obligatoria de Tapabocas". Su uso será siempre y sin sacarlo, correrlo o utilizarlo de manera incorrecta, ni por debajo de la nariz ni en el mentón.
- Para el entrenamiento se establecerán turnos reducidos de 1 1/2 Hs. como máximo, en un recinto amplio con el fin de no exponer al contacto entre personas por un tiempo prolongado.
- Se prohíbe la utilización de equipos de entrenamiento ajenos, raquetas, indumentaria, etc.; cada deportista deberá contar con sus propios elementos para hidratarse y no se deben compartir entre individuos.
- Los grupos de entrenamiento deben ser pequeños de hasta 3 jugadores por cancha. Deberán mantener una distancia mínima de separación de 2 mts. entre individuos.
- Todos los materiales deberán ser desinfectados con una solución de agua y alcohol previo su utilización, durante la utilización del mismo en intervalos de tiempo reducidos (entre 5' y 15'), y finalizado la actividad.
- Se permite la presencia de 1 (un) solo técnico por sesión de entrenamiento debiendo ubicarse desde un lugar alejado de los jugadores, intentando no acercarse a los atletas salvo un motivo de extrema necesidad. Un ejemplo podría ser dar la sesión de entrenamiento desde una grada (si es que el recinto cuenta con gradas o tribunas).
- Los jugadores deberán colocar sus pertenencias personales, alejadas al menos a cuatro metros de distancia entre sí sobre una silla.
- Es obligatorio NO realizar esta actividad recreativa ante cualquier aparición de posible síntoma del COVID19.
- Los vestuarios se encontrarán **inhabilitados** para su utilización.