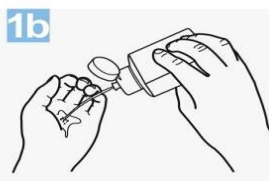


RECOMENDACIONES GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- 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 máscaras 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.



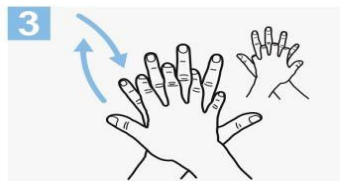
1a
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



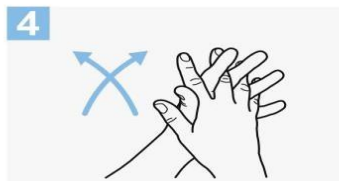
1b
Frótese las palmas de las manos entre sí;



2
Frótese las palmas de las manos entre sí;



3
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



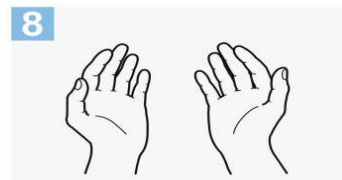
5
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8
Una vez secas, sus manos son seguras.

Crédito: OMS

PROTOCOLOS SANITARIOS POR DISCIPLINA DEPORTIVA

Deportes de Combate modalidad entrenamiento individual

- Se entiende por deportes de combate a las disciplinas mencionadas a continuación: Karate (en sus distintas escuelas y modalidades), Judo, Kendo, Iaido, Tae Kwon do, Aikido, Jiu Jitsu, Ninjutsu, Kung-fu, Sipalki, Kempo Karate, Muay Thai, Krav Maga, Kapap, Capoeira, Tai Chi Chuan, Pa-kua, Wing Sun y sus variantes, Hapkido, Kumdo, Kali Filipino, Eskrima y variantes, Kobudo, Esgrima europea en sus distintas modalidades, Sabate y similares, lucha grecorromana, Sambo, Systema, Esgrima Criolla, Vale Tudo, Luta Livre, Kick Boxing, Artes Marciales Mixtas.
- Toda práctica durante este periodo, se realizará sin que haya contacto físico entre compañeros y compañeras y manteniendo distancia de bioseguridad de 2 metros entre ellos.
- Hasta tanto la autoridad de aplicación no indique lo contrario, la asistencia deberá realizarse conforme al número de DNI habilitado para circular.
- Se extremarán en el lugar de práctica, medidas de limpieza antes y después de las mismas.
- Los espacios de ingreso y egreso deberán estar debidamente señalados a efecto de que no se produzcan aglomeraciones ni cruce entre practicantes.
- Se dispondrán elementos de desinfección en la entrada y la salida de los locales de práctica.
- No se permite aglomeramiento de personas en espera ni reuniones sociales. En caso de reunirse para dar indicaciones breves por parte del entrenador se hará respetando la distancia social correspondiente de 2 metros entre cada persona.
- Cada practicante llevará el material necesario para el entrenamiento junto con elementos de desinfección personal que no se compartirán bajo ninguna circunstancia.
- Todos los deportistas deberán realizar una declaración jurada indicando que no poseen ningún síntoma compatible con covid-19 y que conocen los procedimientos de bioseguridad para evitar contagios.
- La institución o en su defecto el instructor, guardará por 20 días el listado de asistentes a clases.
- Se programarán entrenamientos con números limitados de participantes por m² del espacio, y de acuerdo a la particularidad de cada disciplina.
- Los turnos y lugares de clases se asignarán previamente por modalidad electrónica.
- La hidratación será personal, no habrá posibilidad de utilización de bidones comunes o similares.
- No se permite el uso de vestuarios y se recomienda utilizar los baños en caso de fuerza mayor.
- Los practicantes deberán concurrir previamente cambiados.
- En caso que se utilicen armas y elementos de entrenamiento serán de uso personal exclusivo y deberán estar debidamente desinfectados en forma previa con solución de alcohol étílico diluido en proporción 70/30 u otro similar.
- Los deportistas deberán utilizar tapabocas o máscaras faciales durante todo el tiempo.
- Una vez finalizado el entrenamiento, dejarán liberado el espacio para ingreso de otro grupo, que no comenzará hasta no estar desocupado y aseado completamente el ambiente.
- Se desaconseja el uso del kiai y gritos en las prácticas de artes marciales.
- Menores: no asistirán hasta el inicio de las actividades escolares formales en la provincia de Neuquén.
- No se aceptan acompañantes en las prácticas.

- Se aplicarán excepciones a las restricciones de edad, a los pedidos debidamente fundados y documentados en caso de atletas de alto rendimiento que ya se encuentren representando formalmente a la Nación, a la Provincia de Neuquén o a la Municipalidad de Neuquén. Dichas solicitudes se tramitarán con la autoridad de aplicación de la Municipalidad de Neuquén.