

**PROTOCOLOS SANITARIOS POR DISCIPLINA DEPORTIVA
ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL Y FUNCIONAL AL AIRE LIBRE**

RECOMENDACIONES GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- La higiene de manos, de manera frecuente, es la medida principal de prevención y control de la infección:
- Después de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, llaves, animales, ir al baño
- Higiene de manos 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.
- Ventilación de ambientes mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.
- La limpieza de superficies se recomienda que sea húmeda y frecuente de objetos y superficies, 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 laboral o profesional.
- Utilizar Elementos de Protección Personal (EPP), o si no es así, 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.
- Se establece que los menores no podrán concurrir a estas actividades y espacios hasta tanto se libere la vuelta a clases en el sistema educativo formal.



Organización del espacio físico al aire libre:

- Promover el distanciamiento social establecido y recomendado por la OMS, evitando la concentración de personas, 2 metros entre cada persona.
- Diseñar la circulación en el espacio para evitar aglomeraciones y mantener las distancias ideales entre las personas. (Ej.: Estacionamientos – Baños)
- Poner a disposición de los clientes alcohol en gel o aspersores con alcohol etílico diluido en agua en proporción 70%-30% en todos los espacios comunes para uso personal o para repasar los elementos de entrenamiento.
- Reducir el uso de los baños, se anulará el uso de vestuarios.
- Las canchas de fútbol o espacios de entrenamiento se dividirán en cuadrículas manteniendo la distancia social recomendada, se podría utilizar distancias de 10 mts² entre personas en este tipo de actividades.
- Se deberán mantener entre cuadrículas pasillos de circulación que eviten el cruce entre los usuarios.

Acceso al Establecimiento:

- Limitar el ingreso al complejo exclusivo a la población que no constituye grupo de riesgo (16 a 60 años), asimismo los menores de 16 años no pueden realizar la actividad hasta tanto las autoridades provinciales no dispongan una medida ad hoc, o se retomen las clases en el sistema educativo formal provincial.
- El ingreso será reducido y dispuesto según el espacio disponible definido por la cantidad de metros cuadrados de la superficie utilizable por los clientes con un distanciamiento entre ellos de 2 metros.
- Pautar una permanencia máxima en el local de 45 minutos por persona (tiempo considerable para la realización de la planificación o clase estipulada).
- Política de acceso y check in: Se pondrá a disposición de los clientes un sistema de reserva de turnos con registro previo para asistir al predio. De manera tal de preservar el control de cantidad de clientes en sala o clase.
- Los clientes deberán hacer una declaración jurada antes de participar de las actividades.
- Se podrá avanzar en medidas de control y tener un registro de temperatura personal y usuarios al ingreso al establecimiento.
- Se deberá poner señalética horizontal y vertical indicativa de medidas de prevención a tener en cuenta en las instalaciones a efecto de prevenir contagios de Covid-19 e indicadores para la circulación dentro del predio.
- Entre cada turno de entrenamiento el cliente deberá esperar en el Automóvil sin descender del mismo en el sector del estacionamiento, hasta que los profesores los inviten a pasar al sector de canchas ya acondicionado y preparado para la actividad.

Del Público:

- Se requerirá a los clientes al ingreso firma de Declaración Jurada en la que expongan su situación: su buen estado de salud. Se adjunta la DDJJ
- No se permitirá el ingreso de clientes que se nieguen a firmar la Declaración Jurada.
- Se entregará al público un informe sobre las medidas de higiene que deberá seguir al ingresar al predio indicando la obligatoriedad de su cumplimiento.
- Respecto del uso de barbijos y guantes, esto se registrará según las normas recomendadas por la OMS y el Ministerio de salud de la Nación.
- Las personas usuarias deberán llegar cambiadas desde sus domicilios y se retirarán bajo las mismas condiciones.

- En las actividades, se respetará el distanciamiento con 10 mts² por cada cliente, todas las actividades serán individuales, ya sea en el entrenamiento específico, como el entrenamiento funcional general.

Staff/Colaboradores:

- El personal será provisto de un equipo de protección personal (barbijo – protectores faciales guantes)
- y se promoverá permanentemente el distanciamiento mínimo recomendado.
- La provisión de los elementos del personal será realizada por cada institución.
- Personal de Limpieza: Tendrá el equipo necesario para la realización de su labor.
- Mochila pulverizadora para limpieza del predio posterior a cada turno.
- Alcohol diluido en agua 70%-30% y alcohol en gel
- Toallitas húmedas (para limpieza de elementos deportivos)
- Se contará con un registro de limpieza, con horarios, responsable y firma del mismo

Del Entrenamiento:

- Se realizará el entrenamiento funcional con transferencias aeróbicas y anaeróbicas sin pelota.
- Las actividades serán con distanciamiento de 10 mts² por persona, en espacios abiertos.
- En el caso de entrenamiento de la fuerza con el peso del propio cuerpo, cada individuo tendrá un sector para su actividad, utilizando las proporciones de la cancha, este sector solo será utilizado por una persona durante toda la sesión de entrenamiento.
- En el caso de entrenamiento con complementos o materiales deportivos, serán uno para cada participante y no se podrán compartir, asimismo la institución es la responsable de la desinfección de los mismos antes y después de cada sesión de entrenamiento.
- Los entrenamientos serán al aire libre en el horario permitido y de acuerdo a la terminación del DNI, salvo que las autoridades de aplicación estimen lo contrario.
- Durante los entrenamientos específicos se tendrán las mismas consideraciones de bioseguridad para prevención de contagios de Covid-19.

Anexo:

Cuestionario de seguridad para trabajadores y clientes COVID-19/Declaración Jurada

El siguiente cuestionario tiene como objetivo obtener información de cada trabajador y cliente, para poder determinar si se encuentra en condiciones de salud o no para retomar sus actividades en la empresa.

Nombre y Apellido.....

DNI.....Teléfono.....

Responda por SI o NO:

1. ¿Se encuentra dentro de un grupo de riesgo: mayores de 60 años, diabéticos, enfermedades respiratorias, embarazadas, entre otros. Indique cuál/es:
2. ¿Usted o algún miembro de su familia ha regresado en los últimos 14 días de algún país de emergencia como: China, España, Italia, Estados Unidos, Corea del Sur, Brasil, Chile, Ecuador, entre otros. Indique cual/es.
3. ¿Usted o algún miembro de su familia tiene un historial de viaje o residencia de zonas de transmisión local, (ya sea comunitaria o conglomerados) de COVID-19 en Argentina?
4. ¿Usted o algún miembro de su familia ha estado con alguna persona con COVID-19 confirmado en los últimos 14 días?

5. ¿Usted o algún miembro de su familia posee alguno de los siguientes síntomas: fiebre, dolor de cabeza, tos, cansancio, dolor de garganta o dificultad para respirar? Indique cuál/es:

He leído y aceptó los términos y condiciones para poder desarrollar la actividad física.

Lugar y Fecha.....

Firma.....Aclaración.....