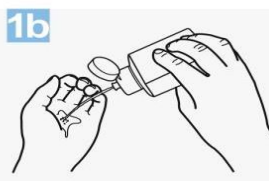


## RECOMENDACIONES GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- 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**



**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;



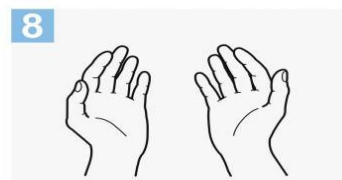
**5**  
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**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**

### **Escalada Deportiva y/o Montañismo**

- Se ingresará al lugar de práctica con calzado limpio, para ello se realizará a una higienización del mismo en solución clorada en el acceso al establecimiento.
- Será obligatorio la higiene de manos con solución de alcohol o alcohol en gel al momento de ingresar.
- Se señalizará en el lugar de práctica con indicaciones para circular en el local sin cruzarse ni detenerse, higiene y limpieza en el lugar, uso de tapabocas y cualquier otra indicación de carácter preventivo.
- Los practicantes deberán firmar una declaración jurada dando testimonio de conocer los protocolos de bioseguridad de prevención de contagios de Covid 19, dando fe que no se encuentran infectados y que no asistirán a clases en caso de tener síntomas compatibles con la enfermedad.
- En el lugar de práctica los instructores llevarán listados de asistencia con datos de contacto que deberán guardar por 20 días en caso de que se necesite informar algún caso a las autoridades sanitarias.
- Será obligatorio el uso de tapaboca o barbijo.
- Se habilitará un lugar ad hoc para dejar ropa y mochilas distanciadas unas de otras.
- Cada participante deberá concurrir con su hidratación personal. No se permitirá compartir elementos personales, alimentos o hidratación.
- No se permitirán acompañantes dentro de las instalaciones.
- En las practicas no se permitirá contacto personal.
- No se permitirá circular descalzo.
- Los practicantes deberán llegar cambiados a las instalaciones deportivas.