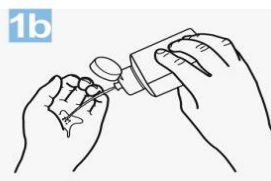


## RECOMENDACIONES GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- 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;



**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;



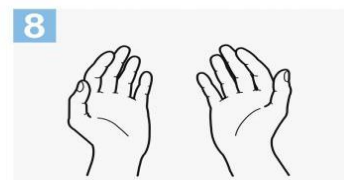
**5**  
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**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**

### **Gimnasia Artística (solo entrenamiento)**

- Los niños no podrán realizar actividades hasta que se habilite el regreso formal de clases en el sistema educativo provincial.
- Aquellos que presenten fiebre o algún síntoma de la enfermedad, conforme lo determina el Ministerio de Salud, no deberán presentarse en el gimnasio ni incorporarse al mismo, y tomar las medidas pertinentes.
- El personal del gimnasio deberá disponer de las habilitaciones reglamentarias para poder circular hacia su trabajo, conforme a directivas impartidas por los gobiernos nacional, provincial y/o municipal.
- Los atletas deberán firmar una declaración jurada indicando conocimiento de protocolos sanitarios para prevención de contagios por covid-19.
- La institución llevará un registro detallado de atletas, horarios y todos los mecanismos de contacto con los mismos en caso de que haga falta comunicarse por razones sanitarias.
- En el gimnasio debe haber un recipiente con hipoclorito de sodio y trapo de piso para la desinfección del calzado antes del ingreso y alcohol diluido 70/30 o en su defecto alcohol en gel para desinfectar las manos.
- A su llegada al gimnasio deberán esperar afuera del establecimiento hasta que el personal del mismo los autorice a ingresar en forma ordenada y manteniendo el distanciamiento vigente en los protocolos.
- Tanto al ingreso como al egreso, el/la Gimnasta, tomará sus pertenencias, se dirigirá a la zona de Transición contigua al ingreso, en donde se calzará y se higienizará las manos.
- Las instalaciones deberán contar con cartelería instructiva adecuada.
- Se implementará un sistema de turnos previamente acordados para evitar sobrepasar el límite de ocupación.
- El/La Gimnasta ingresará ya vestido para la práctica, con su bolso personal, y se dirigirá al sector asignado para uso dentro del gimnasio.
- Antes del inicio de las actividades deberá lavarse las manos con agua y jabón o utilizar soluciones a base de alcohol.
- Evitar el saludo con beso y/o abrazo y todo tipo de contacto físico.
- No compartir alimentos, utensilios, mate ni artículos de higiene personal.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros con otras personas en todo momento.
- El ingreso al gimnasio y la permanencia mientras realiza actividad física se debe hacer con cubre boca nasal.
- Los instructores evitarán el contacto físico con los alumnos.
- Las reuniones para dar instrucciones deberán ser breves y manteniendo distancia social obligatoria.
- Al inicio y al finalizar las actividades, el personal de trabajo deberá limpiar y

desinfectar todos los elementos que utilice frecuentemente.

- Se deberá establecer un lugar de guarda de elementos personales de los/las gimnastas y demás personal del gimnasio con la distancia entre los elementos de cada persona de mínimo 2 metros.
- La ocupación del gimnasio deberá garantizar el distanciamiento mínimo entre personas. (4 gimnastas cada 60 m<sup>2</sup>)
- El personal de trabajo deberá limpiar y desinfectar todos los elementos que utilice el gimnasta en cada rotación.
- Al finalizar la clase la salida ordenada de los/las gimnastas se delimitará para evitar la aglomeración de personas.