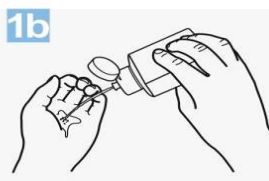


RECOMENDACIONES GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- 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;



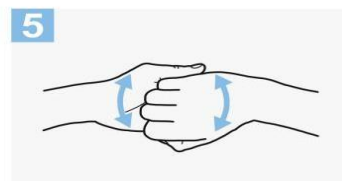
2
Frótese las palmas de las manos entre sí;



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;



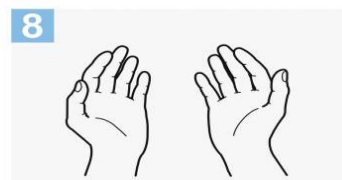
5
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



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

PROTOSCOLOS SANITARIOS POR DISCIPLINA DEPORTIVA

9.- PATÍN INDIVIDUAL

- Se desinfectarán las puertas de ingreso, el recinto de entrenamiento, los bancos para los atletas y los baños.
- Se deberán colocar trapos de piso con lavandina del lado de afuera del gimnasio y un segundo trapo del lado de adentro.
- Se deberá contar con un rociador de alcohol al 70%, tanto para los atletas como para el entrenador.
- En todo momento cualquier persona que asiste al lugar de entrenamiento debe hacerlo con tapabocas.
- En caso de personas con más de 37.1° de temperatura u otro síntoma respiratorio, no podrá realizar actividad. La institución deberá contar con los elementos para hacer este relevamiento.
- Se deberá llevar el Kit de higiene personal obligatorio: Alcohol en gel o líquido (diluido al 70 %), jabón y toallas de uso personal.
- Se deberá llevar barbijo obligatorio durante toda la actividad, botella de agua para hidratarse de carácter personal, ya que no podrá ser compartida.
- No se permiten acompañantes o público para evitar aumentar el número de concurrentes a las instalaciones.
- Se permitirá el ingreso hasta 10 minutos antes del inicio de la clase, para evitar las esperas y aglomeraciones.
- Se respetará la distancia de 3 metros con otras personas/deportistas, durante toda la permanencia en el lugar.
- Solo se permitirá el ingreso a los deportistas a la institución.
- En el caso de los niños de hasta 12 años, podrán ingresar con acompañante, en caso de ser estrictamente necesario y aguardará fuera de los recintos, en lugares previamente asignados, manteniendo distancia social recomendada.
- Se evitará apoyarse en barandas, tribunas, plateas, paredes u otros elementos que habitualmente se encuentran en el perímetro de los estadios o gimnasios.
- Existirá un acceso restringido en los gimnasios, solo se permitirá el ingreso a deportistas y personal técnico.

DELIMITACION DE ESPACIOS (Gimnasios cerrados o Playones al aire libre)

- Sector para el entrenador, donde estarán los artículos personales y laborales del técnico, equipo de música y elementos de desinfección, los elementos personales se dejarán distanciados entre sí.
- Sector de atletas, con sillas para que los mismos se pongan patines y tengan sus bolsos (cabe aclarar que todas las pertenencias de los atletas que no estén usando deben estar guardadas). Cada silla deberá tener al menos 2,5 m de distancia con la siguiente. Una vez cambiados, se procederá a desinfectar el sector con alcohol al

70%.

- Sector de entrenamiento, el mismo estará dividido para que cada atleta tenga su sector y así pueda mantener la distancia requerida.

MEDIDAS DURANTE LA CLASE

- Esto nos lleva a diferenciar la distancia social recomendada por autoridades de la salud (2 m) de la distancia deportiva (5 a 8 m). Esta distancia dependerá de la velocidad con que se desarrolla la actividad, el ámbito, la trayectoria de los deportistas implicados, etc.

METODOLOGIA DE LAS CLASES

- Dependiendo del tamaño del gimnasio/pista será la cantidad de atletas se establecerá conforme a la distancia reglamentaria establecida, por lo que deberá planificarse este punto y otorgar turnos.
- La clase durará 45 minutos y se tomarán 30 minutos entre clases para preparar el lugar para las siguientes personas y a la vez evitar cruces entre los practicantes.
- Durante la parte física (trote, saltos, etc.) la distancia entre atletas será de 10 metros.
- No deberán colocarse detrás de otro corredor/patinador.
- Las explicaciones y/o correcciones se harán de manera individual para mantener la debida distancia social.
- El uso de instalaciones sanitarias se reserva para casos de fuerza mayor, siempre de a uno a la vez y terminado el uso se procederá a la inmediata limpieza y desinfección de las instalaciones.
- No está permitido el uso de vestuarios para cambiarse. Los atletas deben llegar a la clase con la ropa que utilizarán para entrenar y de la misma manera se retirarán del lugar.

MEDIDAS AL FINALIZAR LA CLASE

- Se guardarán los elementos de uso deportivo dentro del bolso.
- Se higienizarán las manos al salir de las instalaciones.
- Se retirarán apenas termine la clase.
- No se podrá realizar la actividad en caso de presentar síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta, problemas respiratorios, pérdida de olfato, gusto u otro síntoma se deberá retornar a sus domicilios y seguir los protocolos médicos correspondientes.