

RECOMENDACIONES GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

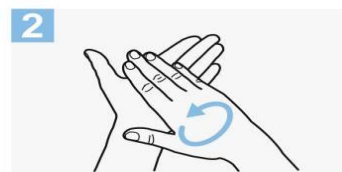
- La higiene de manos, de manera frecuente, es la medida principal de prevención y control de la infección luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, llaves, animales, ir al baño.
- La mencionada higiene de manos debe realizarse con soluciones 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;

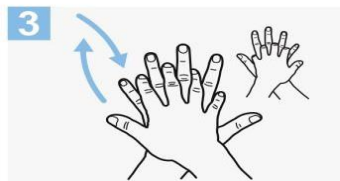


1b



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;



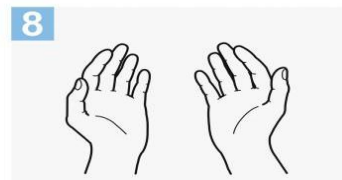
6

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

Personal Trainers

PAUTAS GENERALES

- Se respetarán días y franjas horarias limitantes en caso de estar vigente alguna al momento de la habilitación.
- El profesor deberá constantemente vigilar e indicar que mantengan distanciamiento social delante y detrás en el caso de que realicen trote, de 10mts. mínimo entre alumnos.
- Todas las personas deberán tener durante la actividad su DNI.
- Se podrán utilizar distintos sectores de la ciudad para circular, sin detención alguna y buscando lugares que sean de baja densidad de circulación de personas.
- No está permitido elongar en juegos o aparatos de gimnasia al aire libre, sino que deberán buscar sectores sin personas alrededor, y manteniendo distancia de 2,5 metros entre practicantes.
- Será una actividad que admitirá hasta 10 personas al aire libre, respetando todas las indicaciones de bioseguridad, siendo el profesor el responsable del cumplimiento de las mismas.
- La duración de estas actividades deberá ser de hasta 50 minutos como máximo-
- Todas las personas deberán utilizar tapaboca antes, durante y después de la actividad.
- Cada alumno deberá firmar una declaración jurada de buena salud y compromiso de aviso en caso de algún síntoma de COVID19 que deberá tener el entrenador/profesor.
- SERÁ OBLIGACIÓN del profesor llevar un listado de cada entrenamiento con los presentes, el cual DEBERÁ GUARDAR por 20 días. Este servirá para poder identificar contactos estrechos en los entrenamientos en caso de encontrar un positivo dentro de esos días, y poder dar aviso correspondiente a las autoridades.
- Todos deberán tener elementos de hidratación o comestibles (barras de cereales u otros), que no compartirán, asimismo deberán prever la disposición final de residuos en lugares habilitados para ello o en el propio domicilio.
- Los practicantes vendrán cambiados desde sus hogares.
- Es obligatorio llevar kit de desinfección personal (alcohol en gel o diluido 70-30), toalla personal.
- Sugerimos realizar actividades de intensidad media/baja debido a la cantidad de días sin actividad física.
- No realizar actividad física ante la presencia de cualquier síntoma compatible con COVID19.
- El alumno se comprometerá dar aviso al profesor en caso de algún síntoma compatible con COVID 19, a fin de activar el protocolo correspondiente.
- Los turnos se reservarán en forma previa por medios electrónicos.