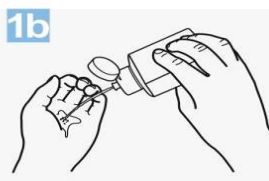


## RECOMENDACIONES GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- 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.



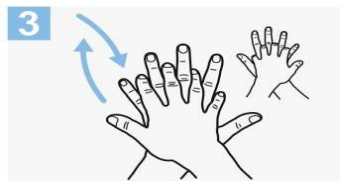
**1a**  
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



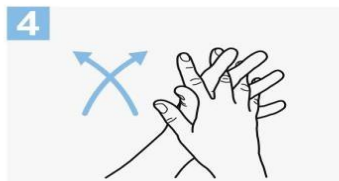
**1b**  
Frótese las palmas de las manos entre sí;



**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;



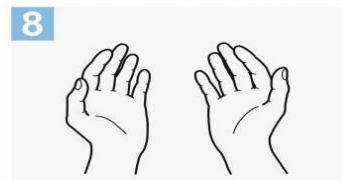
**5**  
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**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 TENIS DE MESA

### **PRACTICA del JUEGO:**

- Sólo estará permitida la modalidad en formato single;
- Utilizar un máximo de 2 (dos) pelotas preferentemente nuevas, o en su defecto, previamente desinfectadas;
- Cada jugador tocará con sus manos únicamente las pelotas identificadas con una marca propia;
- El ingreso al sector de la mesa de juego deberá realizarse de a un jugador por vez, manteniendo el distanciamiento correspondiente y cada jugador deberá ubicarse en extremos opuestos de la mesa para dejar sus pertenencias;
- Se recomienda realizar peloteos desde el extremo de la mesa, evitando aproximarse a la red;
- Se evitarán los cambios de lado;
- Todos los turnos de las canchas serán con un tiempo máximo de juego de 30 minutos con un plazo de desinfección entre juegos, de 15 minutos;
- Cada jugador deberá utilizar sus pelotas de tenis de mesa evitando su intercambio con el contrincante debiendo identificarla correctamente;
- Solo se autoriza la presencia de los jugadores, no permanecerá en las instalaciones ningún acompañante ni simpatizante de los mismos;
- Se prohíbe el préstamo, alquiler de equipo y/o de cualquier otro elemento destinado a la práctica del juego;
- Finalizado el turno, los jugadores no podrán quedarse en las instalaciones y los sanitarios deberán ser utilizados solo en caso de urgencia o fuerza mayor; manteniéndose **la prohibición** de utilizar vestuarios;
- Se rociarán las mesas y redes una vez finalizado cada turno, con una mochila con agua y lavandina en la medida 9/1;
- Se dejará a los costados de la cancha 2 sillas espaciadas, 5 metros entre cada una, sobre las cuales cada jugador podrá dejar sus pertenencias;
- Se controlará que los jugadores eviten el saludo inicial o final cuando se termina el partido, quienes deberán utilizar barbijo durante toda la estadía en el predio (durante fase de juego inclusive).
- No se puede hacer uso de los bares que tengan las instalaciones del club, polideportivo, comisión vecinal, salón comunitario y/o espacio donde se desarrolle la actividad con lo cual, una vez terminado el partido, se deberá abonar el turno y retirarse;
- Se colocará en cada baño, un dispenser de jabón líquido y/o alcohol en gel para lograr la correcta higiene personal;
- Se rociarán los pasillos y puerta de ingreso del complejo cada dos horas con agua con lavandina 9/1 para mantener una limpieza correcta; y se procederá a la limpieza y desinfección conforme indicaciones de las reglas generales;
- Se respetarán todas las indicaciones sobre cuidados que implementa la Provincia de Neuquén en cuanto a utilización "Obligatoria de Tapabocas".

- Los jugadores no serán atendidos personalmente por consultas de información u otras cuestiones, sino que se realizará mediante atención remota;
- Se colocará cartelería didáctica con el fin de evacuar la mayor cantidad de consultas posibles, así como el presente u otros protocolos con información necesaria sobre las medidas de seguridad y salud de los actores implicados en la vida de las instituciones deportivas;
- Se exigirá que cada deportista cuente con un Kit de higiene personal: alcohol al 70%, alcohol en gel, jabón, toalla que posibiliten la correcta higiene de manos, preferentemente descartable, y un Kit de Protección personal: barbijo y/o mascarilla;
- Es obligatorio el lavado de manos inmediatamente antes y después de la actividad y evitar el contacto de las manos con ojos, boca o nariz durante el juego;
- Se deberá desinfectar el material personal de juego y de cualquier otro material auxiliar (bancos, sillas, etc).

### **DICTADO de CLASES:**

- Tiempo: El turno de asignación de cancha será de 60 minutos. El tiempo de juego será de 45 minutos, destinando un período de 15 minutos a higienizar la cancha y el material utilizado.
- Horario: Cada Institución establecerá su política de apertura y cierre, así como la distribución horaria bajo criterio de evitar superposición de turnos y aglomeración de personas.
- Equipamiento: Se deberá ingresar con la menor cantidad de elementos posibles e identificar la zona donde pueden dejar dichos elementos;
- Pelotas: Se evitará el uso excesivo de pelotas, así como el material didáctico. Se deberá identificar las pelotas con una marca distintiva.
- Las clases de tenis de mesa no pueden dictarse en esta instancia, para niños y niñas, hasta tanto se habiliten las clases regulares del sistema educativo formal;
- Modalidad de juego con profesor: sólo estarán permitidas las clases individuales (Profesor +1) y clases grupales de un máximo de dos alumnos (Profesor + 2).
- Los alumnos deberán mantener en todo momento la distancia mínima entre ellos. El profesor utilizará la misma referencia de 6-8 metros de distancia aproximada con respecto a los alumnos.
- Todos los ejercicios, ya sea de calentamiento o céntrales, se realizarán de manera individual y respetando la distancia referida anteriormente.
- Deben evitarse los trabajos cercanos a la red o cercanos a la mesa;
- Se utilizarán pocas pelotas para el dictado de la clase, a fin de mantener el control sobre las mismas. Éstas deberán estar previamente identificadas con una marcación que las distinga. El único responsable de recoger las pelotas será el profesor, sólo él/ella podrá tocarlas con la mano;
- No se permitirá el ingreso a cualquier otra persona ajena a la clase durante el periodo de duración de la misma.