

COVID-19

**RECOMENDACIONES PARA LA
VUELTA A LAS ACTIVIDADES
DEPORTIVAS INDIVIDUALES EN
CONTEXTO DE LA PANDEMIA**

RECOMENDACIONES



**Ministerio de Salud
Argentina**

RECOMENDACIONES PARA LA VUELTA A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES EN CONTEXTO DE LA PANDEMIA

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN: Agosto de 2020

INTRODUCCION

El presente documento incluye las recomendaciones esenciales a ser cumplidas para el reinicio de los deportes individuales en el contexto de pandemia y en el ámbito de la República Argentina.

Se deben implementar medidas preventivas y controles para mitigar el impacto de la infección por el nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2) en el ámbito deportivo, atendiendo a la naturaleza de las instituciones involucradas y tomando en consideración los factores que puedan poner en riesgo la salud de quienes realizan los deportes, profesores/as y otros trabajadores involucrados.

Estas recomendaciones tienen como objetivo brindar el marco básico de cuidados para una implementación de las actividades deportivas de carácter individual o que requieran obligatoriamente para su realización de una persona adicional (ejemplo tenis en modalidad single). Las medidas están destinadas a garantizar el cuidado de la salud de las personas en el contexto de la actual pandemia, por lo tanto, son un basamento a cumplimentar por parte de quienes los realizan, como así también por las entidades deportivas que adicionalmente pueden reforzarlas con medidas complementarias para contribuir en todo lo posible en minimizar la transmisión del SARS-CoV2.

Se recomienda enfáticamente que la realización de deportes individuales se realice en espacios abiertos al aire libre y en todo momento se evite el contacto con otros deportistas antes, durante y tras la realización de los mismos.

PRINCIPIOS BASICOS

Los principios básicos que guían este protocolo se fundamentan en el cuidado de la salud y bienestar de:

- los deportistas y sus familiares más cercanos,
- los profesores/as o entrenadores/as,
- los/as trabajadores/as de las instituciones deportivas necesarios para el funcionamiento de las mismas
- la comunidad en su conjunto.

Se debe tener presente que su cumplimiento requiere de un alto grado de responsabilidad de todos los actores involucrados deportistas, profesores/as y los trabajadores/as.

- Se propone un reinicio progresivo de la actividad con el objetivo de lograr un adecuado acondicionamiento físico y de esta forma evitar lesiones.
- Se recomienda que el reinicio de las actividades sea acompañado de una adecuada evaluación médica.
- Toda actividad que aumente la movilidad, el desplazamiento y la mayor interacción de personas producirá un incremento en el número de casos, es por ello que debe procurarse y asegurarse el estricto cumplimiento de las recomendaciones con la finalidad de minimizar el riesgo.

Para dar cumplimiento a estos fundamentos elementales se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

MEDIOS DE TRANSPORTE

Todas las personas que se movilicen para la realización de los deportes; sea quienes efectivamente lo realicen, o los profesores/as y trabajadores/as de las instituciones deportivas, deberán concurrir preferentemente con sus vehículos particulares a los lugares de práctica

Se recomienda que el uso de vehículos particulares sea individual, evitando compartir el vehículo, con excepción de las personas que realicen deportes en que requieren de un segundo deportista (por ej: tenis en modalidad single). Asimismo, se recomienda mantener, en la medida de lo posible, las ventanillas abiertas para ventilar el interior del vehículo y el uso de barbijo casero.

INGRESO, ESTANCIA Y EGRESO A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

Toda persona que para la realización de deporte individual requiera concurrir a una institución deportiva o ámbito de entrenamiento debe estar en buen estado de salud y deberá asegurarse de asistir sin presentar ningún síntoma compatible con COVID-19. Ante la presencia de cualquier síntoma compatible se recomienda realizar la consulta al

sistema de salud y abstenerse de realizar la actividad deportiva, más aún si la misma se desarrolla en una institución.

Los síntomas de la enfermedad deben ser considerados de acuerdo con la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación, dada la dinámica de la epidemiología y de los avances del conocimiento, se recomienda visitar regularmente el siguiente enlace: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>

Profesores/as y trabajadores/as de las instituciones deportivas deben ser capacitados por la entidad deportiva para poder reconocer la presencia de síntomas de COVID-19 y ante la presencia de cualquiera de los mismos reportarlos inmediatamente a quien la institución designe y deberán abstenerse de concurrir a la institución.

Se debe organizar y planificar la concurrencia de deportistas, profesores/as y trabajadoras/res a la institución mediante organigramas preestablecidos a fin de posibilitar la circulación dentro de la institución con el adecuado distanciamiento social (2 metros de distancia entre personas).

Delimitar forma de circulación en áreas de acceso y egreso de las instalaciones para facilitar el distanciamiento social y evitar la circulación cruzada.

El uso de barbijo social debe estar asegurado en todos los trayectos de ingreso, egreso y áreas comunes de desplazamiento.

Los turnos para las prácticas de la actividad deben considerar el tiempo necesario para la realización de las mismas, como para el ingreso y egreso de las instalaciones, sin generar aglomeramiento de personas.

Podrá efectuarse la medición de temperatura con termómetros infrarrojos (evitando el contacto físico). Ante la presencia de un registro igual o mayor a 37,5°C o cualquier otro síntoma compatible con COVID-19 se deberá informar, en forma inmediata, al responsable de la institución y este deberá actuar acorde al protocolo establecido por la institución solicitando atención médica (según lo establecido en cada jurisdicción).

Debe evitarse la estancia de deportistas en áreas de circulación, accesos y egresos, y todo otro lugar que no esté específicamente destinado para la práctica del deporte. El riesgo de transmisión de personas que se encuentran recuperándose de la hiperventilación al final la práctica deportiva debe tenerse presente a fin de evitar que se conglo meren personas en estas zonas.

No debe admitirse la presencia de espectadores en la práctica deportiva. La presencia de los mismos aumenta las posibilidades de aglomeramiento

No se recomienda el uso de vestuarios y otros espacios cerrados, con excepción de los baños públicos. Los baños sólo deberán estar disponibles para el uso sanitario específico evitando se realice cambio de indumentarias en los mismos. Tras su uso deberán ser ventilados, limpiados y desinfectados. En los baños se deberá disponer de los todos los elementos para un adecuado lavado de manos.

Finalizada la actividad deportiva en la institución el deportista deberá retirarse de la institución con la indumentaria con la cual concurrió. La institución deberá recordarle en todo momento la imposibilidad de uso del vestuario o duchas para el cambio de indumentaria.

Se deberán contemplar intervalos de al menos 20 minutos entre cada práctica deportiva en la que se utilice la misma cancha o área deportiva para favorecer la recuperación del deportista, su egreso y el ingreso de otro deportista al mismo sector. Este tiempo deberá ser utilizado para la desinfección de objetos que se manipulen con frecuencia o utilizados para la práctica.

Se aconseja fuertemente evitar el uso de los vestuarios como todo ambiente que no sea al aire libre. En el caso de no poder evitar utilizar ambientes cerrados, se requiere la adecuada ventilación garantizando el recambio de aire efectivo durante y posterior a su utilización.

Se sugiere colocar cartelera visible en todas las instalaciones, con información actualizada sobre métodos de cuidado personal y prevención ante la COVID-19.

PRACTICA DEPORTIVA

Se recomienda **utilizar lugares abiertos al aire libre para la práctica de los deportes individuales. En caso de** requerirse utilizar espacios cerrados, se debe garantizar la adecuada ventilación y recambio de aire durante y posterior a su utilización.

Determinar la cantidad de personas por área, contemplando:

- La superficie disponible para desplazarse (metros cuadrados libres)
- Características del espacio: Cerrado, ventilado o abierto (al aire libre)

- Tipo de entrenamiento o actividad que se realizará.

En todo momento es fundamental asegurar el adecuado distanciamiento deportivo para la realización de todo deporte individual que puede reunir a otros deportistas en un espacio abierto. Las medidas seguras para un adecuado distanciamiento deportivo son de:

- 6 metros durante la práctica del deporte, cuando la actividad deportiva hace que el individuo se encuentre hiperventilando.
- 4 metros durante los momentos de recuperación y al finalizar la actividad hasta que se recupere un ritmo respiratorio habitual
- Al menos 2 metros en actividades sin desplazamiento y que no producen hiperventilación

La evidencia científica en relación a la práctica deportiva es dinámica y eventualmente podrán modificarse o anexarse recomendaciones que contribuyan a realizar la actividad con la máxima seguridad para quienes la realizan y aquellas personas que tienen actividad vinculada a la práctica del mismo

Durante la práctica de los deportes individuales los deportistas están exceptuados de utilizar barbijos o tapabocas durante el momento de actividad física deportiva y deberán respetar el distanciamiento deportivo.

La práctica individual debe respetarse en todo momento. En los casos de deportes que requieren de un segundo deportista para su realización, el distanciamiento deportivo es la fundamental medida de prevención y debe ser respetada en todo momento

El distanciamiento deportivo está establecido para ser respetado por otros deportistas que estén realizando la practica en el mismo área o zona, pero también es la distancia que debe ser respetada por profesores/as y trabajadoras/res que se encuentren vinculados a la actividad.

Los profesores/as y trabajadores que se vinculen con deportistas durante la práctica del mismos deberán respetar el distanciamiento deportivo según lo establecido (hiperventilación, en recuperación, con o sin desplazamiento) y en todo momento utilizar el barbijo casero.

LIMPIEZA

Reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente de los sanitarios. Aumentar la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos y dejar establecido un cronograma de tareas de limpieza.

La frecuencia de la limpieza será de acuerdo a la actividad que se desarrolle en las mismas y las condiciones de la zona. Por ejemplo; en espacios abiertos, la limpieza y desinfección deberá estar centrada en las superficies de contacto con las manos.

Se deberán limpiar todas las superficies con agua y detergente, y desinfectar las mismas con solución de agua con lavandina (10 ml de lavandina con concentración de 50 gr/litro de hipoclorito de sodio por litro de agua). Esta solución de agua/lavandina debe ser preparada y utilizada dentro de las 24hs dado que pasado este lapso pierde su efectividad. Contemplar el uso de pulverizadores identificados con el tipo de preparación para su aplicación

En superficies que puedan dañarse por el uso de la lavandina, puede utilizarse para la desinfección una solución de alcohol al 70%. Contemplar el uso de pulverizadores identificados con el tipo de preparación para su aplicación

Se deberá realizar la limpieza de elementos que se manipulen frecuentemente para el acceso y egreso de las instituciones, como picaportes, barandas, etc.

El personal de limpieza deberá contar con todos los elementos de protección personal necesarios para desarrollar la actividad y minimizar la exposición a potenciales superficies contaminadas (protección ocular, barbijo, guantes y delantal y calzado adecuado).

RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS, PROFESORES/AS y TRABAJADORES/AS

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición, se recomienda:

- No podrán ingresar al establecimiento deportivo ni realizar deportes aquellas personas que se encuentre en aislamiento domiciliario por diagnóstico de

COVID-19 o ser contacto estrecho de caso de COVID-19; ni tampoco quienes tengan síntomas tales como tos, fiebre, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolores musculares, alteraciones del gusto o el olfato (u otros síntomas contemplados en la definición de caso sospechoso) o quienes pertenezcan a los considerados grupos de riesgo según Resolución N° 207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1°. Dentro de este grupo se incluyen a las personas mayores de sesenta (60) años de edad, embarazadas o aquellas que presentan enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo), enfermedades cardíacas (Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas), inmunodeficiencias, diabetes, insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses o cirrosis hepática.

Se deben adecuar las diferentes tareas fundamentales del establecimiento en base a turnos rotativos de trabajo y disposición de descansos de manera tal de garantizar, durante toda la jornada de trabajo la distancia mínima entre personas de 2 metros.

Todo trabajador/a presente en las instalaciones deberá estar correctamente identificado durante su estancia en las mismas.

El/la deportista, profesor y trabajador/a que circule en las instalaciones deberá utilizar “cubreboque, tapaboca o barbijo casero”, que cubran nariz, boca y mentón durante todo el tiempo. El barbijo casero debe lavarse luego del uso diario con agua y jabón o lavado junto a ropa de entrenamiento al llegar al domicilio.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/barbijo>

El uso de barbijo casero es una medida adicional de cuidado y en todo momento debe tenerse presente que el distanciamiento social, el distanciamiento deportivo y la frecuente higiene de manos son las medidas más efectivas para evitar la transmisión de la enfermedad.

Es responsabilidad de la institución proveer los elementos adecuados, en cantidad suficiente y en forma accesible en los lugares de uso frecuente para poder acceder a una adecuada higiene de manos (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica, toallas de papel y cesto de basura).

Disponer de dispensador de soluciones hidroalcohólicas en distintos accesos a las instalaciones para favorecer la higiene de mano

Se sugiere que tanto deportistas como el resto del personal cumpla las medidas de prevención recomendadas por la autoridad sanitaria:

Distanciamiento social

- Mantenerse 2 metros de distancia entre personas cuando circule antes y después de la práctica deportiva
- Evitar el contacto físico con otras personas: por ejemplo: dar la mano, abrazar o besar
- No compartir el mate, vajilla y utensilios. Los platos, vasos, cubiertos, deben ser adecuadamente lavados o usar descartables
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o higienizarlas con una solución de alcohol al 70%. El lavado de manos recomendado es de 40-60 segundos. Realizarlo principalmente:
 - ✓ antes y después de cada comida, manipular alimentos, prendas de vestir usadas, basura y desperdicios.
 - ✓ luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.;
 - ✓ después de utilizar instalaciones sanitarias.
- Toser o estornudar utilizando el pliegue interno del codo o utilizar pañuelos descartables y luego desecharlos en un cesto de basura.
- No llevarse las manos a la cara.
- Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.

DEFINICIÓN - MANEJO DE CASO Y SUS RESPECTIVOS CONTACTO ESTRECHO

En toda ocasión que se haga mención sobre los síntomas de enfermedad remitirse a la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>.

Toda persona que realice deportes individuales, profesores/as y trabajador/a debe notificar inmediatamente la presencia de síntomas respiratorios o fiebre, y abstenerse de concurrir a realizar una actividad deportiva o a una institución deportiva aun cuando esta práctica sea individual. Esta situación debe ser informada inmediatamente al sistema de salud de acuerdo con lo estipulado por la autoridad sanitaria.

Ante la aparición de un caso confirmado de COVID 19, los contactos estrechos, serán definidos según normativa de la autoridad sanitaria.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/Identificacion-y-seguimiento-de-contactos>

En caso de que una persona que realice deportes individuales, profesor o trabajador/a sea un contacto estrecho debe mantener un aislamiento estricto durante 14 días desde el último día de contacto con el caso de COVID-19. Es por ello que se recomienda evitar las visitas de amigos o familiares no convivientes y las reuniones sociales, aunque sean de pocas personas.

argentina.gob.ar/salud