



Protocolos de Actividades Deportivas en Clubes/Gimnasios

En el contexto en el que hoy en día nuestra sociedad se desenvuelve a raíz de la pandemia COVID-19 y en la evolución que hubo en la zona de nuestra ciudad capital luego del aislamiento social preventivo y obligatorio, teniendo en cuenta que no tenemos contagio comunitario, consideramos que las actividades que a continuación se detallan podrían someterse a una prueba de INICIO realizando los siguientes puntos:

Actividades INDOOR:

Ámbito de aplicación: todas las instalaciones deportivas y actividades de carácter deportivo que se puedan desarrollar

Recomendaciones generales: Las medidas que se adopten en cualquier instalación o actividad deportiva INDOOR deberán de cumplir y respetar siempre las presentes premisas:

1. Movilización de personas hacia la institución.
2. Organización del trabajo
3. Medidas específicas para el entrenamiento.
4. Limpieza y Desinfección de la Instalación y Material.
5. Responsabilidad del propio deportista.
6. Responsables de Cumplimiento.
7. Revisión y Mejora.
8. Otras consideraciones a tener en cuenta

1- Movilización de personas hacia la institución:

- Las Actividades brindadas serán para mayores de 14 años, no así, para mayores de 60 años, mujeres en período de embarazo y personas con afecciones crónicas conforme la resolución del MTEySS 207/2020, prorrogada por la resolución MTEySS 296/2020.



- Al movilizarse hacia la institución o de regreso a su domicilio, el deportista debe contar con CARNET o NOTA del club/gimnasio en donde esté realizando la actividad y su DNI.
- Las actividades serán programadas con anticipación avisando previamente a los participantes fecha, hora y gimnasios a utilizar.-
- Se sugiere viajar con una provisión de alcohol en gel para desinfección de manos cada vez que esto sea requerido.
- Al salir del domicilio, ir al sanitario y tratar de realizar evacuaciones fisiológicas a los efectos de evitar utilizar los baños del club/gimnasio.
- Equiparse con ropa, indumentaria y calzado de entrenamiento.
- Antes de salir, lavarse bien las manos con jabón colocarse alcohol en gel o al 70%, colocarse el tapaboca.
- Guardar en el bolso alcohol en gel o al 70%, toalla y jabón y agua para hidratarse.

2- Organización del trabajo

- Se habilitará un ingreso y un egreso de los establecimientos para que no se crucen el grupo saliente y el entrante, de no ser posible se deberá dejar una franja horaria prudente entre diferentes grupos.
- De ser posible (a raíz de los espacios) cada institución deberá diagramar un circuito de CIRCULACION PREVENTIVO, con el fin de delimitar los espacios a ser utilizados por los/las deportistas.
- Para el desarrollo de las prácticas se deberán trazar en el suelo cuadrados de 2,25 mts² con 2 mts de distancia entre ellos, en donde el deportista se desenvolverá durante la práctica. Teniendo en cuenta que deberán tener espacios para dejar los bolsos de los deportistas con sus correspondiente distanciamiento sin estar apiladas. La cantidad de participantes no podrá superar los 10.
- Un solo entrenador por grupo.
- Los grupos estarán integrados siempre por los/las mismas deportistas.
- Al llegar a las instalaciones del club/gimnasio los deportistas deberán tener el tapaboca colocado.
- Se les recomienda a las instituciones que disponga de termómetro infrarrojo para tomar la temperatura de los ingresantes, si alguno presenta más de 37,5° se activarán los protocolos comunitarios.
- Para un ingreso ordenado formarán una fila respetando la distancia de dos metros entre sí. Se sugiere a tal fin pintar o marcar el distanciamiento en la vereda.
- Toda persona que ingrese al club/gimnasio debe presentar identificación y declarar que actividad va a desarrollar, si la actividad declarada no



está programada para ese día y horario, no podrá ingresar al club/gimnasio bajo ningún concepto.

- Se higienizarán las manos con agua y jabón/ alcohol en gel / solución hidroalcohólica.
- Al finalizar la práctica se repetirá el procedimiento de higiene y desinfección de manos y calzado.
- No se podrán utilizar los vestuarios ni baños, de ser necesarios estos últimos se deberá desinfectar los mismos inmediatamente.

3- Medidas específicas para el entrenamiento.

- Cada deportista deberá realizar las actividades en su cuadrado de práctica y no podrá compartir elementos.
- La institución deberá desinfectar todos los elementos que sean necesarios para el desarrollo de la práctica antes y después de la actividad.
- El/la entrenador/a deberá llevar el registro diario de asistencia por cada grupo de trabajo.
- El/la entrenadora recordará a los/las deportistas al inicio de cada práctica que no deben tocarse los ojos, la nariz y la boca en ningún momento.
- El/la entrenador/a no alcanzará pelotas y/o elementos, en ningún momento a los/las deportistas.

4- Limpieza y Desinfección de la Instalación y Material.

- Cada institución deberá desinfectar los elementos utilizados en la práctica como así también las instalaciones, pisos y cualquier lugar en donde el deportista haya transitado.
- Se deberán ventilar los espacios utilizados con un mínimo de 20 minutos de ventilación.
- Las instituciones deberán brindarle los elementos de prevención durante la desinfección a sus empleados, (guantes descartables, protección facial, mamelucos descartables de ser necesario)
- Al ingresar al establecimiento deberá haber un sistema de desinfección para el calzado, sea un rociador con alcohol al 70%, o un algún elemento con cloro (lavandina), este podría ser trapo de piso.

5- Responsabilidad del propio deportista.

“Hay que hacer partícipe al usuario”

- TIENE UNA RESPONSABILIDAD PARA SÍ Y PARA LOS DEMÁS.



- Si tiene fiebre o síntomas no debe en ningún caso acceder. Si aun así ha accedido y se le observa algún síntoma, debe de ser invitada/o a esperar su recuperación antes de la práctica deportiva y proceder a la inmediata desinfección y toma de información de compañeros de turno.
- Por este motivo, cada deportista y/o padre firmará un DOCUMENTO DE RESPONSABILIDAD COMO COMPROMISO CON ESTE PRINCIPIO.

6- Responsables de Cumplimiento

- Cada Club o entidad deportiva designará un RESPONSABLE DE CUMPLIMIENTO DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD a fin de que pueda supervisar y controlar el desarrollo del protocolo y el buen cumplimiento de las medidas preventivas que se hayan impuesto en la instalación y actividades deportivas. SIENDO EL PRINCIPAL RESPONSABLE EL DIRIGENTE DEL ESTABLECIMIENTO.

7- Revisión y mejora

- Se deberá analizar constantemente el protocolo y si fuera necesario modificarlo para continuar mejorándolo en pos del beneficio del practicante, es aconsejable cada siete (7) días, por lo cual se insta a las instituciones a mantener un contacto fluido con el municipio a través de su Dirección Gral. de Deportes y Actividad Física.

8- Otras consideraciones a tener en cuenta

- Para aquella Institución que disponga de espacio abierto para realizar la actividad y siempre que las condiciones climáticas lo permitan es recomendable la realice allí.
- Cada institución deportiva será responsable de la capacitación, sobre el contenido el presente, de su personal, entrenadores y dirigentes de la disciplina.
- No podrán dictar o supervisar entrenamientos, aquellos entrenadores y asistentes mayores de 60 años, entrenadoras en período de embarazo y personal con afecciones crónicas conforme la resolución del MTEySS 207/2020, prorrogada por la resolución MTEySS 296/2020.
- Restringir al máximo la circulación de terceros en los espacios designado para los deportistas.
- Cada deportista deberá concurrir con los siguientes elementos: botella con agua para hidratación personal rotulada con su nombre y apellido, toalla y/o muñequeras para secarse la transpiración y tapaboca.



- Se dispondrá de pulverizadores con solución hidroalcohólica al 70 %, para limpieza de manos y elementos al menos en los siguientes lugares: acceso, bancos de suplentes, mesa de control y vestuario.
- Se prohíbe el consumo de todo tipo de alimentos e infusiones durante la permanencia en las instalaciones del club.
- Si alguien estuviera esperando a algún/a deportista deberá realizar la misma en el vehículo.
- En caso excepcional de que el retiro de un/a deportista se demore, se establecerá un lugar específico para la espera con los distanciamientos correspondientes.-

GIMNASIO MUSCULACION Y FITNESS

Ocupación y uso del espacio

Se podrán ingresar hasta 10 personas (9 participantes y 1 encargado) por sector de los gimnasios, respetando en todo momento los 2,25msts de distanciamiento social.

Se deberán organizar turnos previos de entrenamiento, la asignación por turno tendrá que tener en consideración los lapsos de tiempos destinados a un periodo de 15 a 20 minutos a higienizar la cancha, el material y ventilación de los espacios utilizados.

Se deberá llevar un registro de los participantes y respetar los grupos de trabajos.

Si el gimnasio cuenta con bar/cafetería/restaurante se deberá regir por el Protocolo para el Sector Gastronómico habilitado por la Dirección de Comercio.

Los deportes individuales se regirán por el mismo sistema de turnos, dependiendo de las instalaciones.

Desinfección

Cada espacio deberá contar con cronogramas intensificados de limpieza y desinfección de todas las superficies de contacto habitual de las/os trabajadoras/es, socios y clientas/es.

Se deberán maximizar la higiene desinfectando las superficies y zonas de contacto frecuente al inicio del día y entre cada turno de uso u ocupación (ventana de 15m a 30 min entre turnos).

La desinfección deberá realizarse con regularidad en las superficies que se tocan permanentemente, como picaportes, mostradores, máquinas, equipamiento, baños, etc.



De ser posible, se deberá disponer para que todos tengan acceso a un rociador con solución hidroalcohólica y toallitas descartables para pasar sobre las superficies. También debe haber cestos cercanos para descartar las utilizadas. Se debe minimizar el intercambio de implementos deportivos. Contar con lugares en donde puedan higienizar el calzado en el ingreso y egreso de los espacios.

Ventilación

Todos los espacios deberán adoptar las medidas necesarias para asegurar la mayor ventilación y recambio de aire de los espacios comunes.

Los espacios de constante circulación de personas deberán contar con ventilación permanente.

Atención al público

Se recomienda en los casos de tener boxes de atención contar con vidrio separador de por separador de materiales como vidrio, PVC, acrílico o lona que sirva como método de barrera entre las partes o máscara para los empleados que desarrollen atención al público.

Se deberá trabajar con esquemas de turnos previos. El esquema de turnos previos deberá ser registrado en sistema informático o analógico donde consten los siguientes datos: nombre del cliente, DNI, horario de inicio del turno, teléfono de contacto y firma del cliente. Además, cada cliente deberá completar una evaluación personal para descartar sospecha de COVID-19.

Evitar todo contacto y/o acercamiento al cliente, manteniendo el distanciamiento reglamentario.

Se deberá ocupar barbijo de manera obligatoria.

Lavado de manos

Se deberá ofrecer alcohol en gel o alcohol líquido diluido al 70% a los usuarios al ingreso del establecimiento y mientras realizan sus actividades, para la desinfección de sus manos, en todos los espacios comunes.

Deberán garantizar la provisión de todos los elementos para un adecuado lavado de manos con agua y jabón en sanitarios.

Se deberá disponer elementos para el secado que no sean toallas de tela. Pueden ser toallas de papel o secamanos de aire.

El personal deberá lavarse regularmente las manos extremando las medidas de higiene con una periodicidad que será ajustada a la realidad de cada rubro, pero que asegure la higiene de manos. En los lugares previstos para el



RIO GALLEGOS

Municipalidad

Secretaría de Desarrollo Comunitario



"2020 – BICENTENARIO DEL FALLECIMIENTO DEL GENERAL MANUEL BELGRANO - CREADOR DE LA BANDERA ARGENTINA"

lavado de manos deberán contar con información de cómo es un "buen lavado de manos".

Los vestuarios estarán inhabilitados.

Río Gallegos, 9 junio de 2020.-

Dirección Gral. de Deportes y Act. Física

Secretaría de Desarrollo Comunitario – MRG