

## PROTOCOLO PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS

### TIPO DE DEPORTE: Actividad clubes deportivos.

- ACTIVIDAD EXTERIOR.
- INDIVIDUAL.
- SIN CONTACTO.

### Objetivo:

01.- El objetivo del presente documento es establecer una metodología para garantizar la salud de las personas y prevenir y controlar la propagación de la enfermedad por nuevo coronavirus 2019 (Covid-19). Se provee de instrucciones y herramientas para retomar actividades deportivas en forma progresiva.

### Consideraciones Generales:

- 01.- Respetar el distanciamiento social mínimo de 10 metros entre deportista
- 02.- Lavarse las manos frecuentemente de acuerdo a (Anexo I.)
- 03.- No tocarse la cara.
- 04.- Disponer de insumos necesarios para la limpieza, desinfección e higiene de manos: Alcohol en gel cada 50 mts (cincuenta metros cuadrados); Toallas de papel cada 50 mt 2 Disponer de tal forma que el usuario contacte el elemento fácilmente. Desinfectar el elemento permanentemente
- 05.- No saludarse con contacto.
- 06.- Uso de tapaboca y nariz para toda persona antes y después de la actividad.
- 07.- Ventilación de todos los ambientes constantemente mediante la apertura de puertas y ventanas que permitan la ventilación cruzada
- 08.- Se sugiere evitar la asistencia de personas en grupos de riesgo a los establecimientos. (Anexo III)

### a. Preparación

#### Antes de la reanudación, debe haber una preparación que incluye:

- 01.- Educación / Capacitación: a las federaciones y asociaciones deportivas y, a través de ellos al personal y usuarios de las instituciones deportivas, gimnasios y clubes deportivos de barrio.
- 02.- El enfoque se basa en "Entrar – Entrenar – Salir"

### b. Medidas del establecimiento

- 01.- Demarcación clara: de aislamiento en áreas de espera.
- 02.- Demarcación clara de áreas de trabajo con presencia de usuario acorde al aislamiento.
- 03.- Declaración jurada de cada deportista/usuario/a informando no poseer síntomas de covid 19 ni ser contacto estrecho de un caso confirmado en los últimos 14 días (Anexo II)
- 04.- Estricta higiene del espacio deportivo. Solo deportes individuales.
- 05.- Limpieza y desinfección antes de la apertura del local, del club, etc.
- 06.- Cada 1 hora limpieza y desinfección de áreas de trabajo.
- 07.- Cartelería y señalética

### c. Metodología del ingreso y permanencia en el gimnasio

- 01.- Deberá ser por una sola vía, a través una sola puerta.

- 02.- Tener solución de agua y alcohol al 70% o alcohol en gel o bacha con agua y con jabón líquido para el lavado de manos.
- 03.- Asistir a la institución individualmente, no en grupos.
- 04.- Evitar el contacto directo entre deportistas. Se evitará el cruce de usuarios al finalizar e iniciar cada turno. Deberán existir ingresos y egresos distintos.
- 05.- No utilizar máquinas de uso compartido. No se trabaja en parejas.
- 06.- Usar tapabocas.
- 07.- Respetar distanciamiento social preventivo y obligatorio.
- 08.- Higienizar el calzado
- 09.- Registrar a todas las personas que ingresan.
- 10.- Control de temperatura: al ingreso al establecimiento o antes del inicio de la actividad (En gimnasios privados o en sectores públicos). No se permitirá el ingreso o participar de la actividad a aquellas personas que registren una temperatura de 37,5°C o más.
- 11.- Sólo ingreso de deportistas.
- 12.- Llevar elementos de uso personal en bolso (botella de agua, toalla, muda de ropa, elementos de higiene) y evitar el uso de los sanitarios en lo posible.
- 13.- El bolso de mano queda en depósito y es desinfectado cuando se lo deja y al retirarlo.
- 14.- Evitar el ingreso de personas consideradas en grupo de riesgo.

#### **d. Vestuarios y baños**

- 01.- El uso de vestuario solo se recomienda para higienizarse de acuerdo a los protocolos establecidos por la autoridad sanitaria provincial

#### **e. Condiciones Particulares -Buffets**

- 01.- Los buffets funcionarán de acuerdo a la reglamentación vigente para locales de despacho de comida en cada jurisdicción, considerando siempre el extremo cuidado de las medidas de distanciamiento e higiene.

#### **f. Información Importante**

- 01.- En caso de detectar un caso sospechoso activar un protocolo de actuación y comunicarse al teléfono 107 (SAME Lobos).
- 02.- Aislar inmediatamente a la persona.
- 03.- Determinar a sus contactos estrechos dentro del Club/gimnasio, etc y aislarlos preventivamente por 14 días.
- 04.- Llevar una planilla de datos de cada usuario con nombre y apellido, DNI, dirección, teléfono etc. a disposición en caso de ser requerida

#### **g. Egreso de las instalaciones**

- 01.- Cada deportista o usuario guardará sus pertenencias en un bolso o mochila particular de mano debidamente desinfectado
- 02.- Higienizarse las manos.
- 03.- Colocarse el tapaboca.
- 04.- No permanecer en las instalaciones.
- 05.- Retirarse individualmente.
- 06.- Al regreso a casa después de cada actividad se deberá realizar una desinfección corporal.
- 07.- Usar ropa deportiva de fácil lavado y secado

## **h. Gestión de los residuos:**

01.- La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de los mismos.

02.- Se recomienda que los pañuelos desechables que se empleen para el secado de manos así como los tapabocas y guantes descartables sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, de ser posible, accionados por pedal.

## **i. Medidas preventivas individuales y colectivas:**

01.- Velar por el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso son adoptadas por su propia seguridad y salud en el trabajo y la de aquellas personas que interactúan con su actividad profesional.

02.- Informar si se ha estado en contacto con personas infectadas o que se encuentren cumpliendo cuarentena obligatoria preventiva. Se permitirá su reingreso a la actividad una vez cumplido el aislamiento preventivo de 14 días desde el último contacto.

03.- No tocarse la cara.

04.- Desinfectar el celular, los equipos y elementos deportivos.

05.- El celular y la llave deberán disponerse en una bolsa de cierre hermético hasta el final de la actividad.

06.- Taparse la cara con el pliegue del codo al estornudar o toser.

07.- No compartir vasos, utensilios, botellas, mate.

08.- Mantener limpios los baños, vestuarios y otras zonas comunes, utilizando los productos de desinfección que se han indicado.

09.- Se aconseja no compartir objetos.

## **j. Medidas generales de higiene y/o protección de las/os trabajadora/es y autoridades del Establecimiento.**

### **Grupos de riesgo**

01.- El empleador verificará respecto a toda/os sus trabajadoras/es si los mismos pertenecen a alguno/s de los grupos de riesgos y/o se encuentran entre las personas exceptuadas del deber de asistencia en los términos de la Resolución del MTEySS N° 207/2020. (Anexo III - Listado).

02.- Asimismo, el/la trabajador/a que se encuentre comprendida/o en alguno/s de los grupos de riesgos y/o entre las personas exceptuadas del deber de asistencia conforme a la Resolución del MTEySS N° 207/2020, y/o en situación de aislamiento obligatorio en los términos del art. 7° del Decreto N° 260/2020, deberá comunicar tal situación a su empleador en forma inmediata por cualquier medio, incluso virtual, electrónico y/o telefónicos, a fin de evitar el traslado al lugar de trabajo.

03.- El empleador, en caso de corresponder, podrá solicitar la documentación que acredite la condición invocada, la cual podrá ser remitida por medios digitales, electrónicos y/o telefónicos.

04.- Ante la presencia de temperatura igual o mayor de 37,5°C acompañada de otros síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria o pérdida o alteración del gusto o el olfato), NO concurrir al lugar de trabajo, y contáctese en forma inmediata con el sistema de salud.

05.- En caso de ser un contacto estrecho de un caso confirmado de COVID-19, No concurrir al lugar de trabajo hasta que le sea otorgado el fin del aislamiento preventivo (14 días desde el último contacto).

### **Relativo a la prestación de tareas**

01.- El empleador dará aviso a la ART del personal que cumple sus funciones con normalidad desde el/los establecimientos/s y también de aquellos que lo hacen desde sus hogares y quienes no concurren por diferentes motivos.

02.- El empleador propiciará y adoptará las medidas pertinentes para que el lugar de trabajo se encuentre limpio y ordenado, debiendo realizar desinfección y limpieza (con productos habilitados y recomendados para realizar la misma) cada 2 horas en lugares de mayor contacto, y cada cambio de turno de todo el establecimiento (pisos, mostradores, estanterías, etc). Se recomienda dejar constancia

escrita y diaria del mismo.

### **Recomendaciones para desplazamientos hacia y desde el lugar de trabajo – transporte**

01.- Conforme lo dispuesto por el artículo 5° del DNU N° 459/APN/2020, el empleador deberá garantizar el traslado de los trabajadores mediante la contratación de los servicios de transporte automotor urbano y suburbano de oferta libre, de vehículos habilitados para el servicio de taxi, remis o similar siempre que se transporte a sólo un pasajero por vez, o bien acudir al uso de transporte propio.

02.- Recomendar desplazarse provisto de un kit de higiene personal.

### **Procedimiento para el ingreso al lugar de trabajo y durante el trabajo**

01.- Antes de ingresar al lugar de trabajo, el empleador, por sí o a través de personal especialmente designado a tal fin deberá estar munido de elementos de protección personal adecuados, consultará por estado de salud del trabajador y su familia, siendo dable utilizar un cuestionario preestablecido (Anexo IV)

02.- En caso de manifestar posibles síntomas no se permitirá el ingreso recomendándose la vuelta a su lugar de residencia y contactar con servicio médico.

03.- El empleador podrá realizar un control de temperatura diario de todos los trabajadores al momento de su ingreso al lugar de trabajo, prohibiéndose el ingreso a quienes registren una temperatura igual o superior a 37,5°C.

04.- En caso que el trabajador al momento de su ingreso registre la mencionada temperatura y asimismo manifieste síntomas compatibles con COVID-19 ("caso sospechoso"), se apartará al trabajador de los lugares comunes, y deberá contactarse en forma inmediata con el sistema de salud (Línea 148 - Provincia de Buenos Aires / 107 SAME LOBOS).

05.- Los empleados deben presentar diariamente una declaración jurada de su estado de salud como medida de control sanitario obligatorio.

06.- Será de uso obligatorio durante toda la jornada de trabajo el uso de tapabocas nariz y según la zona en la que desarrolle su labor se dispensarán otros tipos de elementos de protección personal.

07.- El empleador deberá disponer en los accesos al establecimiento un felpudo o trapo de piso embebido en solución desinfectante, gel o soluciones alcohólicas, solución desinfectante y toallas de papel.

08.- Toda persona que ingrese al establecimiento, al llegar al mismo, deberá limpiar la suela del calzado en felpudo o trapo de piso embebido en solución desinfectante (lavandina u otras), además deberá realizar limpieza de las manos en seco (gel o soluciones alcohólicas).

09.- Toda persona que ingrese al establecimiento, al llegar al mismo, debe realizar la limpieza del celular y llaves con toallas de papel y solución desinfectante.

10.- El empleador podrá establecer horarios de entrada y salida escalonados, a fin de evitar aglomeraciones en los puntos de acceso y egreso.

11.- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca en todo el transcurso de la jornada. Se recomienda el no uso de maquillajes, lápiz de labios, como también anillos, pulseras y cadenas.

12.- Usar protección ocular cuando haya riesgo de contaminación de los ojos a partir de salpicaduras o gotas de secreciones nasofaríngeas.

13.- No compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, tazas, etc.).

14.- No utilizar celular en la zona de trabajo. Si por extrema necesidad es usado, se debe proceder automáticamente a una nueva higiene de manos y del artefacto con solución alcohólica 70%.

15.- Reducir y evaluar la suspensión de las reuniones presenciales con terceros. En caso de celebrarse, limitar el número de presentes y llevarlas a cabo en espacios que permitan cumplir con la distancia mínima de 2 metros.

16.- Limitar al mínimo indispensable las reuniones entre los trabajadores. En caso de extrema necesidad de encuentros presenciales, realizar los mismos en espacios que permitan una distancia de 2 metros entre cada asistente siempre tomando los recaudos mínimos de uso de tapabocas.

17.- Elementos de protección personal: los trabajadores deberán llevar durante la permanencia en el local, el uniforme que deberán ser provistos por el empleador. Los elementos de protección personal deben estar identificados y son de uso personal.

18.- Todos los elementos descartables deben disponerse en un lugar definido para tal fin.

19.- Los elementos de protección personal que no sean descartables deben ser sanitizados o lavados con agua y jabón a una temperatura entre 60-90° C.

20.- Se reitera que el lavado de manos (Anexo I) para todos la/os Trabajadore/as debe realizarse frecuentemente (antes de empezar con las actividades diarias, de manipular utensilios y alimentos, antes y después de ir al baño, luego de tocarse la cara y al realizar cualquier otra actividad no relacionada con la comida). El secado de manos debe ser realizado con material descartable.

21.- Deberá higienizar sus manos, con alcohol en gel o alcohol al 70%, permanentemente.

22.- Se recomienda que el trabajador se desempeñe en un área específica y no vaya cambiando la actividad internamente.

23.- Se deberá disponer de un lugar para uso exclusivo de los trabajadores de vestuario y sanitarios, donde deberán quitarse la ropa de calle y cambiarla por la ropa de trabajo al inicio y fin de la jornada laboral.

24.- Evitar el uso de joyas, pelo suelto, maquillaje y queda terminantemente prohibido salir con el uniforme del trabajo.

### **k. Actuación ante un caso positivo de Covid-19.**

En caso de confirmarse un caso positivo de COVID-19 de un/a trabajador/a (que podemos denominar "Positivo") que forme parte de alguno de estos grupos de trabajo, el empleador cumplimentará inmediatamente las siguientes acciones para garantizar la salud de las/los trabajadoras/es y permitir la continuidad de la actividad del área a la mayor brevedad posible:

#### **Etapa 1:**

- Se deberá dar aviso inmediato y formal a las autoridades sanitarias competentes de la jurisdicción. (Llamar al 107 SAME LOBOS)
- Se deberá colaborar en todo momento con las autoridades sanitarias competentes del Municipio para el seguimiento epidemiológico del caso.
- Se aislará inmediatamente a las/los trabajadoras/es que formaron parte del grupo de trabajo en el que participó el/la trabajador/a Positivo, de acuerdo a las recomendaciones e instrucciones que imparta la autoridad sanitaria competente del Municipio.
- Se seguirán las indicaciones de limpieza y desinfección emanadas de la autoridad sanitaria, que podrán incluir la ejecución de un procedimiento especial e integral de limpieza y desinfección total del local que permita reiniciar las tareas del local en el menor plazo posible y la limpieza y desinfección de las superficies con las que ha estado en contacto el/la trabajador/a Positivo. La limpieza y desinfección se realizará con un desinfectante incluido en la política de limpieza y desinfección de la autoridad sanitaria o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de lavandina con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente).
- El personal de limpieza utilizará equipo de protección individual adecuado para la prevención de infección por microorganismos transmitidos por gotas y por contacto que incluya: camisolín, barbijo, guantes y protección ocular.
- Si el contagio tuvo lugar en el ámbito laboral, deberá denunciarse ante la ART el infortunio laboral, acompañándose el diagnóstico confirmado emitido por entidad debidamente autorizada, a fin que el/la trabajador/a damnificado/a reciba, en forma inmediata, las prestaciones previstas en la Ley N° 24.557 y sus normas modificatorias y complementarias.

#### **Etapa 2:**

- Sí y solo sí la autoridad sanitaria lo habilita, y una vez comprobada y acreditada la finalización del procedimiento de limpieza y desinfección total del área mencionada en el punto d. de la Etapa 1, el empleador podrá convocar a los restantes grupos de trabajo que deberán presentarse a trabajar en los horarios ya acordados.
- La empresa, antes del inicio de las tareas, deberá informar a las/los trabajadoras/es las acciones realizadas para transmitir tranquilidad y serenidad en sus puestos de trabajo.
- El empleador dispondrá de un equipo de contingencia adecuado para dar continuidad a las tareas correspondientes al grupo de trabajadoras/es aislados hasta que hayan cumplimentado debidamente las recomendaciones de la autoridad sanitaria correspondiente para su posterior reincorporación.

## **I. Actuación ante personal con “contacto estrecho” con personas que revistan condición de “casos sospechosos” o posean confirmación médica de haber contraído Covid – 19**

01.- Al trabajador o trabajadora con “contacto estrecho” con personas que posean confirmación médica de haber contraído COVID – 19 se le autorizará el retiro del establecimiento en forma inmediata y se le indicará se contacte con carácter urgente con el sistema de salud (a las líneas telefónicas antedichas).

02.- El/La trabajador/a que se encuentre en la situación descrita en el punto anterior, no podrá reingresar al establecimiento hasta contar con diagnóstico y/o test negativo de haber contraído COVID-19 o hasta tanto se cumpla la cuarentena indicada por las autoridades sanitarias.

### **INFORMACIÓN IMPORTANTE**

**El protocolo para cada disciplina será elaborado por las distintas federaciones. En lo que hace al funcionamiento general de las instalaciones de clubes se deben cumplir las recomendaciones consignadas en el presente protocolo respecto de:**

- Medidas de prevención (recomendaciones visuales, el distanciamiento social en las distintas instalaciones del gimnasio/club, la higiene de manos, la higiene respiratoria, la desinfección y ventilación de ambientes, el transporte desde y hacia el gimnasio club y las acciones junto a los trabajadores o colaboradores de la institución y organización del trabajo).
- Medidas para la detección y manejo de casos sospechosos y estrechos.

EN LOS CASOS Y SITUACIONES NO PREVISTAS Y/O CONTEMPLADAS, REGIRÁN SIEMPRE: DECRETOS DE NECESIDAD Y URGENCIA, NACIONALES Y PROVINCIALES; RESOLUCIONES Y RECOMENDACIONES MINISTERIALES; DECRETOS Y ORDENANZAS MUNICIPALES; DISPOSICIONES DE LA SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO; TODOS ELLOS MENCIONADOS EN LA INTRODUCCIÓN DE LA PRESENTE Y DICTADOS EN EL MARCO DEL AISLAMIENTO, SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO, ESTABLECIDO A CAUSA DE LA PANDEMIA PROVOCADA POR EL CORONAVIRUS –COVID19-



## ANEXO I

### LAVADO CON AGUA Y JABÓN

Información de la OMS – USANDO JABON (duración mínima 40 segundos)



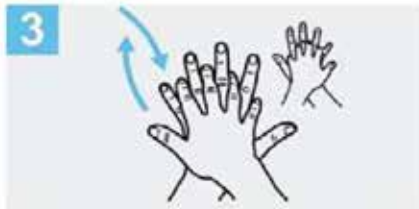
**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**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;



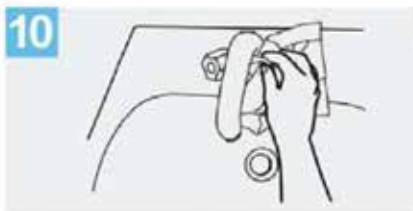
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



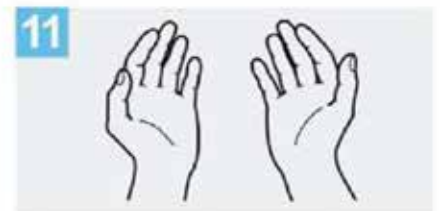
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

## ANEXO I

### LAVADO CON ALCOHOL EN GEL

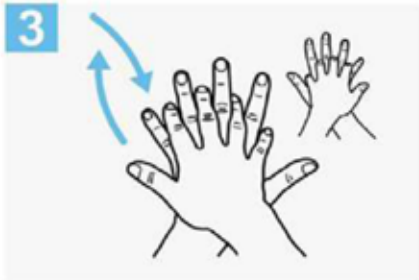
Información de la OMS – USANDO ALCOHOL EN GEL (duración mínima 20 segundos)



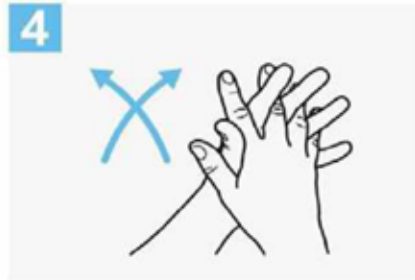
**1a**  
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



**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





## ANEXO III

- a. Trabajadores y trabajadoras mayores de sesenta (60) años de edad, excepto que sean considerados “personal esencial para el adecuado funcionamiento del establecimiento”. Se considerará “personal esencial” a todos los trabajadores del sector salud.
- b. Trabajadoras embarazadas.
- c. Trabajadores y trabajadoras incluidos en los grupos de riesgo que define la autoridad sanitaria nacional.

### **Dichos grupos, de conformidad con la definición vigente al día de la fecha, son:**

1. Enfermedades respiratorias crónica: enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo.
2. Enfermedades cardíacas: Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas.
3. Inmunodeficiencias.
4. Diabéticos, personas con insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses.

Además, mientras dure la suspensión de clases en las escuelas establecida por Resolución N° 108/2020 del Ministerio de Educación de la Nación o sus modificatorias que en lo sucesivo se dicten, se considerará justificada la inasistencia del progenitor, progenitora, o persona adulta responsable a cargo, cuya presencia en el hogar resulte indispensable para el cuidado del niño, niña o adolescente. La persona alcanzada por esta dispensa deberá notificar tal circunstancia a su empleador o empleadora, justificando la necesidad y detallando los datos indispensables para que pueda ejercerse el adecuado control.

Podrá acogerse a esta dispensa solo un progenitor o persona responsable, por hogar.