

PROTOCOLO PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

1.-Objetivo:

El presente protocolo, tiene por finalidad describir las acciones y medidas de prevención, en el marco de la pandemia mundial de coronavirus (COVID-19), a adoptar en la realización de actividad física y/o deportivas de manera segura y sin riesgos en la provincia de San Luis.

2.-Alcance:

El presente protocolo y sus anexos definen los niveles progresivos de aperturas de actividades físicas y deportivas en etapas, según sus características y riesgos. Cada etapa es dinámica y se encuentra vinculada al estatus sanitario provincial.

1.-Según su Característica: las actividades físicas y /o deportivas se clasifican:

- *De contacto o sin contacto,
- *Individuales o grupales,
- *Al aire libre sin uso de instalaciones privadas o públicas, o lugar cerrado sin restricciones,
- *Con uso de elementos personales o con uso de elementos compartidos.

2.-Según su riesgo ante el Covid-19: nivel de transmisión de COVID-19 en la comunidad, acorde a criterios OMS y lo que establezca, defina e informe el



Comité de Crisis Provincial: ausencia de casos, casos esporádicos (importados), conglomerados de casos (brotes), transmisión comunitaria. En base a lo expuesto se establecen Anexos con las diferentes Etapas: Anexo I: Etapa Riesgo Bajo Actividades físicas y/o deportivas individuales, al aire libre sin uso de instalaciones privadas o públicas, con uso de elementos personales, sin contacto. Anexo II: Etapa Riesgo Moderado: Actividades físicas y/o deportivas de hasta 4 personas, sin contacto, con elementos personales. Anexo III: Etapa Riesgo Alto: Actividades físicas y/o deportivas individuales, en espacios cerrados, sin contacto, con elementos en común. Anexo IV: Etapa Riesgo Muy Alto: Actividades físicas y/o deportivas grupales, en espacios cerrados, con contacto, con elementos en común. **Nota:** Todas las decisiones sobre la reanudación de las actividades deportivas y recreativas deben tomarse con acuerdo y aprobación del Ministerio de Salud de la Provincia y las autoridades Nacionales. Todas las autoridades (ministeriales y municipales) que participen y contribuyan al deporte y la recreación deben ser consideradas en los planes de reanudación, incluidos los deportes de alto rendimiento / nivel profesional, nivel competitivo de la comunidad y los individuales o grupales recreativos.

3.- Consideraciones Generales:

Independientemente de las recomendaciones vertidas en este documento se deberán atender las indicaciones específicas brindadas por el Comité de Crisis de la Provincia de San Luis que fueran determinadas para la actividad



desarrollada. Ejemplo: PROTOCOLO DE CUMPLIMIENTOS MINIMOS DE RESGUARDOS COVID-19.

4.- Requisitos:

- 1.- Para la realización de las actividades físicas y/o deportivas definidas en el presente protocolo, se deberá contar con visado previo de los protocolos específicos para cada actividad en cada etapa, por parte del Programa Deportes de la Provincia de San Luis, enviado al siguiente correo: protocolo.sanluisdeportes@gmail.com y posterior aprobación por parte del comité de crisis a provincial.
- 2.- Disponer de elementos de kit higiene personal: alcohol en gel y/o solución de alcohol al 70%.
- 3.- Evitar el uso de bebederos y sanitarios, limitar a lo esencial. 4.-Estricta higiene de manos y de los elementos personal antes y después de la actividad física y/o deportiva.
- 5.- Lavado de Manos: se deberán extremar al máximo el lavado de manos con agua y jabón líquido o jabón personal y alcohol en gel o alcohol al 70%. Esta medida se debe realizar frecuentemente (antes y después del uso de elementos personales y/o comunes). El secado de manos debe ser realizado con material descartable en lo posible.
- 6.-Se prohíbe la actividad para personas con síntomas compatibles con COVID-19.
- 7.-Cubrí tu nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o

con el pliegue del codo. (No tosas o estornudes en dirección a otras personas)



PROTOCOLO PARA
LA REALIZACIÓN DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

PROTOCOLO PARA
LA REALIZACIÓN DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA



GOBIERNO DE
SAN LUIS

SAN LUIS NOS UNE

8.- Evitar el uso de joyas, pelo suelto, maquillaje y queda terminantemente prohibido usar la vestimenta y el calzado utilizado en el hogar sin su debida limpieza y desinfección.

ANEXO IV: ETAPA RIESGO MUY ALTO

PROTOCOLO PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y/O DEPORTIVAS

1.- Alcance:

El presente Anexo de ampliación define los requisitos a tener en cuenta para ser implementados en la cuarta Etapa calificada como Riesgo Muy Alto. Esta etapa es dinámica y se encuentra vinculada al estatus sanitario provincial.

Etapa RIESGO MUY ALTO: Actividades físicas y/o deportivas, en espacios cerrados, con contacto, con elementos en común, ejemplo: fútbol, vóley, handball, basquet, hockey, cestoball, beisbol, rugby.

Está prohibida la realización de estos deportes en espacios públicos donde NO se pueda aplicar el protocolo de trazabilidad.

2.- Requisitos Generales:

1.- Circular con DNI.

2.- Se recomienda a personas mayores de 60 años, personas con factores de riesgo, embarazo, evitar en la medida de lo posible la asistencia a los establecimientos alcanzados por el presente protocolo.

3.- Deberá atender exclusivamente mediante el otorgamiento de turnos debiendo garantizar el factor de ocupación. Las reservas deberán asegurar intervalos de tiempo no menor a 30 minutos entre una y otra para asegurar la limpieza y desinfección de los elementos utilizados y evitar las





aglomeraciones. Con respecto al tiempo de duración de los turnos estarán comprendidos entre los 45 minutos como mínimo, hasta las 2 horas como máximo por bloque horario. Según la necesidad y característica de cada disciplina, atleta o criterio profesional del entrenador y/o gimnasio y/o club.

4.- Deberá implementar, con carácter obligatorio, el Protocolo de Trazabilidad a través de la aplicación "TRAZAR".

5.-Factor de ocupación: deberá asegurar el distanciamiento social, fuera de la cancha, en los diferentes espacios, a 1 persona cada 2,25 metros cuadrados de espacio circulable.

6.-Sera de exhibición obligatoria por parte de los empleadores, en cada una de las áreas del local y en lugares fácilmente visibles (pisos y paredes), cartelera que contenga información sobre el sentido de la circulación, lavado de manos, distanciamiento social, prohibición de contacto físico al saludarse, prohibición de compartir bebidas, termos, geles, u objetos personales que se llevan a la boca o se manipulan con las manos y todo aquello que se considere necesario para el resguardo y protección ante COVID-19.

En la entrada de la sala o salón de trabajo deberá colocarse un cartel en un lugar visible, especificando los metros cuadrados que se usa para entrenar y la capacidad de alumnos por turno que incluirá el personal que trabaja en el mismo. En caso que el establecimiento posea varios ambientes, sectores o dependencias, cada una de ellas deberá a su vez tener el cartel en la entrada y dentro de cada recinto con la fuerza efectiva y metros cuadrados que posee el sector.





Asimismo, se debe verificar la conservación y reposición de dicha información, en caso de deterioro o pérdida, como la capacitación constante del personal.

7.-Será obligatoria la limpieza de los elementos, tales como arcos, redes, barandas y pelotas, por personal de mantenimiento entre cada turno de uso de estos.

8.-Dividir la zona de ingreso y egreso. En lo posible que sean independientes sino se deberá señalar con cintas adhesivas u otro método el sentido de la circulación, disponiendo al ingreso, alcohol en gel y/o solución de alcohol al 70%, a toda persona que ingrese deberá desinfectarse las manos. En este punto el empleador debe asignar personal que procure el cumplimiento de distanciamiento social, mínimo 2 metros, además de lo establecido como requisito al ingreso y egreso.

9.-Se deberán colocar 2 trapos de piso con lavandina al 0,1% (20 en 1000). El primero será colocado del lado de afuera de la puerta de ingreso, debiéndose limpiar el calzado toda persona que ingrese al mismo. El segundo, estará dentro del local, y se deberá repetir la limpieza del calzado. Los trapos de piso con lavandina se lavarán en promedio cada 2 horas.

10. -Se deberá antes y después de cada cliente finalice su rutina deportiva con utilización de elementos, realizar una minuciosa limpieza y desinfección de todos los elementos y espacios. Se recomienda para la desinfección de los mismos el uso de lavandina al 0.1% (20 ml de lavandina por cada 1000 ml de agua). Realizando esta tarea desde la zona más limpia a la zona más sucia. El elemento utilizado para la realización de la limpieza se recomienda sea de material descartable, en el caso de que no sea de





material descartable se debe asegurar que el mismo se encuentre perfectamente limpio y desinfectado.

11.-Ventilar regularmente los ambientes cerrados por lo menos una vez que finalice cada turno, asegurando circulación del aire.

12.- Fomentar el pago con tarjetas de Débito, Crédito y/o Medios Electrónicos de Pago. En todos los casos el comerciante y el cliente deberán higienizarse las manos de manera inmediata luego de la manipulación del dinero, tarjetas, lapiceras, etc.

13.-Se hace indispensable protocolizar la reapertura de manera segura, mediante una Declaración Jurada en la cual todos los clientes-socios-alumnos que se inscriban aseguren respetar los protocolos establecidos en prevención de COVID-19, de informar inmediatamente cuando presente síntomas compatibles con Covid-19, de no presentarse a las clases si se sienten enfermos, y no haber estado en contacto con personas contagiadas o con síntomas.

14.-Disponer de elementos de kit higiene personal: alcohol en gel y/o solución de alcohol al 70%.

15.- Lavado de Manos: Se deberán extremar al máximo el lavado de manos con agua y jabón líquido o jabón personal y alcohol en gel o alcohol al 70%. Esta medida se debe realizar frecuentemente (antes y después de realizar la actividad física). El secado de manos debe ser realizado con material descartable, en lo posible o una toalla limpia.

16.- Vestimenta: los materiales que no sean descartables deben ser lavados a 60 grados, después de realizar cada actividad física, procurando que no estén en contacto con las demás prendas del hogar. Está prohibida



la entrega de prendas por parte del establecimiento, las mismas deben ser de uso personal por parte de deportista/cliente.

17.- Evitar el uso de joyas, pelo suelto, maquillaje y queda terminantemente prohibido usar la vestimenta y el calzado utilizado en el hogar sin su debida limpieza y desinfección.

18.- Todos los materiales descartables deben ser renovados para cada actividad.

19.-Se prohíbe la realización de actividades físicas y deportivas a personas con síntomas compatibles con COVID-19.

20.-Cada disciplina contemplada en esta Etapa Riesgo Alto, debe tomar como referencia general las normativas del Protocolo PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA Y EL PRESENTE ANEXO, redactando y estableciendo su propio protocolo de Práctica Deportiva, adecuándose a sus instalaciones.

21.- Si realiza su registro por primera vez, deberá hacerlo a través de la página <http://produccion.sanluis.gov.ar/>. En caso de haber realizado su registro con anterioridad en dicha página, sólo deberá enviar su protocolo al correo protocolo.sanluisdeportes@gmail.com, en formato pdf. En caso de ampliar el número de empleados, también deberá informar al mismo correo.

22.-Está prohibido el uso de dispenser de cualquier líquido de hidratación.

24.-Con respecto al ingreso y egreso al recinto, se deberá esperar afuera del mismo manteniendo el distanciamiento social o en sus respectivos vehículos, ingresando una vez que el personal del establecimiento les dé el

aviso para el acceso (puede ser por cualquier medio, con cartel, señal



lumínica, en forma verbal, una señal o demás adaptación que coordinara cada establecimiento) de esta manera se evitará el cruce de turnos y aglomeración en la salida y entrada.

25.-Los establecimientos que cuenten con Bar o Buffet, los mismos deberán respetar lo establecido según protocolo ACTIVIDADES DE BARES Y RESTAURANTES.

3.- Requisitos generales para los trabajadores:

1.- Se deberá clasificar, en la medida de lo posible, al personal de trabajo según el área en la que se desempeñe, pudiendo distinguir alguna de ellas: recepcionistas, instructores, personal de limpieza, personal de mantenimiento.

2. -Sera de uso obligatorio durante toda la jornada de trabajo el uso de barbijos y anteojos de protección o barbijos y mascarilla según la zona en la que desarrolle su labor.

3.-No podrá ingresar al establecimiento ningún trabajador que presente síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre, tos, dolor de garganta, etc.).

4.-Se deberá licenciar a los trabajadores mayores de 60 años, factores de riesgo y embarazadas.

5.- Elementos de protección personal: los trabajadores deberán llevar durante la permanencia en el local: uniforme que deberán ser provistos por el empleador. Los elementos de protección personal deben estar identificados y son de uso personal. Todos los elementos descartables deben disponerse en un lugar definido para tal fin.



6.- Los elementos de protección personal que no sean descartables deben ser lavados a 60 grados.

7.- Lavado de Manos: Se deberán extremar al máximo el lavado de manos con agua y jabón líquido o jabón personal y alcohol en gel o alcohol al 70%. Esta medida 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.

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

9.-Se recomienda que el trabajador se desempeñe en un área específica.

10.-Se deberá disponer de un lugar para uso exclusivo de los trabajadores, 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.

11.- Evitar el uso de joyas, pelo suelto, maquillaje y queda terminantemente prohibido usar la vestimenta y el calzado utilizado en el hogar sin su debida limpieza y desinfección.

4.- Requisitos para el personal de limpieza:

1.-La limpieza de los elementos y maquinarias utilizados será obligatoria una vez concluido su uso, para lo que el gimnasio deberá contar con rociadores o pulverizadores (con solución desinfectante a base de alcohol al 70% o algún otro desinfectante de reconocida eficacia), disponer, en lo

posible, de papel descartable para la limpieza respectiva.



2.-Al finalizar cada turno de trabajo, el personal encargado de la limpieza, deberá lavar y desinfectar los pisos según el tipo de piso: Pisos de material lavable, pisos de madera lustrados o plastificados.

3. -El personal de limpieza y desinfección ambiental deberá recibir capacitación en medidas de prevención de infecciones.

4. -El personal de limpieza deberá usar Elementos de Protección Personal: Barbijo o tapaboca, uniforme en lo posible de manga larga, protección ocular, guantes.

5. -Producto de Limpieza y Diluciones: Los desinfectantes probados para eliminar virus son: hipoclorito de sodio 500- 1000ppm u otros clorados alcoholes 62-70%, entre otros.

La dilución correcta de hipoclorito de sodio para desinfección de áreas críticas es de 1000ppm y es dependiente de la concentración inicial de clorado. Ej.: 20 ml de lavandina de uso doméstico (con una concentración de 55 g/l) en 1 litro de agua. Los clorados se utilizan en superficies ya limpias y enjuagadas. Solo se usan en pulverizadores. La concentración mínima para la eliminación del virus es 500 ppm.

6.- Limpieza y desinfección de las Superficies y Ambientes: Es importante asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los ambientes. El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los ambientes se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección del establecimiento. No se deben rociar las superficies con desinfectante. Rociar sobre un paño limpio y seco, y empapararlo lo suficiente. Las superficies deben limpiarse a fondo durante más de 1

minuto.



Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados por la autoridad competente. Cuando se retira el cliente/ socio, se debe realizar la desinfección ambiental y de los elementos.

La frecuencia de limpieza es de, al menos, una (1) vez por turno y dos (2) La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.

El material utilizado que sea descartable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y etiquetado.

Pisos de material lavable:

Limpieza en seco: Si el piso posee gran cantidad de polvo o suciedad de ese tipo, puede optarse por una primera limpieza en seco. En este caso no es recomendable el barrido con escoba o escobillón, pues este tipo de barrido esparce polvo, y eventualmente puede haber partículas infectadas con COVID-19 que se hayan depositado en el suelo, por saliva, estornudos, o tos. Por lo tanto si es necesaria una limpieza en seco, es recomendable hacerla con aspiradora provista de filtro de agua, la cual deberá contener un 5% de lavandina. Por seguridad la solución de lavandina a desechar se volcará en un balde, se la agregará algo más de lavandina, se dejará que actúe 10 min y se volcará en cualquier rejilla cloacal.

Todos los utensilios como partes de las maquinarias que se utilicen deben ser perfectamente higienizados antes y después de cada limpieza. Limpieza húmeda: La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.). Un procedimiento sencillo es la técnica de doble balde y doble trapo: 1) Preparar en un

recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente



de uso doméstico suficiente para producir espuma. 2) Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia. 3) Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia. 4) Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

Desinfección de las superficies Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección. Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos. El proceso es sencillo y requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico: 1) Colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua. 2) Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar. 3) Dejar secar la superficie. El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para la limpieza y desinfección. 4) Reponer en los baños las cantidades necesarias de jabón, alcohol en gel, y toallas de papel, verificando además la disponibilidad del recipiente para el desecho de estas últimas.

7.-Sanitarios Vestuarios: se deberá asignar un personal de limpieza al sanitario/ vestuario el cual deberá velar por el correcto uso de los vestuarios/ sanitarios y que los mismos den cumplimiento con el factor de ocupación, citado en Requisitos Generales, punto 5.

Queda prohibido el uso de las duchas y sólo se podrán utilizar los baños y

cambiadores.



El resto de los sectores que no sean destinados al uso deberán ser anulados.

Se deberá antes y después de cada cliente finalice la utilización del sector, realizar una minuciosa limpieza y desinfección de todos los elementos y espacios.

