

## **PROTOCOLO PARA LA PRÁCTICA DE DEPORTE ADAPTADO**

**Este protocolo se encuentra en revisión permanente en función de la evolución y nueva información que se disponga de la pandemia en curso**

### **I. 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 utilizar por los establecimientos que brinden Actividades Deportivas Adaptadas en la provincia de San Luis.

### **II. ALCANCE**

El presente protocolo alcanza a todos los establecimientos que realicen “Actividades Deportivas Adaptadas” entendiéndose a la disciplina deportiva cuyas reglas han sido adaptadas para que pueda ser practicado por personas que tengan una discapacidad física, visual e intelectual; empleada por profesionales de la salud física o mental, para promover la [rehabilitación](#) de personas a nivel psicológico, cognitivo y social. Están exceptuadas del presente aquellas personas que presenten discapacidad motora severa con patologías respiratorias asociadas, sistema inmune deprimido, siendo personas con alto riesgo de contagio.

Cada etapa es dinámica y se encuentra vinculada al estatus sanitario provincial.

### **III. REQUISITOS ESPECÍFICOS**

1.- Horario de atención, se encuentra habilitado exclusivamente de lunes a domingo de 8:00 horas a 00:00 horas. Circular con DNI.

2.-El establecimiento solo puede brindar la práctica, habiendo dado cumplimiento al PROTOCOLO DE APROBACIÓN DE FISCALIZACIÓN Y TRAZABILIDAD DE PERSONAL EMPRESAS.

3.- El profesional solo podrá prestar el servicio dando cumplimiento con lo establecido en el PROTOCOLO DE OFICIO, completando el REGISTRO ÚNICO DE OFICIOS, en la página oficial del Ministerio de Producción (<http://produccion.sanluis.gov.ar/>) donde una vez dentro, el portal web permite completar datos generales y cargar la información en detalle, generando así el correspondiente pase San Luis.

4.-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.

La disposición de los circuitos deportivos/ entrenamiento, deben ser de tal forma que las distancias entre un circuito y otro (sentidos de circulación de personas), sea superior a 1 metro.

5.- Se deberá atender exclusivamente mediante el otorgamiento de turnos debiendo garantizar el factor de ocupación.

6.- Se recomienda a los deportistas solicitar la Prescripción y Declaración Jurada Médica para asistir a la actividad. Cada deportista podrá ser acompañado por un mayor responsable/tutor/acompañante, quien deberá aguardar en una zona designada por la institución o en su vehículo particular.

7.-Los elementos del establecimiento como: Bicicletas, cintas caminadoras, bancos, máquinas, entre otras, serán distribuidas para mejorar el distanciamiento social, preventivo y obligatorio (2 metros mínimo) o anularlas con un cartel y cinta de peligro, en el caso que por sus dimensiones y de espacio no se puedan desplazar.

Será obligatoria la limpieza de dichos elementos por personal de mantenimiento entre cada turno de uso de estos, antes y después de su uso.

8.-Se deberá implementar el PROTOCOLO DE TRAZABILIDAD.

9.- Sera de exhibición Obligatoria por parte de los empleadores, en cada una de las áreas y en lugares fácilmente visibles, carteleria 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.

- 10.- Disponer de elementos de kit higiene personal: alcohol en gel y/o solución de alcohol al 70%.
- 11.- Respetar el horario del turno asignado. Quedan terminantemente prohibidas las aglomeraciones de personas antes, durante o después de la actividad, se considerará un máximo de 10 personas incluido el responsable del recinto.
- 12.- Lavado de Manos: Se deberán extremar al máximo el lavado de manos con agua y jabón líquido o jabón personal, y si las manos no están visiblemente sucias con alcohol en gel o alcohol al 70%. Esta medida se debe realizar frecuentemente (antes y después de realizar la actividad). El secado de manos debe ser realizado con material descartable, en lo posible o una toalla limpia.
- 13.- Se deberá antes y después de cada actividad, realizar una minuciosa limpieza y desinfección de todos los elementos utilizados. 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.
- 14.- Vestimenta: los materiales que no sean descartables deben ser lavados a 60 grados, después de realizar cada actividad, procurando que no estén en contacto con las demás prendas del hogar.
- 15.- 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.
- 16.- Todos los materiales descartables deben ser renovados para cada actividad.

- 17.- Se prohíbe la realización de actividades a personas con síntomas compatibles con COVID-19.
- 18.-Queda terminantemente Prohibido compartir bebidas, termos, geles, elementos de higiene y alimentos, evitar tocarse la cara.
- 19.- El uso del tapaboca es de carácter Obligatorio, solo se exceptúa el uso del mismo mientras se realiza la actividad deportiva..
- 20.-Asignar lugares específicos para que los deportistas dejen sus pertenencias.
- 21.- Se deberá asignar personal de limpieza a los sanitarios u otro espacio cerrado que sea de uso compartido, de tal modo que asegure la limpieza y desinfección antes y después de su uso. Restringiendo su utilización al mínimo.
- 22.-Dividir la zona de ingreso y egreso. En lo posible que sean independientes sino de 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.
- 23.-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.
- 24.- Se prohíbe el trabajo con desplazamiento del alumno en circuito, el trabajo tiene que ser localizado con la distancia indicada entre personas y sin intercambio de elementos de trabajo.

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

26.-Toda actividad de contacto NO Se encuentra incluida en el presente protocolo, NO estando habilitada en esta Etapa.

26.- 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.

27. Todo el personal que esté en contacto con los entrenadores, deportistas y acompañantes en algún momento del proceso de entrenamiento y que se encargue de hacer cumplir con estos protocolos, deberá hacer uso de sus respectivos equipos de protección personal.

28.-Cada socio que ingrese al establecimiento deberá presentar su DNI, para el “registro” de su terminación numérica, como así también toalla de mano y su botella de agua individual para hidratarse y demás políticas internas adoptadas por cada establecimiento (ej. Credencial).

29.-Está prohibido el uso de dispensar de cualquier líquido de hidratación.

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

#### **IV. GESTIÓN DE TURNOS**

1.-Los turnos serán programados y se deberán dar exclusivamente por teléfono, internet, whatsapp, para evitar el traslado del deportista.

2.-El día previo a la realización de la actividad, se deberá llamar al alumno para realizar una pequeña encuesta telefónica con preguntas básicas para la detección de coronavirus. Las respuestas de esta encuesta tendrán carácter de Declaración Jurada y deberá ser firmada por el alumno o tutor responsable. (Ver anexo I Encuesta a paciente).

3.-Si hubiera coincidencia en el lugar asignado a la espera con otro alumno, se deberá asegurar la distancia de seguridad preventiva y obligatoria de 2 metros como mínimo.

## **V. CONCURRENCIA DEL ALUMNO**

1.-El alumno y el acompañante (solo en caso de menores o en alumnos con falta de autonomía), deberán asistir con tapaboca.

2.-No haber estado en contacto con una persona sospechosa o positiva. Si dio positivo, al menos 21 días de ausencia de síntomas o prueba negativa PCR.

3.-Al ingresar al establecimiento, pasará con el calzado por una alfombra con desinfectante.

4.- Realizar higiene de manos antes de ingresar y al salir con agua y jabón o alcohol en gel o solución alcohólica al 70%.

5.-El alumno debe llevar kit de higiene personal.

## **VI. MEDIDAS PREVENTIVAS Y EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)**

1.-El profesional deberá tomarse la temperatura todos los días antes de comenzar a trabajar, suspendiendo su actividad cuando exista temperatura superior a 37,5° tos, falta de aire falta de olfato/gusto, dolor de garganta.

Deberá tener el recaudo de al momento de atender el alumno no deberá llevar puesto relojes, pulseras, anillos etc. cabello recogido, uñas cortas y sin pintar.

2.-Deberá usar EPP: barbijo o tapaboca o máscara facial. Para el uso de guantes descartables, se deberá reponer un par nuevo por cada alumno.

3.-El profesional deberá evitar posturas o técnicas que ponga su cara en contacto cercano con la cara del alumno, pidiéndole que gire el rostro hacia el lado contrario.

4.-El profesional deberá higienizarse con alcohol al 70 % antes y después de atender a cada alumno, desde las manos hasta la altura de los codos

5.-Se recomienda vestirse y desvestirse en el establecimiento.

6.-Al retirarse del mismo, llevar la ropa de trabajo en una bolsa para ser lavada.

## **VII.- 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- 1000 ppm 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 dejara 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 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.

## ANEXO I

### Cuestionario para el paciente

1. ¿Tiene fiebre o la ha tenido en los últimos 14 días?
2. ¿Ha tenido problema respiratorio (incluyendo tos y/o dolor de garganta) en los últimos 14 días?
3. ¿Ha viajado fuera del país, viajes fuera de la provincia o a zonas de circulación en los últimos 14 días?
4. ¿Ha estado en contacto con alguna persona con confirmación o sospecha de COVID-19?
5. ¿Ha estado en contacto estrecho con personas que presentaban cuadro respiratorio agudo en los últimos 14 días?

### Decisiones a tomar, en base a cuestionario anterior

- 1.-Si el alumno en la encuesta telefónica, responde sí a alguna de las preguntas del cuestionario se deberá cancelar el turno y recomendar la consulta médica.
- 2.-Si el alumno concurre a la actividad y en esa instancia responde de manera afirmativa a alguna pregunta se deberá **suspender la misma**, dejarlo en un espacio destinado a la espera y dar aviso a las autoridades sanitarias (llamar al 107) y cumplir con las normas de distanciamiento social vigentes hasta que el 107 le dé instrucciones específicas de cómo proceder.