



# COVID-19

**Guía básica para la práctica de básquetbol durante la pandemia**

## **Contenido**

- 1. Normativa**
- 2. Información general**
- 3. Principios básicos**
- 4. Objetivo**
- 5. Características intrínsecas del basquetbol**
- 6. Ingreso y egreso de las instalaciones**
- 7. Instalaciones**
- 8. Recomendaciones para jugadores/as, cuerpo técnico y trabajadores/as**
- 9. Definición -manejo de caso y sus respectivos contactos estrecho**
- 10. Modalidad de entrenamiento**
- 11. Recordar**
- 12. Atención kinesiológica**

## NORMATIVA

*Atendiendo a los alcances de la particular situación del COVID 19, y viendo que por el **Decreto N° 260** del 12 de marzo de 2020 del Poder Ejecutivo Nacional se amplió, por **el plazo de UN (1) año, la emergencia pública en materia sanitaria** establecida por la **Ley N° 27.541**, en virtud de la pandemia declarada por la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) en relación con el coronavirus (SARS-CoV-2) y la enfermedad que provoca el COVID-19.*

## INFORMACIÓN GENERAL

El presente documento incluye las recomendaciones esenciales para el reinicio de los entrenamientos 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 los deportistas, integrantes de los cuerpos técnicos y otros trabajadores/as involucrados. Estas recomendaciones son un basamento por cumplimentar, las entidades deportivas o clubes pueden reforzarlas con medidas complementarias para minimizar la transmisión del SARS CoV2

**Es por esta razón que las medidas de este documento son de carácter orientativo y deben ser revisadas permanentemente y de acuerdo con las novedades que emanen del Ministerio de Salud Pública.**

Actualmente no existe tratamiento para COVID-19 y la única estrategia razonable es controlar su propagación mediante el distanciamiento o aislamiento social preventivo y respetando las medidas de higiene y seguridad hasta tanto los científicos puedan desarrollar una vacuna. En este contexto y dependiendo de las decisiones que emanen de las autoridades de gobierno, cada federación deportiva podrá iniciar sus entrenamientos y/o competencias únicamente cuando sea autorizada por estos. Se debe comprender que no existe un criterio único o universal de aplicación de protocolos y que este depende de las características intrínsecas de cada deporte o disciplina y de la situación sanitaria donde se desarrolle la actividad. Entendemos que el resguardo de las normas y medidas velan por la salud y la integridad de todas aquellas personas afectadas a la actividad deportiva y que son de vital importancia en la búsqueda de condiciones de higiene y seguridad. Que las Instituciones afiliadas a la CABB y AdC, sean estos Clubes o Federaciones, comprenden las normas y las medidas precautorias y de cualquier otra índole que tengan por objeto prevenir, reducir, eliminar o aislar los riesgos que conllevan el inicio de la actividad. Que en este sentido y en aras a proteger la salud se remitirá la presente guía con recomendaciones básicas para el inicio de los entrenamientos.

## Principios básicos

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

1. los deportistas y sus familiares más cercanos,
2. los cuerpos técnicos de los diferentes clubes,
3. los/as trabajadores/as que interactúen con los deportistas y cuerpo técnico durante la vuelta a los entrenamientos y
4. la población en su conjunto

Se debe tener presente que su cumplimiento requiere de un alto grado de responsabilidad y compromiso de los deportistas, cuerpos técnicos 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.

- Todas las fases propuestas deben ser acompañadas de un seguimiento médico estrecho de deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as.
- 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 por lo que debe procurarse y asegurarse el estricto cumplimiento de las recomendaciones.
- Se promueve el consenso y acuerdo provincial de las recomendaciones para lograr una adecuada implementación y cuidado de las personas.

## Objetivo

Discutir las necesidades desde una perspectiva sanitaria para retomar los entrenamientos. Se requieren medidas preventivas en varios niveles para abordar los desafíos médicos que enfrenta el básquetbol debido a la pandemia de COVID19. El objetivo es prevenir la propagación del virus, garantizar la atención sanitaria y seguridad de los interesados.

## Características intrínsecas del básquetbol con relación al Covid-19

El básquet es un deporte de conjunto, que se practica tanto de manera recreacional y amateur, como profesional. Es extremadamente dinámico, requiere una alta velocidad en la ejecución de los movimientos, mucha versatilidad, con contactos frecuentes de estructuras corporales entre los participantes. La práctica de básquetbol en condiciones normales no respeta la distancia recomendada entre personas propuesta por los Organismos de Salud bajo la situación particular del COVID 19. Es un deporte que se juega bajo techo y en una superficie reducida. En su modalidad de 3x3 se puede jugar al aire libre. En un desarrollo normal existe roce o contacto físico entre quienes lo practican y se comparten muchos de los materiales tanto deportivos como accesorios. Tiene entre las características culturales la de saludarse chocando las manos, puños, festejos cuerpo a cuerpo, abrazos, besos, uso compartido de toallas, botellas o caramañolas. En situaciones normales, ante una eventualidad médica, los jugadores son atendidos por personal de salud, médicos y kinesiólogos que necesariamente tienen contacto con los jugadores para realizar maniobras diagnósticas y tratamientos.

## Vuelta a los entrenamientos

### IMPORTANTE

Se recomienda no practicar básquetbol ni concurrir al club o lugar de práctica si:

- Ha dado positivo a un testeo de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.
- Ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días. <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>
- Tiene cualquiera de los síntomas informados como casos sospechosos (incluye pérdida de gusto, olfato, dificultad para hablar y caminar) o es parte de los grupos de riesgos definidos por el Ministerio de Salud de la Nación.
- Es mayor de 60 años con antecedentes de enfermedad o según las recomendaciones del Ministerio de Salud y de Trabajo de la Nación.
- No deberán estar incluidos aquellos trabajadores exentos descriptos en la Resolución N° 207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1°

## Medidas generales

1. Medidas preventivas: previo al inicio de los entrenamientos el equipo, jugadores/as, cuerpo técnico y personal de apoyo, deben someterse a un riguroso control de salud,

- historia clínica y en los casos de duda o por indicación médica realizar la prueba específica de confirmación diagnóstica para Covid-19 SARS-Cov-2
2. Medidas de tratamiento y vuelta a la práctica deportiva en caso de prueba diagnóstica positiva: el médico responsable junto a las autoridades sanitarias es quien decide de acuerdo a una valoración del estado de salud, valoración clínica, control periódico y prueba diagnóstica para Covid-19 SARS- Cov-2 negativa, la vuelta a los entrenamientos.
  3. La CABB y la AdC pondrán a disposición todas sus vías de comunicación para difundir las normas de prevención y cuidado mediante campañas, así como la actualización de la información proveniente del **Ministerio de salud de la Nación, del Ministerio de Turismo y Deporte y la Secretaría de Deportes**.

## Medios de transporte

Deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as deberán concurrir con sus vehículos particulares al lugar de entrenamiento/concentración.

- Se recomienda que el uso de vehículos particulares sea individual. Si por alguna razón el vehículo debe compartirse con un compañero/a, ambos ocupantes deberán usar barbijo o tapaboca casero durante todo el trayecto. El acompañante deberá sentarse en el asiento trasero del lado derecho, permitiendo un mayor distanciamiento. Asimismo, se recomienda mantener en la medida de lo posible, las ventanillas abiertas para ventilar el interior del vehículo.
- Concurrir al entrenamiento con la indumentaria de entrenamiento provista por la institución o propia y una muda de ropa adicional a fin de evitar el uso del vestuario.
- Para seguridad del deportista, cuerpo técnico, trabajadores/as y sus familiares, se sugiere ventilar y desinfectar el vehículo diariamente, sobre todo luego del uso de este tras la jornada de entrenamiento.
- En caso de ser necesario y posible se sugiere la organización del traslado puerta a puerta de los deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as a través de vehículos proporcionados por la entidad deportiva o club.
- En lo posible, evitar el uso del transporte público, sobre todo para viajes cortos que puedan realizarse por medio de otro tipo de transporte. En caso de utilizarlo, se solicita respetar las distancias generales recomendadas (distanciamiento de 2 metros, higiene de manos, uso de barbijo casero), evitar los aglomeramientos en los puntos de acceso al transporte que se vaya a utilizar y evitar tocarse la cara. Desplazarse provisto de un kit de higiene personal (alcohol en gel, jabón, pañuelos descartables, toallas para secarse las manos).
- Recordar la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos a realizar.

## Medidas para los clubes

### IMPORTANTE

- Cumplir, velar y ejecutar toda legislación y normativa emanada por las autoridades competentes, sean estas nacionales, provinciales o municipales.
- Implementar un rígido protocolo de desinfección de sus instalaciones, antes, durante y después de la actividad diaria en línea con los protocolos oficiales de seguridad e higiene.
- **Controlar estricta y metódicamente el cumplimiento de las recomendaciones adoptadas en la presente guía.**
- Adoptar rigurosamente toda normativa de seguridad laboral dictada por las autoridades competentes ante la emergencia.
- No dejar trabajar aquellas personas con más de 65 años o menores de 65 y con enfermedades crónicas o antecedentes médicos de importancia que aumenten el riesgo de contagio y complicaciones.

## Ingreso y egreso de las instalaciones

Todo deportista y/o trabajador/a que concurra a cualquier institución deportiva o ámbito de entrenamiento debe estar en buen estado de salud, sin presentar ningún síntoma compatible con COVID-19.

No podrá practicar basquetbol ni concurrir al club o lugar de prácticas, además de los enunciados en el artículo 1° del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social -quien presente o haya presentado fiebre o cualquier otro síntoma de COVID-19 en los últimos 14 días hasta no descartarse COVID-19 o 2-quien ha estado en contacto con alguna persona con sospecha de COVID-19 en los últimos 14 días.

- Los síntomas de la enfermedad deben ser evaluados de acuerdo con la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación.  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>
- Deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as deben ser capacitados por la entidad deportiva o club para poder reconocer la presencia de síntomas de COVID-19 y ante la presencia de cualquiera de los mismos reportarlos inmediatamente.
- 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 se solicitará atención médica con las medidas correspondientes.
- En caso de que los signos y síntomas de COVID 19 sucedan en su domicilio se solicita que la persona, mantenga su barbijo casero o tapaboca colocado todo el tiempo y consulte telefónicamente con el médico del club o al teléfono de consulta dispuesto por la jurisdicción sanitaria para ser evaluado a la brevedad posible.

- Finalizada la jornada de entrenamiento el deportista debe cambiar su indumentaria (muda adicional prevista), guardar la indumentaria y toallas usadas en una bolsa plástica para su posterior lavado. Luego de introducir la ropa en la bolsa debe higienizarse las manos.
- El lavado de las prendas y toallas de entrenamiento puede llevarse a cabo en la institución o en el domicilio del deportista. En ambos casos debe preverse el circuito de indumentaria para que el deportista disponga siempre de dos juegos completos de ropa de entrenamiento por jornada.
- Finalizado el entrenamiento el deportista se retirará a su casa para ducharse, minimizando el uso del vestuario. Quedarán habilitados para uso de sanitarios.
- Para evitar el aglomeramiento en los puntos de ingreso/egreso la llegada y retiro deberá ser escalonado, teniendo la programación adecuada para facilitar la tarea. Se propone el uso de agendas con horarios estipulados, especialmente en las fases de entrenamientos grupales y posteriores.

## Instalaciones

Para poder crear un espacio lo más aislado y controlado posible, se recomienda a los clubes optar por grupos de trabajo contemplando jugadores, cuerpo técnico y trabajadores/as necesarios en los complejos deportivos. Hoteles con instalaciones adecuadas para uso preferentemente exclusivo por parte del club y utilización de habitaciones individuales.

Respecto de las instalaciones:

- Establecer en que zonas o áreas se realizarán cada una de las actividades y quienes tienen acceso a la circulación y estancia en estos lugares teniendo en cuenta el distanciamiento social de 2 metros.
- Determinar la cantidad de personas por área, contemplando:
  - o La superficie disponible para desplazarse (metros cuadrados libres)
  - o Características del espacio: Cerrado, ventilado o abierto (al aire libre).
  - o Tipo de entrenamiento o actividad que se realizará.
- En todo momento es fundamental asegurar el adecuado distanciamiento social; mínimo de 2 metros y distanciamiento deportivo de 4 a 6 metros.
- Restringir la presencia de medios de comunicación en las zonas de entrenamiento. Adecuar a las recomendaciones de higiene y distancia en la toma de imágenes. El personal que esté involucrado en la actividad de prensa o audiovisual estará sometido a los mismos controles que el resto del personal técnico y auxiliar.
- Se sugiere colocar cartelera visible en todas las instalaciones, con información actualizada sobre métodos de cuidado personal y prevención ante la COVID-19.
- El uso de vestuario debe ser reservado para lo imprescindible, por ejemplo, el sólo uso de los sanitarios.
- La cantidad de deportistas que podrán acceder estará delimitada por la cantidad de metros cuadrados disponibles en los ambientes, calculándose, durante la actividad física una distancia deportiva de 6 metros entre deportistas cuando están hiperventilando y 4 metros entre deportistas durante los intervalos que se realizan durante el entrenamiento.

- En caso de utilizar los vestuarios para ducha y cambio de muda de ropa post-entrenamiento se sugiere disponer un vestuario por grupo de entrenamiento y la limpieza y desinfección de estos entre cada uso por parte de los diferentes grupos.
- La entrega de indumentaria limpia para próximos entrenamientos y accesorios como botellas de hidratación y demás artículos deberán disponerse en lugares que permitan la fácil entrega y circulación, evitando en todo momento la aglomeración de personas.
- Se propone que todo el material se encuentre individualizado para uso personal y sea entregado en continentes individuales (cajas, bolsas, etc.)
- Se deben mantener adecuadamente ventilados todos los espacios cerrados que sean usados para entrenamiento, la ventilación debe ser natural y se debe evitar el uso de aire acondicionados cuando los deportistas están entrenando.
- Reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente comedores y sanitarios. Aumentar la frecuencia de higiene y desinfección de estos y dejar establecido un cronograma de tareas de limpieza.
- Establecer un cronograma de limpieza y desinfección periódica para las zonas. La frecuencia será de acuerdo con 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. En espacios cerrados se recomienda hacer una limpieza profunda y general contemplando toda superficie de contacto.
- 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/lit 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 del sector antes y después de cada jornada de entrenamiento.
- Se recomienda hacer desinfecciones de superficies de alto contacto en intervalos periódicos determinados.
- 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, CUERPO TECNICO, PERSONAL DE APOYO Y TRABAJADORES/AS**

##### **IMPORTANTE**

Llevar siempre:

Kit de Higiene personal: alcohol al 70% líquido o en aerosol, alcohol en gel, jabón líquido, toallas higiénicas con desinfectante y demás productos de desinfección.

Kit de Protección: barbijo y/o mascarilla o tapaboca. Protector facial/ ocular.

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

- Seleccionar al personal imprescindible para la realización de los entrenamientos. Los mismos no deberán estar incluidos dentro de los/as trabajadores/as/as exentos descriptos en la **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 el trabajador/a presente en las instalaciones deberá estar correctamente identificado durante su estancia en las mismas.
- El/La deportista, cuerpo técnico, personal de apoyo y trabajador/a que circule en las instalaciones deberá utilizar 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 y la frecuente higiene de manos son las medidas más efectivas para evitar la transmisión de la enfermedad.
- Los deportistas están exceptuados de utilizar barbijos o tapabocas durante el momento de actividad física deportiva y deberán respetar el distanciamiento deportivo.
- 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 manos.
- Se sugiere que tanto deportistas como el resto del personal cumpla las medidas de prevención recomendadas por la autoridad sanitaria:
- Distanciamiento social:
  - o Mantenerse 2 metros de distancia entre personas.
  - o Evitar el contacto físico con otras personas al dar la mano, abrazar o besar.

o 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, luego de 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.
  - Se recomienda que las charlas técnicas y toda reunión pueda hacerse por medios telemáticos, minimizando las reuniones presenciales de personas. Se sugiere que se programen estas charlas cuando los deportistas y cuerpo técnico se encuentren en su domicilio o habitaciones.

#### **DEFINICIÓN - MANEJO DE CASO Y SU RESPECTIVO 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>.

- Se sugiere que todo deportista / cuerpo técnico / trabajador/a notifique inmediatamente la presencia de síntomas respiratorios o fiebre, y se abstenga de concurrir al club o ámbito de entrenamiento. Esta situación debe ser informada al cuerpo médico de la institución y hacer la consulta pertinente al sistema de salud de acuerdo con lo estipulado por la autoridad sanitaria.
- Ante la aparición de un caso sospechoso a partir del interrogatorio o el examen físico clínico; de un deportista, cuerpo técnico o trabajador/a; se recomienda la realización o solicitud médica del testeo PCR (reacción en cadena de polimerasa) para la detección de material genético viral.
- 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-yseguimiento-de-contactos>

- En caso de que un deportista, cuerpo técnico o trabajador/a sea un contacto estrecho debe mantener un aislamiento estricto durante 14 días desde el último día de contacto. Es por ello que se recomienda evitar las visitas de amigos o familiares no convivientes y las reuniones sociales, aunque sean de pocas personas. Se sugiere la posibilidad de llevar adelante el aislamiento y seguimiento de los contactos estrechos en las habitaciones individuales de instituciones deportivas o centros de entrenamiento.
- Debe disponerse de un espacio de aislamiento para permitir que, ante un deportista, cuerpo técnico, trabajador/a que inicie con síntomas durante la jornada de entrenamiento pueda aislarse en dicho lugar (con un barbijo quirúrgico colocado) hasta ser evaluado por el equipo de salud y determinar su condición como posible

“caso sospechoso”. Para esta circunstancia la institución debe contar con los barbijos quirúrgicos necesarios.

- Deberá procederse a la adecuada limpieza y desinfección de los ambientes donde estuvo el caso sospechoso.

## **MODALIDAD DE ENTRENAMIENTO**

El regreso al entrenamiento se efectuará en 2 fases:

- Fase 1: Entrenamientos en grupos
- Fase 2: Entrenamientos colectivos

### **FASE 1: ENTRENAMIENTOS EN GRUPOS** (duración mínima 2 semanas)

- Se recomienda que deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as, mantengan plenamente las medidas de cuidado general.
- Mantenerse en el hogar junto a los convivientes y evitar las visitas de terceros.
- Antes de iniciar la fase de entrenamientos por grupos, se recomienda llevar a cabo entrenamientos individuales para alcanzar el estado de forma óptimo de los deportistas y reducir además el tiempo de adaptación. El/La deportista deberá recibir la programación diaria del entrenamiento en forma semanal con la rutina de los ejercicios, cargas, repeticiones, etc. Se sugiere, cuando fuera posible, que esta etapa individual se realice fuera de las instalaciones deportivas. Se recomienda el uso de herramientas telemáticas para entrenamientos individuales dirigidos por un preparador físico, videos con rutinas, etc.
- En el entrenamiento grupal se recomienda, cuando fuera posible, el uso de centros de entrenamiento con habitaciones de uso individual y ocupación del área de entrenamiento adecuada al distanciamiento deportivo. El uso de esta estrategia permite reducir la circulación y movilidad de los deportistas, minimizando el riesgo de transmisión fuera de los centros de entrenamiento.
- Fuera del período de entrenamiento y alimentación, el deportista se mantendrá en su habitación individual si se aloja en el centro deportivo.
- Los grupos de entrenamiento deben mantener su conformación durante la Fase Grupal, tanto en actividades de entrenamiento como de alimentación. Deben evitar la realización de todo tipo de actividades con los participantes que conforman otros grupos de entrenamiento.
- Establecer la dotación necesaria de personas del cuerpo técnico y otros asistentes necesarios para acompañar el entrenamiento de cada grupo. Priorizar que el número sea sólo el imprescindible para realizar el entrenamiento planificado.
- El uso de barbijo casero debe ser una condición permanente en cuerpo técnico, trabajadores/as y deportistas fuera del momento de entrenamiento.
- A través de las capacitaciones del personal se fomentará la autoevaluación de signos y síntomas de COVID 19. El control médico inicial, en caso de que el examen y sintomatología del deportista determine su realización, podrá incluir el test de PCR para SARS CoV 2.

- El control médico clínico de los participantes del entrenamiento deberá ser diario con el objetivo de detectar precozmente signos y/o síntomas de COVID 19.
- Se recomienda un periodo de entrenamientos por grupos (hasta 6 deportistas), de manera que cada grupo entrene de manera consecutiva en turnos y ámbitos separados, evitando coincidir los grupos en cualquiera de las instalaciones del área de entrenamiento. Esto favorece la organización de entrenamientos, intervalos de limpieza y desinfección y disminuye la transmisión ante un eventual caso.
- Se deberá contar con una agenda detallada de grupos de deportistas, horarios de entrenamiento y área de estos. Toda esta información deberá ser comunicada y estar registrada a fin de contribuir a la evaluación epidemiológica en caso de ser necesario.
- La separación entre los miembros del grupo deberá ser por lo menos de 6 metros durante la actividad física deportiva.
- Para las carreras, corridas o trote se evitará que lo hagan en fila. Se recomienda hacerlo en andariveles paralelos.
- El entrenamiento de grupos en paralelo en distintos espacios de la institución podrá llevarse adelante evitando que los mismos se reúnan en los puntos de convergencia, por ejemplo, retiro de indumentaria.
- Evitar la mezcla de equipos de trabajo (deportista, cuerpo técnico, trabajadores/as) entre los diferentes grupos.
- Tras cada turno de entrenamiento, un equipo de limpieza deberá desinfectar totalmente los vestuarios, superficies y material deportivo.
- El uso de materiales de entrenamiento deberá restringirse al mínimo necesario y todo deberá ser desinfectado al finalizar el entrenamiento del grupo. Se sugiere disponer de equipos de materiales por grupo (conos, pelotas, etc.)
- Las botellas de hidratación serán de uso personal, deberán estar nominalizadas y no deberán compartirse. Se recomienda el uso de envases descartables y reciclables en lugar de bidones rellenables.
- El uso del gimnasio para entrenamiento de sobrecarga se recomienda que sea limitado al número de deportistas que permita una separación de 6 metros entre los mismo o disponer de equipos al aire libre para realizar la tarea cuando sea posible. Al finalizar el uso deberán ser desinfectados y el deportista deberá higienizarse las manos entre ejercicio y ejercicio
- La fisioterapia deberá ser indicada por el cuerpo médico y se reservará solo para tratamiento y recuperación de lesiones. El deportista deberá utilizar barbijo y mascarilla facial durante toda la sesión de fisioterapia. Evaluar el uso de equipo de protección personal en el fisioterapeuta. (barbijo, antiparras, máscara facial)
- Los alimentos y suplementos alimenticios deberán entregarse en recipientes cerrados junto con la hidratación necesaria y se deberá disponer de un lugar adecuado para que cada grupo puede alimentarse e hidratarse antes o después del entrenamiento. En todo momento deberá asegurarse el distanciamiento adecuado (2 metros)

**FASE 2: ENTRENAMIENTOS COLECTIVOS** (duración mínima 1 semana)

- La fase de entrenamientos colectivos consistirá en una vuelta efectiva y total a los entrenamientos de todo el grupo.

- En deportes de equipo para lograr que coincidan en el terreno el mínimo número de personas posibles y dada la intensificación de los entrenamientos táctico-técnicos; se recomienda integrar hasta 12 deportistas.
- Con carácter general se tomarán como base las medidas preventivas establecidas en la fase de entrenamiento grupal, aunque con las particularidades derivadas de la intensificación de los entrenamientos, tanto individuales como en grupo.
- Se permitirá la presencia de personal técnico y auxiliar en la mínima cantidad imprescindible respetando de manera intensificada las mismas condiciones establecidas para el personal en la fase de entrenamiento grupal.

**Recordar:**

1. Quedarse en casa el mayor tiempo posible. Ventilar bien los ambientes
2. Evitar eventos sociales masivos y concentraciones de gente.
3. Evitar o usar lo menos posible el transporte público.
4. Lavarse bien las manos con agua y con jabón en todo momento.
5. Recordar toser y estornudar en el pliegue del codo
6. Mantener distanciamiento social, dos metros.
7. Usar barbijo o tapaboca, protector facial. Usarlo dentro de las instalaciones deportivas, salvo para entrenar.
8. Evitar tocarse la cara y limpiar objetos personales de uso diario.
9. No compartir mate, vajilla ni objetos de uso personal con otras personas.
10. No salivar en el campo de juego durante la práctica deportiva.
11. No saludarse con las manos ni chocarse los 5 ni el puño.
12. Evitar por el momento los festejos con abrazos y besos.
13. No compartir toallas. El uso es individual. Mantenerlas identificadas.
14. No compartir bidones, botellas ni caramañolas. El uso es individual.
15. No pasar la lengua por las manos para humedecerlas.
16. No usar las manos para limpiar las zapatillas.

**IMPORTANTE:** Ante la presencia de los siguientes síntomas consultar al médico y quedarse en casa: tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, fiebre 37°. 5, falta de gusto y olfato, dificultad para hablar y caminar.

**Anexo**

**Atención kinesiológica**

Las siguientes son recomendaciones para la atención kinesiológica realizada por los kinesiólogos de equipos de la Liga.

**Recomendaciones durante el trabajo en el Área de Tratamiento**

- Vestimenta. Debido al trabajo que se realiza tanto en la cancha como a un costado de esta, se sugiere utilizar el equipo de protección personal (EPP), barbijo de tres capas, antiparras, mascara

facial y guantes descartables de látex o de nitrilo. El calzado deberá estar protegido por botas descartables.

- Organizar y preparar el área de trabajo con los elementos esenciales (vestimenta, mobiliario, desinfección, etc.) para la práctica a realizar.
- Atención individualizada. No deberán hacerse sesiones grupales, la atención será individual y coordinada previamente con el profesional en la modalidad de turnos por hora programada.
- El profesional autorizará el ingreso del jugador al área de tratamiento previo paso por alfombra de desinfección colocada al ingreso de esta y luego de realizar la higiene correspondiente (lavado de manos, etc.).
- Será obligatorio el uso de barbijo por parte de jugador desde el comienzo del tratamiento o evaluación hasta su retirada del área de tratamiento.
- Realizar la actividad con indumentaria y con material profesional descartable descrito anteriormente, evitando que el jugador tenga contacto lo menor posible con los elementos de uso profesional. Se aconseja tener especial precaución con tratamientos que necesiten un acercamiento con el jugador.
- Finalizada la atención retirar los elementos de protección utilizados por el jugador, desinfectar el área de tratamiento y proceder al desecho de los materiales utilizados o su correspondiente esterilización. Indicar al jugador que deseche los materiales extras que se hayan utilizado, que realice el lavado de manos y desinfección correspondiente de calzado y proceda a retirarse programando la próxima visita, de ser necesario.
- Los elementos de protección personal utilizados deberán ser retirados y desechados como así también proceder a la desinfección total de todos los elementos personales y mobiliarios de atención que fueron utilizados.

#### **IMPORTANTE**

##### **Aplicaciones útiles**

**App: COVID19-ministerio de salud, aquí se puede encontrar información útil, actualizada y la autoevaluación de salud on-line, las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación.**

**APP Cuidar. Autoevaluación de estado de salud para COVID-19**

**App mi argentina. Permisos de circulación.**

