



Protocolo deportivo GAF EN SEDE VDM COVID-19

Marzo 2021

Revisión 1

Página 1 de 7

PROTOCOLO COVID-19 ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL DE GAF SEDE VILLA DE MAYO (aire libre)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Dejamos en claro que esta propuesta queda condicionada a las conductas previamente autorizadas por el Gobierno Nacional, el Gobierno Provincial, los diferentes municipios y el club representado por su comisión directiva. Estas conductas y medidas están alineadas con los protocolos de seguridad del departamento médico CUBA que podrían ser adoptadas para disminuir los riesgos de contagio y resguardar el aislamiento social durante la práctica de este deporte.

Aspectos básicos de la pandemia que afectan la actividad deportiva y que son los condicionantes para las acciones de mitigación y preventivas que se proponen en el presente documento:

¿Qué es el COVID-19?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una pandemia actual causada por el síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Este virus parece ser altamente infeccioso y hasta el momento no tenemos un tratamiento efectivo para el mismo. La mayoría (80%) de la gente infectada tiene síntomas leves y algunas personas no tienen ningún síntoma.

Por ser un virus nuevo hay muchas cosas que no sabemos de él. Sin embargo, al igual que otras infecciones virales, sabemos que muchas personas infectadas contagian hasta 2 días antes de tener síntomas. Esto significa que es fácil propagar esta enfermedad antes de darse cuenta de que la tiene.



Protocolo deportivo GAF EN SEDE VDM COVID-19

Marzo 2021

Revisión 1

Página 2 de 7

¿Cómo se transmite el COVID-19?

Por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotitas que se expelen en la tos o estornudos. Estas gotitas caen sobre los objetos y superficies de modo que otras personas pueden contraer el COVID 19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

Otra forma de contagio es mediante la inhalación de gotas procedentes de la nariz o boca que haya esparcido una persona con COVID 19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1-2 metros de distancia de una persona que se encuentre enferma. Esta distancia es hoy reconocida como la distancia social que hace parte esencial de la estrategia de control del COVID-19 en la comunidad.

SÍNTOMAS COVID-19

Los síntomas se manifiestan a partir del día 2-14 luego de la exposición con un paciente enfermo o con el contacto directo de un objeto infectado.

- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Reducción y/o pérdida del olfato y del gusto.
- Fiebre.
- Tos seca.
- Diarrea y malestar gastrointestinal.
- Dificultad para la respiración.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos, en nuestro caso, en la estancia dentro del club, contemplando cualquier escenario de exposición.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Mantenerse 2 metros de distancia entre personas cuando circule antes y después de la práctica deportiva



Protocolo deportivo GAF EN SEDE VDM COVID-19

Marzo 2021

Revisión 1

Página 3 de 7

- Evitar el contacto físico con otras personas: por ejemplo: dar la mano, abrazar o besar
- No compartir el mate, vajilla y utensilios. Los platos, vasos, cubiertos, deben ser adecuadamente lavados o usar descartables
- Toser o estornudar utilizando el pliegue interno del codo o utilizar pañuelos descartables y luego desecharlos en un cesto de basura asignado.
- No llevarse las manos a la cara.
- Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.
- Higiene frecuente de manos.

CONSIDERACIONES EN CUANTO A LA HIGIENE DE MANOS:

- Debe realizarse frecuentemente con agua y jabón o higienizarlas con una solución de alcohol al 70%.
- El lavado de manos recomendado es de 40-60 segundos. Antes de entrar y salir de un área común.
- Luego de manipular objetos de uso común.
- Antes y después de cada comida, manipular alimentos, prendas de vestir usadas, basura y desperdicios
- Luego de la utilización del baño.
- Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE INSTALACIONES SANITARIAS:

- El uso del vestuario está prohibido.
- El uso de las duchas está prohibido.
- Se recomienda al socio minimizar el uso de los sanitarios, y solo hacerlo en casos de extrema necesidad.



Protocolo deportivo GAF EN SEDE VDM COVID-19

Marzo 2021

Revisión 1

Página 4 de 7

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

El distanciamiento deportivo está establecido para ser respetado por otros deportistas que estén realizando la practica en el mismo área o zona, pero también es la distancia que debe ser respetada por profesores/as y trabajadoras/res que se encuentren vinculados a la actividad.

Los profesores/as y trabajadores que se vinculen con deportistas durante la práctica del mismos deberán respetar el distanciamiento deportivo según lo establecido (hiperventilación, en recuperación, con o sin desplazamiento) y en todo momento utilizar el barbijo.

GAF: CUIDADOS PERSONALES PARA LOS SOCIOS QUE PARTICIPEN DE ESTA ACTIVIDAD

Kit de higiene y protección obligatorio

Toda gimnasta deberá asistir a cada entrenamiento con su propio *Kit de Higiene y Protección* que consta de: alcohol en gel, tapaboca o mascarilla (que deberá ser utilizado/a durante su permanencia en el Club, debiendo quitárselo para practicar el deporte), toalla de higienización (preferentemente descartable) y alcohol al 70%.

Kit de entrenamiento obligatorio

Toda gimnasta deberá asistir a cada entrenamiento con su propio *Kit de Entrenamiento* que consta de: banda elástica (Theraband), colchoneta (puede ser mat o toalla), pesitas y tobilleras. Este Kit es personal y debe ser traído al entrenamiento por cada gimnasta. En caso de que algún grupo no necesite estos materiales para los entrenamientos, el entrenador lo comunicará al grupo específico.

También deberán contar con una botella de hidratación personal que deberá ser cargada con agua desde la casa ya que, para evitar la posibilidad de contagios, no están habilitados los *dispensers* de agua de la sede.

Desinfección

Es obligatorio:

- Limpieza del calzado antes y después de la práctica del deporte.



Protocolo deportivo GAF EN SEDE VDM COVID-19

Marzo 2021

Revisión 1

Página 5 de 7

- Lavado de manos con alcohol en gel antes y después de la actividad.
- Desinfección del material personal de entrenamiento y de cualquier otro material auxiliar (bancos, sillas, etc.).

En el área de entrenamiento

- Los lugares para colocar el bolso personal, los materiales y la hidratación estarán delimitadas previamente.

Vestuario y Baño

- El uso del vestuario y de las duchas están prohibidos. Los sanitarios estarán abiertos, pero se recomienda minimizar su uso a casos de extrema necesidad. Las gimnastas deben ingresar en el horario de su turno de entrenamiento con la ropa y el calzado que utilizará durante el entrenamiento ya que **no está permitido el uso del baño para cambiarse**. Al finalizar el entrenamiento, las gimnastas no podrán usar el baño para cambiarse la ropa ni el calzado, deberá hacerlo en su propio auto/casa al retirarse del Club.

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Antes de iniciar la práctica las gimnastas y profesores deberán lavarse las manos con agua y jabón o desinfectarse las manos con alcohol al 70% o alcohol en gel.
- El uso de tapabocas será obligatorio durante todo momento de circulación, quedando exceptuado su uso solo en los momentos específicos en los que realiza la actividad física.
- Se deberán mantener constantemente la distancia de 2 metros (entre usuarios y entre el profesor y usuarios).
- No podrán desarrollarse actividades que impliquen contacto físico entre los usuarios.
- Cada usuario deberá traer su kit de entrenamiento obligatorio. La higiene de los mismos se realizará antes y después de cada clase y será supervisada por los profesores.
- El espacio donde se encuentre desarrollando la actividad deberá contar con KIT de limpieza y desinfección para los usuarios, el mismo tendrá alcohol al 70%, pulverizador y paños de papel para la limpieza de los materiales.
- Entre el egreso de un turno y el ingreso del siguiente se procederá a la desinfección de los materiales.



Protocolo deportivo GAF EN SEDE VDM COVID-19

Marzo 2021

Revisión 1

Página 6 de 7

ENTRENAMIENTOS

- Los grupos serán avisados por la capitanía, no es posible realizar reservas individuales en la plataforma Ondepor. La capitanía de GAF realiza la reserva de turnos a los grupos asignados.
- Los aparatos y elementos deberán limpiarse entre uso y uso.
- Se deberá mantener en todo momento la distancia de 2 mts.
- Utilizar botella personal para hidratarse.
- Retirarse una vez finalizada la actividad.

La práctica se desarrollará **sin público presente** ni aglomeración de personas, salvo las gimnastas habilitadas en cada turno.

El saludo característico mediante beso o abrazo queda prohibido y deberán reemplazarse por nuevas modalidades respetando las distancias recomendadas y sin contacto.

Las gimnastas deberán llegar a la sede en el horario de inicio del turno asignado, con la vestimenta que será utilizada para la práctica de GAF y retirarse del club inmediatamente después de la finalización del entrenamiento (sin ducharse, ni cambiarse).

Ingreso a la sede:

En lo que hace al ingreso, permanencia y egreso de la sede, siempre se deberá seguir estrictamente el protocolo general de funcionamiento del Club (Ver *Protocolo general de funcionamiento del Club: sede Villa de Mayo*).

Cada gimnasta, para poder ingresar a la sede, deberá estar dada de alta en la plataforma de Ondepor y deberá presentar:

- el QR generado por Ondepor,
- el carnet de socio
- Una vez realizado el procedimiento de ingreso a la sede, la gimnasta debe dirigirse directamente al espacio asignado sin invadir otros espacios deportivos.

Salida de la sede



Protocolo deportivo GAF EN SEDE VDM COVID-19

Marzo 2021

Revisión 1

Página 7 de 7

Una vez finalizado su turno, las gimnastas deben retirarse inmediatamente de la sede: Las gimnastas que han terminado la actividad deben retirarse de la sede para permitir el ingreso de los socios asignados al turno siguiente y colaborando para evitar los “cruces de turnos”.