



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

PROTOCOLO PARA EL RETORNO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

PROTOCOLO PARA EL RETORNO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS CLUB A. PLATENSE

1 - INSTALACIONES. MAPA DE RIESGO

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Es indispensable que las diversas superficies sean desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto, por ejemplo, mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc.

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Recomendamos dejar los accesos a los gimnasios y canchas abiertos para evitar la manipulación de picaportes y puertas.

En los casos de los gimnasios cubiertos deben estar ventilados en el máximo de sus posibilidades, dejando puertas y ventanas abiertas aún con bajas temperaturas.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

CLASIFICACIÓN DE INFRAESTRUCTURA EDILICIA - MAPA DE RIESGO

El siguiente cuadro muestra una clasificación de los sectores de acuerdo con una evaluación de riesgo implícito de acuerdo con las características físicas de las instalaciones, más allá de la práctica deportiva que se lleve a cabo.

| Categoría | Características | Instalaciones | Riesgo |
|-----------|--|--|-------------------|
| 1 | Espacios abiertos o semi cubiertos sumamente ventilados. Son superficies amplias que permiten desarrollar grandes desplazamientos y con velocidad. | Canchas de Tenis Cancha de Hándball abierta Canchas de Sintético / Hockey Playones Deportivos Solarium | Menor |
| 2 | Gimnasios cerrados con ventilación disminuida por presencia de paredes. Se desarrollan actividades con uso de material deportivo personal. Los espacios son más reducidos por lo tanto los desplazamientos son de menor distancia. | Gimnasio Futsal / Patin / Handball Gimnasio Baby Futbol Micro Estadio Basketball | Intermedio |
| 3 | Espacios cerrados con poca ventilación donde la práctica deportiva implica el uso compartido de elementos y se dificulta mantener la distancia personal aconsejada. | Gimnasia Artística Boxeo Taekwondo / Pelota Paleta | Alto |



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

2 - INGRESO, PERMANENCIA Y EGRESO DEL CLUB

TENER EN CUENTA LAS SIGUIENTES POSIBILIDADES:

| ESCENARIO | ACCIONES A SEGUIR |
|--|--|
| Temperatura hasta 37.2° y sin síntomas. | Voy al Club |
| Si tenés síntomas compatibles con enfermedad COVID-19 | Me quedo en casa. |
| Síntomas aislados: temperatura mayor a 37.5° o dolor de garganta o tos o resfrío, etc... | Me quedo en casa. Llamo al médico y le aviso a mi entrenador para que conste en el registro del Club. Puedo volver a la actividad luego de 72 hs. sin síntomas y con alta médica. |
| Soy Positivo de COVID 19 y aún no tengo el alta médica | Me quedo en casa hasta tener el alta médica correspondiente. |
| Estuve en contacto con una persona infectada con COVID 19 en los últimos 14 días. | Me quedo en casa respetando la cuarentena que impone la autoridad sanitaria y gubernamental. |

Te pedimos encarecidamente que evalúes cada una de estas situaciones cada día antes de venir al Club.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

RECOMENDACIONES EN TU CASA, ANTES DE SALIR AL CLUB

- Tomar la temperatura axilar.
- Llevar al Club lo indispensable.
- Colocar los elementos deportivos en bolsa aparte.
- Llevar muda de ropa.
- Llevar el Kit de higiene personal obligatorio.
- Recoger el pelo en caso de ser necesario.
- Lavarse las manos antes de salir.

EL KIT DE HIGIENE DEBE CONSTAR DE

- Alcohol en gel o líquido (diluido al 70%)
- Toalla de uso Personal.
- Barbijo.
- Guantes descartables (opcional)



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

RECOMENDACIONES DE CAMINO AL CLUB

- Hacer el trayecto directo hacia el Club sin desviarse de la ruta para hacer otras dirigencias y respetando el distanciamiento social; si es posible evitar el transporte público.
- Evitar acompañantes innecesarios para no aumentar el universo de concurrentes a las instalaciones.

RECOMENDACIONES AL LLEGAR AL CLUB

- Se dispondrá y cuando la necesidad lo requiera a disposición de los socios y deportistas varios ingresos a la sede social y deportiva para lograr un mejor distanciamiento social, seguridad y control. Dichos accesos estarán previamente programados según el espacio físico en donde se realizará cada actividad.
- Al ingreso, se procederá a la sanitización, de la persona y sus pertenencias, y se tomará y registrará su temperatura corporal, utilizando termómetro infrarrojo, o scanner de temperatura corporal y una persona designada por el Club deberá consultar por el estado de salud de la persona que ingresa.
- Se permitirá el ingreso desde 15 minutos antes del inicio la clase para evitar esperas y aglomeraciones.
- El socio y deportista deberá traer su kit de higiene, que será requerido por el Profesor para poder participar de la clase o entrenamiento.
- Respetar la distancia de 2 metros con otros socios si los accesos se encuentran concurridos.
- El uso de barbijo tanto para realizar actividad deportiva como social dependerá de las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- Deberá higienizar su calzado de acuerdo con las indicaciones que le proporcionará el personal de la Institución.
- Si viniste en auto, bajar solo con lo indispensable para la práctica deportiva a efectos de no exponer más elementos a contaminación.
- Solo se permitirá el ingreso a los deportistas a la institución a efectos de reducir el universo de personas dentro del club.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

En el caso de los niños de hasta 12 años podrán ingresar con acompañante, en caso de ser estrictamente necesario. Los mismos aguardarán fuera de los recintos en lugares previamente asignados, manteniendo distancia social recomendada.

RECOMENDACIONES PARA PERMANENCIA EN LAS INSTALACIONES

- Mantener una distancia mínima de 2 metros con otras personas durante toda tu permanencia.
- No salivar el piso. Arrojar residuos como pañuelos descartables, toallas, etc., en los cestos colocados a disposición.
- Evitar apoyarse en barandas, tribunas, plateas, paredes u otros elementos que habitualmente se encuentran en el perímetro de los estadios o gimnasios.
- Acceso restringido en los gimnasios, solo se permitirá el ingreso a deportistas y personal técnico.
- Para cada actividad se determinará, de acuerdo con los espacios, la cantidad de deportistas que podrán permanecer en forma simultánea en el lugar. Al respecto, cada disciplina se registrará de acuerdo con su manual de procedimiento previamente aprobado por las autoridades del Departamento correspondiente y Departamento Médico.
- Se prohíbe fumar en cualquier lugar del Club.

RECOMENDACIONES PARA EL EGRESO DE LAS INSTALACIONES

- Guardar los elementos de uso deportivo en una bolsa o compartimiento aparte dentro de tu bolso (pelota, palo, bochas, raquetas, etc.).
- Higienizarte las manos al salir de las instalaciones.
- Retirarte apenas termine la clase.
- Ir directo a tu casa sin desviarte en el camino para realizar otros trámites o vincularte con otras personas.
- Dentro de lo posible evitar transporte público y utilizar barbijo durante todo el trayecto.

RECOMENDACIONES AL LLEGAR A TU CASA

- Sacarte el calzado antes del ingreso e higienizar posteriormente.
- Desinfectar los elementos de uso deportivo, en caso de que no lo hayas hecho al terminar la práctica deportiva.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

- Lavarte las manos, Ducharse y cambiarse de ropa.
- Tomar temperatura axilar.

3 - ORGANIZACIÓN DE LA PRACTICA DEPORTIVA

Esta larga cuarentena ha situado a nuestros deportistas en una situación especial, de desentrenamiento, lo que incrementa el riesgo de lesión cuando se retomen las prácticas; a ello se suma al riesgo de contagio de COVID-19. Si nos referimos a lesiones, su incidencia a lo largo del año es variable, siendo mayor durante las primeras semanas posteriores a los recesos y extendiéndose a los inicios de los campeonatos. Por lo tanto, recomendamos a los Técnicos y Preparadores Físicos programar cuidadosamente las cargas de entrenamiento teniendo en cuenta esta particular situación; así mismo, sugerimos a las Asociaciones tener en cuenta estas variables a la hora de programar los inicios de las Competencias a efectos de permitir los tiempos necesarios para la debida readaptación de los deportistas.

Por lo expuesto, para evitar riesgo de lesiones, sugerimos tomar las siguientes medidas:

- 1) Determinar la cantidad de días necesarios entre la vuelta de los entrenamientos grupales en condiciones de normalidad y el inicio del calendario deportivo; recomendamos mínimamente un período de 28 días a partir de que los entrenamientos se desarrollen en forma habitual.
- 2) Atentos a modificaciones de reglamentos que las autoridades de las Federaciones o Asociaciones consideren pertinentes para permitir la mayor adaptabilidad posible de los deportistas y equipos. (Ej.: mayor número de cambios, tiempo de juego, tiempo de descansos, flexibilidad en listados de buena fe entre las distintas líneas, etc.).
- 3) Recomendamos no sobrecargar el calendario deportivo, en el caso de los deportes de conjunto estimamos una distancia de 5 a 7 días entre competencias.

DISTANCIA DEPORTIVA VS DISTANCIA SOCIAL

La distancia social recomendada por autoridades de la salud (2 m) de la distancia deportiva (5 a 8 m). Esta distancia dependerá de la velocidad con que se desarrolla la actividad, el ámbito, la trayectoria de los deportistas implicados, etc. Por estas razones recomendamos no realizar ejercitaciones que impliquen carreras en persecución manteniendo la misma trayectoria. En las pistas atléticas evitar correr detrás de otra persona a una distancia no menor de 8 metros, tener en cuenta que a mayor velocidad mayor distancia deportiva.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

Para un mejor análisis de los riesgos que implica la práctica deportiva hemos categorizado a las actividades de la siguiente manera:

| Categoría | Características | Actividades | Riesgo de Contagio |
|-----------|---|---|--------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none">• Al Aire libre• Individuales• Sin elementos | Running | Muy Bajo |
| 2 | <ul style="list-style-type: none">• Al aire Libre• Individuales• Con elementos | Tenis Singles Fitness Outdoor | Bajo |
| 3 | <ul style="list-style-type: none">• Espacios Cerrados• Individuales• Sin elementos | Fitness Indoor Patín Artístico Iniciación Deportiva | Moderado |
| 4 | <ul style="list-style-type: none">• Espacios cerrados• Individuales• Con elementos en común | Gimnasia Deportiva Natación | Intermedio |
| 5 | <ul style="list-style-type: none">• Al aire libre• De conjunto• Con elementos | Fútbol 11 Hockey Tenis Dobles Hándball Outdoor Básquet Outdoor Fútbol Outdoor Baby Fútbol Outdoor | Moderado |
| 6 | <ul style="list-style-type: none">• Espacios cerrados• De conjunto• Con elementos | Básquet Indoor Fútbol Indoor Baby Indoor Hándball Indoor Hockey Indoor Boxeo Taekwondo Pelota - Paleta | Muy Alto |



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

FASES DE RETORNO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

La implementación del presente protocolo estará enmarcada en la normas y reglamentaciones que determinen las autoridades nacionales y de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. La superación de cada una de las fases estará supeditada a criterio médico y de las autoridades sanitarias gubernamentales. Los Profesores de Educación Física serán los responsables de velar por las normas de higiene y uso de las instalaciones durante sus entrenamientos, teniendo la obligación de informar a las autoridades pertinentes cualquier situación que los exceda o consideren de importancia.

En cuanto a la readaptación de nuestros deportistas hemos desarrollado un proceso metodológico basándonos en las tablas de riesgo antes descriptas, que consta de tres fases. Cada una de estas fases describe actividades independientemente del deporte a llevar a cabo, ya que consideramos que es tarea del Departamento de Deportivo bajar las directivas para que las distintas disciplinas deportivas se adapten a cada una de las fases.

| Fase | Infraestructura | Actividades | Organizacion Grupal | Organizacion de Clase |
|------|---|---|---|--|
| 1 | Canchas de Tenis Cancha de Hándball abierta Canchas de Sintético / Hockey Playones Deportivos Solarium Gimnasio Futsal / Patin / Handball Gimnasio Baby Futbol Micro Estadio Basquetball | Running Tenis Singles Fitness Outdoor | 25 m2 x persona | Progresión Metodológica de las Sub fases: a)Ejercicios de técnica individual estáticos o con desplazamientos cortos con trayectorias controladas. b)Ejercicios dinámicos de técnica individual con desplazamientos medios y largos con trayectorias controladas. c) Drilles en conjunto, según subgrupos indicados, con desplazamientos de trayectoria controlada y definiciones cerradas. d)Drilles en conjunto, según subgrupos indicados, con desplazamientos libres con toma de decisiones y definiciones abiertas. |
| | Gimnasio Futsal / Patin / Handball Gimnasio Baby Futbol Micro Estadio Basquetball Gimnasia Artística Boxeo Taekwondo / Pelota Paleta | | 25 m2 x persona De acuerdo a indicaciones de Depto. Médico. Cantidad de participantes con aumento progresivo exponencial comenzando con 2 participantes hasta 16 y más. | |
| 3 | Gimnasio Futsal / Patin / Handball Gimnasio Baby Futbol Micro Estadio Basquetball Gimnasio Gimnasia Artística Gimnasio Boxeo Gimnasio Taekwondo Trinquete Pelota Paleta | Fútbol 11 Hockey Tenis Dobles Hándball Outdoor Básquet Outdoor Fútbol Outdoor Baby Futbol Outdoor | | |
| 4 | Gimnasio Futsal / Patin / Handball Gimnasio Baby Futbol Micro Estadio Basquetball Gimnasio Gimnasia Artística Gimnasio Boxeo Gimnasio Taekwondo Trinquete Pelota Paleta | Básquet Indoor Fútbol Indoor Baby Indoor Hándball Indoor Hockey Indoor Boxeo Taekwondo Pelota - Paleta | | |



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

ASPECTOS GENERALES DE ORGANIZACIÓN

- Cada actividad deportiva tiene en la tabla una evaluación de riesgo implícito que le permitirá su ingreso adaptado a la modalidad de cada una de las fases.
- Cada fase tendrá diferentes estadios que determinará la cantidad de integrantes en los grupos de entrenamiento.
- Se llevarán adelante entrenamientos en principio de 1 hora con 30 minutos de pausa entre cada entrenamiento, para ser dedicado a la limpieza del sector.
- Recomendar a los deportistas llegar solo con 15 minutos de antelación al horario de clases a efectos de evitar aglomeración de personas.
- Los técnicos deberán desinfectar el material de uso compartido como pelotas, arcos, etc., durante el tiempo de pausa entre grupos.
- Los vestuarios no estarán habilitados para su uso habitual, salvo que sea estrictamente necesario. Los baños estarán habilitados, su uso estará regulado por las normas que indiquen las autoridades sanitarias.

FUNCIONES DEL PERSONAL DOCENTE

La planta de Técnicos, Entrenadores e Instructores. además de su habitual rol de educadores, cumplirán la función de Guardias Sanitarios. Recibirán una capacitación a cargo del Departamento Médico para poder llevar adelante la nueva e importante tarea encomendada.

El docente será el responsable de armar los grupos de entrenamiento y que estos se mantengan inalterables durante cada una de las fases.

El docente deberá velar por el cumplimiento de lo siguiente:

AL INICIO DE SU CLASE

- Que los alumnos ingresen dentro de los 15 minutos antes del inicio de la clase.
- Chequear estado de salud de los alumnos y que todos cuenten con el kit de higiene personal antes de empezar el entrenamiento.
- Llevar adelante con el grupo la tarea de aseo de manos con alcohol.
- Chequear que cada uno de los deportistas esté en conocimiento de su grupo previamente asignado.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

DURANTE LA CLASE

- Que los alumnos mantengan la distancia determinada por la autoridad sanitaria y se mantengan relacionados con el grupo asignado durante la fase correspondiente.
- Utilización de barbijo, si fuera indicado por autoridades sanitarias.
- Distribuir de manera adecuada los grupos de trabajo en los espacios, a efecto de que con las ejercitaciones no invadan la zona de riesgo de otros deportistas.
- Excluir del entrenamiento a cualquier deportista que infrinja las normas por conducta o rebeldía.

AL FINALIZAR LA CLASE

- Promover el aseo de manos con alcohol.
- Higienizar el material deportivo personal.
- Supervisar la guarda adecuada de los elementos deportivos.
- Higienizar el material deportivo en común para la próxima tanda.
- Promover el retiro de los alumnos del club apenas finalizada la clase.