



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

PROTOCOLO DE LA PRÁCTICA DE TENIS ESENCIAL

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19

BASADO EN RECOMENDACIONES
DE LA ASOCIACION ARGENTINA DE TENIS



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

PROTOCOLO DE INICIO DE LA PRÁCTICA DE TENIS ESENCIAL

OBJETIVOS

El objetivo del presente protocolo es proporcionar las guías básicas para la práctica de tenis en el entorno actual de afectación global por la pandemia COVID-19, definiendo las pautas de aplicación antes, durante y después de la práctica del deporte. Es de aplicación sugerida para todos quienes practican tenis, tanto a nivel recreativo como a nivel profesional, ya sea en clubes sociales y deportivos, canchas privadas o particulares.

Todos los actores que practican o se vinculan al tenis (jugadores, profesores, preparadores físicos, personal de mantenimiento de canchas, personal administrativo de tenis, dirigentes) serán responsables de familiarizarse con el protocolo y salvaguardar su cumplimiento y aplicación.

El Club A. Platense ha confeccionado la presente guía a los fines de distribuir el conocimiento de pautas que permitan un desarrollo responsable en el actual contexto, minimizando cualquier instancia de contacto y posibilidades de contagio, tanto para quienes practiquen nuestro deporte como para los profesionales que rodean a dicha práctica.

La práctica se permitirá en los clubes de cercanía, es decir, situados a no más de un (1) km o hasta cinco (5) km del domicilio de los/las socios/as para quienes concurren a pie y para quienes concurren en vehículos particulares, respectivamente; no estando autorizada la utilización de transporte público a tal fin.

IDENTIFICACIÓN DE PERSONAL EN RIESGO

Se sugiere al club establecer un comité de crisis conformado por todas las partes involucradas, que establezcan y monitoricen el protocolo a seguir, así como también los responsables de garantizar el cumplimiento del mismo.

Dentro de la nómina de personal que desarrolle las actividades, están exentas del deber de asistencia al lugar de trabajo, de acuerdo con lo establecido por el Poder Ejecutivo Nacional, a través de la Resolución N°207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1°, aquellas personas cuya presencia en el hogar resulte indispensable para el cuidado Protocolo COVID-19 para Clubes de Barrio de niños, niñas o adolescentes. El personal que se desempeñe en el club, los/as profesores/as de tenis y los/as socios/as que concurren a practicar el deporte no deben encontrarse incluidos dentro de los comprendidos como grupos de riesgo:

1. Personas gestantes.
2. Personas con enfermedad respiratoria crónica: enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo.
3. Personas con enfermedades cardíacas: insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

4. Personas con inmunodeficiencias y estados de inmunodepresión.
5. Personas con diabetes
6. Personas con insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses.
7. Personas con enfermedad hepática avanzada.

Recordar: se debe asegurar el respeto de la privacidad y confidencialidad de la información médica de los trabajadores y las trabajadoras, con especial atención a la información relacionada a patologías que configuren factores de riesgo para formas graves de COVID-19.

ADVERTENCIA

RECUERDE QUE USTED NO PUEDE PRACTICAR TENIS, COORDINAR LA PRACTICA DE TENIS, CONCURRIR AL CLUB O LUGAR DE PRACTICA DE TENIS SI:

1. HA DADO POSITIVO A UN TEST DE COVID-19 Y NO HA RECIBIDO AÚN EL ALTA MÉDICA CORRESPONDIENTE.
2. HA ESTADO EN CONTACTO CON ALGUNA PERSONA INFECTADA CON COVID-19 EN LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS.
3. TIENE CUALQUIERA DE LOS SÍNTOMAS INFORMADOS POR EL MINISTERIO DE SALUD Y/O POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.
4. ES PARTE DE LOS GRUPOS DE RIESGOS DEFINIDOS POR EL MINISTERIO DE SALUD Y/O POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.

-ES SU OBLIGACIÓN RESPETAR TODAS LAS INDICACIONES DEL MINISTERIO DE SALUD, DEL ESTADO NACIONAL, PROVINCIAL y/o MUNICIPAL Y DEL MINISTERIO DE TURISMO Y DEPORTES EN RELACIÓN CON EL TRASLADO DESDE Y HACIA EL LUGAR DE PRÁCTICA DE TENIS. ADEMÁS DE LAS CONDICIONES DE PRÁCTICA DE TENIS ESENCIAL BAJO COVID-19.

-ES SU OBLIGACIÓN RESPETAR TODAS LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES DEL CLUB SOCIAL, CENTRO DEPORTIVO o COMPLEJO COMERCIAL DONDE UD. PRACTICARA TENIS.

-LAS CONDICIONES DE JUEGO PODRÁN VERSE AFECTADAS, MODIFICADAS O RESTRINGIDAS SIN NOTIFICACIÓN PREVIA, POR LO QUE INSTAMOS A LOS USUARIOS A LEER ESTRICTAMENTE LAS RECOMENDACIONES Y SEÑALIZACIONES PERTINENTES.

TELÉFONOS DE EMERGENCIAS PARA CORONAVIRUS



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BS AS 148

MINISTERIO DE SALUD 0800 222 1002 Opción 1

BUENOS AIRES CIUDAD 107

INSTALACIONES

- a. No permitir el ingreso ni la permanencia de personas sin un tapabocas que cubra la nariz, la boca y el mentón, mientras las normas lo exijan.
- b. Demarcar lugares de espera y Señalizar el número máximo de personas por cada sector o área del club, especialmente en cambio de turnos de actividades, para cumplir con el distanciamiento social obligatorio.
- d. Disponer el mobiliario de los distintos espacios comunes del club, respetando las distancias recomendadas. En caso de que no pueda mantenerse la distancia mínima establecida entre puestos de trabajo, considerar la instalación de medidas físicas (mamparas, paneles de vidrio) de fácil limpieza.
- e. Exhibir información en carteles, atriles o pizarras, dispuestos en el exterior y/o interior del club, en zonas de espera, salones, sanitarios y vestuarios.
- f. Cuando sea posible brindar información en formato digital, con código QR o a través de la página web. En el caso que se entregue algún material, lavar manos con agua y jabón después de cada entrega, o desinfectar con alcohol en gel.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- El personal que se desempeñe en el club, los/as profesores/as de tenis y los/as socios/as que concurran a practicar el deporte no deben encontrarse incluidos dentro de los comprendidos como grupos de riesgo.
- El tenis respeta naturalmente la distancia recomendada por los Organismos de la Salud bajo la situación particular del COVID 19.
- Se recomendará evitar la práctica en canchas indoor o espacios cerrados.
- No existe el roce ni el mínimo contacto entre quienes lo practican.
- La práctica puede desarrollarse sin público presente ni aglomeración de personas, salvo las que se encuentran en cancha.
- El saludo característico de “darse la mano” al finalizar la práctica bajo estas circunstancias, será removido o reemplazado por nuevas modalidades (por ejemplo, “chocar las raquetas”).

DISTANCIA SOCIAL VS. DISTANCIA DEPORTIVA

Aunque aún carecemos de una amplia cantidad de estudios de investigación sobre el comportamiento del nuevo coronavirus COVID-19, ya se sabe a ciencia cierta que el único método hasta la fecha para prevenirlo es el distanciamiento social de 2 metros y las pautas de higiene recomendadas, llevadas delante de manera frecuentes.

Se encuentran aún en marcha investigaciones a nivel mundial que permitan definir con precisión cuál debería ser la distancia óptima que debe mantenerse entre personas durante la actividad física. En los estudios se evalúan, de forma muy preliminar, que cuando el ser humano se desplaza en el espacio, la cinética de las gotículas de saliva se módica en comparación con la que presentan cuando se está de pie, “por lo que se debe aumentar la distancia física al caminar, correr o andar en bicicleta. Cuando alguien durante una carrera respira, estornuda o tose, esas partículas se quedan en el aire. La persona que corre detrás en el llamado flujo deslizante atraviesa esta nube de gotas de saliva”.

Los investigadores llegaron a esta conclusión simulando la aparición de partículas de saliva de personas durante el movimiento y la recomendación sería mantenerse fuera de dicha corriente dado que, según esta investigación, las personas que estornudan o tosen esparcen gotas con una mayor fuerza y distancia.

Se aconseja que para caminar, la distancia de las personas que se mueven en la misma dirección y en la misma línea debe ser de al menos 4–5 metros, para correr y andar en bicicleta lenta debe ser de 10 metros. Para andar en bicicleta a mayor velocidad, se necesitan, al menos, 20 metros de distancia entre personas y en diferentes carriles.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

Se debe aguardar la investigación de estudios sólidos, de gran número de casos, para definir la relación del virus COVID-19 y el ser humano en movimiento, pero queda como premisa que se deben extremar las pautas de seguridad social para frenar la pandemia.

HIGIENE

El uso de todas las medidas sanitarias de prevención será obligatorio para todos/as los/as que concurran al establecimiento. Todos/as deberán adoptar las medidas sanitarias de prevención conforme a la actividad que desarrollen, a saber: (i) uso de alcohol en gel autorizados y registrados por el Ministerio de Salud para la limpieza de manos, o cuando esto no sea posible, agua y jabón; (ii) uso de barbijos, máscaras, guantes, anteojos; (iii) proceder al lavado de manos o higiene con alcohol al ingresar a las instalaciones del club; (iv) mantener en todo momento la distancia mínima de dos (2) metros con otras personas.

- El club debe limpiar las instalaciones con lavandina diluida, una parte de esta en cinco de agua. Se deberán limpiar pisos y mostradores como así también cualquier otra superficie que sea considerada de contacto.
- Asimismo, el club deberá tener disponible, en la zona de ingreso, un vaporizador con solución de alcohol en gel o de alcohol al 70%. En cada sector, deberá disponer de cestos de basura, de ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente y al menos una vez al día.
- El club debe limpiar las instalaciones con lavandina diluida, una parte de esta en cinco de agua. Se deberán limpiar pisos y mostradores como así también cualquier otra superficie que sea considerada de contacto.
- Se recomienda la ventilación en forma continua o frecuente de las instalaciones internas.

Se sugiere poner en conocimiento de cada tenista la necesidad de contar con:

KIT DE HIGIENE PERSONAL

- 1) Alcohol en gel o líquido (diluido al 70%)
- 2) Toalla de uso Personal.
- 3) Barbijo.

RECOMENDACIONES EN TU CASA, ANTES DE SALIR AL CLUB

- 1) Tomar la temperatura axilar.
- 2) Llevar al Club lo indispensable.
- 3) Colocar los elementos deportivos en un bolso aparte.
- 4) Llevar el Kit de higiene personal obligatorio.
- 5) Recoger el pelo en caso de ser necesario.
- 6) Lavarse las manos antes de salir.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

RECOMENDACIONES DE CAMINO AL CLUB

- 1) 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.
- 2) No se permitirá asistir con acompañantes para no aumentar el universo de concurrentes a las instalaciones.

RECOMENDACIONES AL LLEGAR AL CLUB

- 1) El ingreso al complejo de tenis se realizará únicamente por la calle Juan Zufriategui 2021, y solo se permitirá el ingreso a quienes concurren con la reserva confirmada. No se permitirá el ingreso de acompañantes.
- 2) 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.
- 3) Se permitirá el ingreso desde 5 minutos antes del inicio de la práctica, para evitar esperas y aglomeraciones.
- 4) Cada vez que venga a jugar el jugador deberá descargar de www.cap.org.ar la Declaración de Jurada Salud, completarla y presentarla de manera obligatoria al personal encargado del sector de tenis.
- 5) El deportista deberá traer su kit de higiene, para poder participar de la práctica.
- 6) Respetar la distancia de 2 metros con otros socios si los accesos se encuentran concurridos.
- 7) El uso de barbijo tanto para realizar actividad deportiva como social dependerá de las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- 8) Deberá higienizar su calzado de acuerdo con las indicaciones que le proporcionará el personal de la Institución.
- 9) Si vino en auto, bajar solo con lo indispensable para la práctica deportiva a efectos de no exponer más elementos a contaminación.
- 10) Solo se permitirá el ingreso a los deportistas a la institución a efectos de reducir el universo de personas dentro del club. 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

- 1) Tanto los/as profesores como los asociados e invitados que concurren a la práctica, deberán ingresar al establecimiento y circular por el mismo utilizando barbijos y/o máscaras. Sólo podrán quitarse los mismos al ingresar a la cancha y sólo durante la práctica, debiendo colocárselos nuevamente al realizar la misma.
- 2) Mantener una distancia mínima de 2 metros con otras personas durante toda su permanencia.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

- 3) No salivar el piso. Arrojar residuos como pañuelos descartables, toallas, etc., en los cestos colocados a disposición.
- 4) Evitar apoyarse en barandas, tribunas, plateas, paredes u otros elementos que habitualmente se encuentran en el perímetro de los estadios o gimnasios.
- 5) 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 regirá de acuerdo con su manual de procedimiento previamente aprobado por las autoridades del Departamento correspondiente y Departamento Médico.
- 6) Se prohíbe fumar en cualquier lugar del Club.
- 7) Cada jugador deberá traer su hidratación personal, EL CLUB NO EXPENDERA NI PROVEERA NINGUN TIPO DE BEBIDA O COMESTIBLE.
- 8) No se permitirá el uso de los vestuarios, los jugadores deberán venir e irse cambiados. Solo se permitirá el uso de los baños ingresando un solo jugador a la vez. Permitiendo cuando el personal del club lo determine, la desinfección de los mismos.

RECOMENDACIONES PARA EL EGRESO DE LAS INSTALACIONES

- 1) Guardar los elementos de uso deportivo en una bolsa o compartimiento aparte dentro de tu bolso (pelotas, raquetas, etc.).
- 2) Higienizarte las manos al salir de las instalaciones.
- 3) Retirarte apenas termine la clase o turno.
- 4) El egreso del complejo de tenis se realizará únicamente por la puerta de la calle España.
- 5) Ir directo a tu casa sin desviarte en el camino para realizar otros trámites o vincularte con otras personas.
- 6) Dentro de lo posible evitar transporte público y utilizar barbijo durante todo el trayecto.

RECOMENDACIONES AL LLEGAR A SU CASA

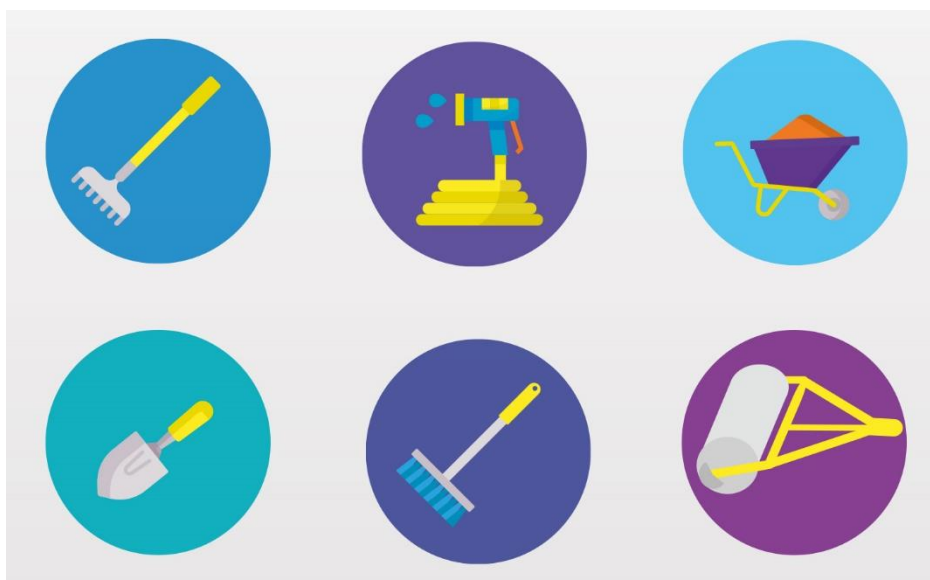
- 1) Sacarte el calzado antes del ingreso e higienizar posteriormente.
- 2) Desinfectar los elementos de uso deportivo, en caso de que no lo hayas hecho al terminar la práctica.
- 3) Lavarte las manos, Ducharse y cambiarse de ropa.
- 4) Tomar temperatura axilar.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

ELEMENTOS DE CANCHAS - DESINFECCIÓN

SE RECOMIENDA QUE LOS MISMOS SE DESINFECTEN DE CONFORMIDAD CON LAS NORMATIVAS INTERNAS DE MANTENIMIENTO Y CONTROL DE CADA CLUB. A MODO INDICATIVO SEÑALAMOS LOS SIGUIENTES ELEMENTOS: RASTRA-ESCOBA-PIZÓN-RODILLO-MANGUERA-CARRETILLA-PALAS-PUERTAS POLVERAS, ETC. ASIMISMO, LAS MEDIDAS DE DESINFECCIÓN Y LIMPIEZA DEBERÁN AJUSTARSE A LAS DISPOSICIONES QUE LAS AUTORIDADES NACIONALES, PROVINCIALES Y/O MUNICIPALES DISPONGAN EN LA APERTURA DE LOS ESPACIOS DEPORTIVOS.



RECOMENDACIONES

INGRESO Y SALIDA DE LAS CANCHAS

- 1) La limpieza del calzado antes y después de la práctica.
- 2) El lavado de manos es obligatorio antes e inmediatamente después de haber realizado la actividad.
- 3) La desinfección del material personal de juego y de cualquier otro material auxiliar (bancos, sillas, etc).
- 4) Uso individual y personal de alcohol en gel durante práctica.

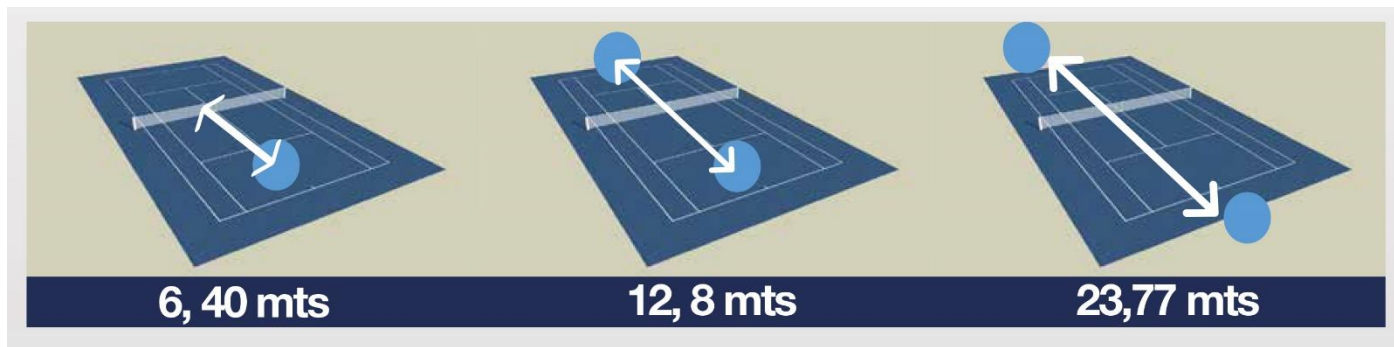
CLASES DE TENIS

- 1) **EDADES:** Rigen en la práctica las disposiciones y recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación con respecto a las edades vulnerables.
- 2) **TIEMPO:** El turno de asignación de cancha será de 60 minutos. El tiempo de juego será de 45 minutos, destinando un período de 15 minutos a higienizar la cancha y el material utilizado.
- 3) **HORARIO:** Cada Institución establecerá su política de apertura y cierre, así como la distribución horaria bajo criterio de evitar superposición de turnos y aglomeración de personas.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

- 4) **EQUIPAMIENTO:** Se recomienda el ingreso con la menor cantidad de elementos posibles e identificar la zona donde pueden dejar dichos elementos. Se desalienta el uso de muñequeras.
- 5) **PELOTAS:** Se recomienda limitar el uso excesivo de pelotas, así como el material didáctico. Se que cada jugador traiga sus pelotas e identificarlas una marca distintiva.



PRÁCTICA ENTRE DOS JUGADORES/AS:

- 1) Sólo estará permitida la modalidad en formato single.
- 2) Los jugadores deberán traer sus propias pelotas de juego y elementos necesarios (ej Grips etc). EL CLUB NO EXPENDERA NI PROVEERA NINGUN TIPO DE ELEMENTO.
- 3) Utilizar un máximo de seis pelotas preferentemente nuevas, o en su defecto, previamente desinfectadas.
- 4) Cada jugador tocará con sus manos únicamente las tres pelotas identificadas con una marca propia.
- 5) El ingreso a la cancha deberá realizarse de a un jugador por vez manteniendo el distanciamiento correspondiente, cada jugador deberá ubicarse en extremos opuestos de la cancha para dejar sus pertenencias.
- 6) Se recomienda realizar peloteos desde el fondo de cancha, evitando aproximarse a la red.
- 7) Evitar los cambios de lado.

MODALIDAD DE JUEGO SIN PROFESOR

- 1) Sólo estará permitida la modalidad de single con un máximo de seis pelotas preferentemente nuevas o en su defecto, previamente desinfectadas.

MODALIDAD DE JUEGO CON PROFESOR

- 1) Sólo estarán permitidas las clases individuales (Profesor +1) y clases grupales de un máximo de dos alumnos (Profesor + 2).
- 2) En el caso de la clase grupal, el ingreso a la cancha deberá realizarse de a un alumno por vez manteniendo el distanciamiento correspondiente, cada alumno deberá ubicarse en extremos opuestos de la cancha para dejar sus pertenencias.



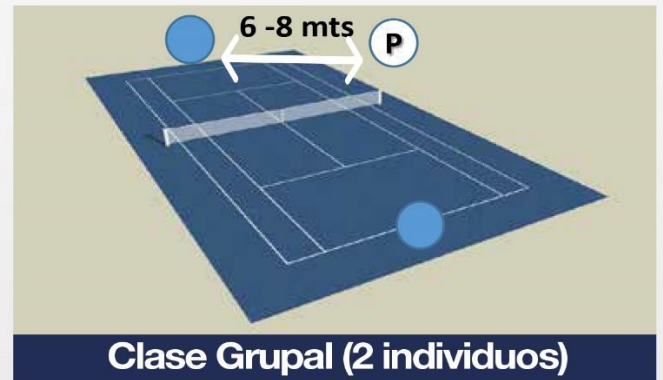
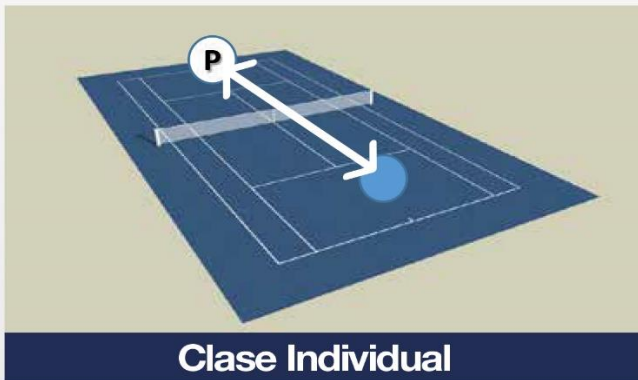
CLUB ATLÉTICO PLATENSE

- 3) Los alumnos deberán mantener en todo momento la distancia mínima entre ellos. El profesor utilizará la misma referencia de 6-8 metros de distancia aproximada con respecto a los alumnos.
- 4) Se recomienda que todos los ejercicios, ya sea de calentamiento o céntrales, se realicen de manera individual y respetando la distancia sugerida anteriormente.
- 5) Deben evitarse los trabajos muy cercanos a la red. En el caso de peloteos entre dos jugadores, se recomienda que cada jugador esté en el fondo de cancha.



Ejemplo de distancias recomendadas entre el alumno y el profesor.

Ejemplo distancia mínima en clases individuales o grupales.



- 6) Se recomienda la utilización de pocas pelotas para el dictado de la clase, a fin de mantener el control de las mismas. Éstas deberán estar previamente identificadas con una marcación que las distinga. El único responsable de recoger las pelotas será el profesor, sólo el/ella podrá tocarlas con la mano.
- 7) No se permitirá el ingreso a cualquier otra persona ajena a la clase durante el periodo de duración de la misma.



CLUB ATLÉTICO PLATENSE

PERSONAL DOCENTE

El personal docente deberá ser capacitado en los cuidados y normas de prevención, asimismo aconsejamos la presencia de un profesional de la salud idóneo para evaluar las normas de cuidado e higiene.

USO DE CANCHAS

Cada Institución se comprometerá al cumplimiento del presente protocolo en el uso de las canchas y conforme los Reglamentos Internos vigentes.

USO DE PELOTAS

Se recomienda el uso de pelotas nuevas, en la medida de lo posible y que cada jugador traiga las suyas.





CLUB ATLÉTICO PLATENSE





CLUB ATLÉTICO PLATENSE

LAVATE BIEN LAS MANOS

Frotá bien tus manos por al menos 30 segundos

Usá abundante jabón

Hacelo con mucha frecuencia

