



## Protocolo deportivo PALESTRA COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 1 de 6

# PROTOCOLO COVID-19 PRÁCTICA DE PALESTRA

### 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.

Entiéndase que esto tiene vigencia dentro del planteo hipotético de un retorno a la actividad y que posiblemente deberá ser revisado si dicho protocolo es modificado al momento de retomar las actividades. 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.

### ¿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.



# Protocolo deportivo PALESTRA COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 2 de 6

## 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.

## CONSIDERACIONES EN CUANTO A LA HIGIENE DE MANOS

- Antes de entrar y salir de un área común.
- Luego de manipular objetos de uso común.
- Antes de ingerir cualquier tipo de alimento.
- Luego de la utilización del baño.

## RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL BAÑO

- El uso del vestuario y de las duchas están prohibidos
- Los sanitarios estarán abiertos, pero se recomienda al socio minimizar su uso a casos de extrema necesidad.
- El socio que haya reservado un turno de cancha deberá ingresar al Club con el equipamiento, la ropa y el calzado que utilizará para jugar, no pudiendo utilizar el baño para este fin.
- Al finalizar la práctica, el socio no podrá usar el baño para cambiarse la ropa ni el calzado, debiendo hacerlo en la cancha cuando esto fuera posible, o en su defecto en su propio auto/casa al retirarse del Club.

## QUEDAN EXCLUIDOS DE LA PRÁCTICA

- Si ha dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.
- Si ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Si tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud.



## Protocolo deportivo PALESTRA COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 3 de 6

### RECOMENDACIÓN DE NO PRÁCTICA DE DEPORTES

- Aquellos que formen parte de los grupos de riesgos definidos por el Ministerio de Salud, y/o por la Organización Mundial de la Salud, tales como personas mayores de 60 años, personas que sufran de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y afecciones tales como diabetes.
- Enfermedades renales
- Cáncer
- Inmunosupresión (pacientes oncológicos, trasplantados...)
- Enfermedades renales
- Enfermedades neurológicas (Alzheimer)
- Categorías infantiles, por la dificultad que implica la utilización de insumos de protección (tanto de barrera preventiva, como los de desinfección) y por la asiduidad de llevar las manos a la cara permanentemente. En este punto establecer con los profesores de la actividad un parámetro en cuanto a edades.



# Protocolo deportivo PALESTRA COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 4 de 6

## Medidas operativas, instalaciones, limpieza e higiene, y comunicación

### Medidas operativas:

1. Con el fin de limitar la cantidad de personas al mismo tiempo, los adultos que tengan aprobado el curso básico de escalada (en esta primera etapa no se permitirá la práctica a chicos de la escuelita ni adultos de la escuela) podrán practicar el deporte (escalada con cuerda y boulder) por turnos de 120 minutos. Los escaladores deberán anotarse previamente usando el sistema de reservas ON DEPOR, al confirmarse el turno tendrán un código QR en su celular para poder ingresar a la sede y hacer uso de ese turno. En el ingreso a la sede se les hará un chequeo de temperatura y DDJJ propia del ingreso.

### Ejemplo de turno:

10:10hs llegada al sector palestra y cambio de zapatos (los de calle por los de escalada o alternativos).

10:15hs ingreso a la palestra y comienzo de turno de escalada.

12:00hs finalización de turno de escalada.

12:00 a 12:10hs limpieza y desinfección (alcohol al 70 % en tomas y apliques), desalojo de la palestra y espacios comunes.

12:15hs comienzo del siguiente turno.

2. La práctica del deporte no tendrá días ni horarios fijos ya que depende de la disponibilidad de un socio/a supervisor para poder abrir la palestra y velar por la seguridad del resto. La capitanía de andinismo informa unos días antes en el grupo de whatsapp (en ese grupo están todos los socios/as que aprobaron el curso de adultos y están habilitados para escalar) la apertura de la palestra en tal día y horario por parte de algún supervisor, en ese momento ya estará habilitado el turno en el sistema para que los socios/as puedan inscribirse en ese turno particular.

3. Se deberá hacer la limpieza superficial (alcohol al 70 % en tomas y apliques) después de cada turno. El supervisor del grupo saliente o la/s persona/s que éste designe será el encargado de hacer la limpieza superficial para el grupo entrante. El supervisor del grupo saliente le comunicará al supervisor del grupo entrante cuando las condiciones del lugar estén aptas para que comience el nuevo turno y poder dejarlo a cargo.

4. Luego de finalizar el último turno del día, el personal de la sede hará la limpieza profunda de la palestra, boulder y áreas comunes (agua con lavandina en colchones y banco de área de espera y alcohol al 70 % en tomas y apliques).

5. Podrá escalar / practicar Boulder un máximo de 7 personas incluyendo al socio/a supervisor a cargo (socio/a que por su experiencia y responsabilidad en la práctica del deporte ha sido designado por la



## Protocolo deportivo PALESTRA COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 5 de 6

capitanía para poder abrir el sector de escalada y velar por la seguridad general de la práctica y el cumplimiento de las reglas, al 26/7/2020 19 socios/as están autorizados como supervisores).

Se deberá respetar el distanciamiento mínimo de 2 metros entre todos los actores en todo momento (llegada a la palestra, cambio de zapatos, ingreso a la palestra, práctica del deporte, espera / descanso, egreso de la palestra / sede).

6. Se deberá dejar el calzado que se usó para llegar hasta la palestra afuera de la misma y colocarse los zapatos de escalada u otro calzado alternativo (por ejemplo: ojotas o crocs que traigan en la mochila) en ese momento y lugar, de esa forma evitaremos contaminar el sector palestra con zapatos que vienen de la calle.

7. Los sectores no estarán previamente delimitados ni divididos, tampoco habrá un flujo de circulación predeterminado de personas para practicar el deporte. Para evitar el acercamiento y los riesgos de contagio se tiene que cumplir estrictamente el distanciamiento mínimo de 2 metros por persona en todo momento.

8. En el caso de la escalada con cuerda evitar líneas de escalada contiguas (de menos de dos metros) y apelar al máximo de distancia entre asegurador y escalador que la seguridad propia de la práctica lo permita.

9. Ante la sospecha de un posible caso de COVID 19, el supervisor se encargará de hacer cumplir el protocolo general de la sede y el club al respecto.

10. No permitir la presencia de público, acompañantes y escaladores del siguiente turno en la palestra ni afuera de ella. No permitir comer ni beber mate en el lugar y extremar los cuidados (no compartir, extremo cuidado con la saliva, etc) con las botellas de hidratación personales.

11. Obligatoriedad de llevar kit personal de bioseguridad: barbijo / tapabocas y alcohol en gel. El barbijo / tapabocas debe usarse en todo momento.

12. Con excepción de las cuerdas, no estará permitido el préstamo de materiales del club. Todos los deportistas tendrán que llevar su propio equipo y no prestarlo en ningún momento.

13. Supervisores de la palestra (personas autorizadas por la capitanía a abrir la palestra y velar por la seguridad y el cumplimiento de las normas):

a. Se les proveerá de material de bioseguridad y limpieza y su reemplazo frecuente.

b. Velará por el cumplimiento de las normas determinadas en este protocolo.

14. La figura del supervisor de palestra cobrará especial importancia mientras dure la pandemia ya que además de hacer cumplir las normas vigentes como siempre, deberá hacer cumplir sin excepción el protocolo aprobado y ser el coordinador (podrá ejecutar las tareas o designar a alguien para que las



## Protocolo deportivo PALESTRA COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 6 de 6

haga) de ejecución de las tareas necesarias (comienzo y finalización del turno, ingreso y egreso de la gente, limpieza de las instalaciones, etc.) para operar la palestra bajo las medidas dispuestas en el protocolo.

### \* Instalaciones, limpieza e higiene:

#### Área de ingreso a la palestra:

1. Disponer de alcohol en gel.
2. Alfombras húmedas con lavandina / desinfectante
3. Letrero con el protocolo impreso.

#### Palestra y Boulder:

1. Disponer de alcohol en gel.
2. Letreros con normas de higiene visibles en todos los sectores.

### \* Comunicación:

1. La capitanía distribuirá el protocolo, instructivos, sugerencias, etc. a todos los actores involucrados en este deporte (escaladores, supervisores, sede, DEF, etc). Asimismo, en caso de necesidad por parte de los interesados organizaremos reuniones virtuales previas para explicar el protocolo, dar ejemplo de todos los puntos y evacuar dudas.