



El Sistema Integrado de Salud Pública de la ciudad de Tandil, ha recibido protocolos provenientes de profesionales del deporte y la educación física para considerar la reapertura de sus actividades. Teniendo en cuenta que la ciudad no tiene, al día de la fecha, transmisión comunitaria, el Comité de Crisis analizó estas propuestas realizando modificaciones para que se adecúen a las recomendaciones de bioseguridad del S.I.S.P.

**Más allá de las medidas de bioseguridad propias de cada actividad, habrá recomendaciones generales:**

1. No podrán practicar la actividad:
  - Personas con síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre, tos, dificultad respiratoria, anosmia, disgeusia, etc).
  - Personas que hayan estado en contacto estrecho con alguien enfermo de COVID-19 dentro de los últimos 14 días,
  - Personas que deban cumplir aislamiento domiciliario controlado (casos confirmados de COVID-19, personas provenientes del exterior o de zonas de transmisión comunitaria).
2. Con fines epidemiológicos, se tomará lista de asistencia, especificando horarios de entrada y salida.
3. Se tomará la temperatura a los practicantes antes de ingresar al establecimiento con un termómetro digital, el cual será desinfectado con alcohol al 70% entre usos.
4. Distanciamiento físico:
  - Deberá ser de dos metros entre los participantes;
  - En el caso de carrera al aire libre y pesca el distanciamiento debe de ser de 10 metros.
  - En el caso de ciclismo: 20 metros.
5. Higiene de manos: es recomendable que el recinto donde se realice la actividad provea al deportista de alcohol en gel o agua y jabón para realizar higiene de manos frecuente. Principalmente al ingresar al lugar y al retirarse.
6. Se recomienda toser o estornudar sobre el pliegue del codo, o utilizar pañuelos descartables, los que se desecharán inmediatamente luego de su uso.



7. Se recomienda que el lugar tenga cartelera sobre normas de bioseguridad para la prevención de COVID-19 (técnica correcta de lavado de manos, higiene respiratoria, etc).
8. Limpieza y desinfección de la instalación. Se realizará:
  - Todos los días antes de la apertura del lugar.
  - Entre las prácticas (poniendo especial énfasis en las superficies de alto contacto con las manos).
  - Al finalizar la jornada diaria.
9. Para evitar aglomerados y con el fin de reducir el flujo de personas, se recomienda que se desarrolle un sistema de **cita previa (con turnos)** para la práctica de las actividades deportivas/físicas. Asimismo, también se recomienda evitar la presencia de público.
10. Se deben respetar los turnos para evitar encuentros masivos y para que se pueda realizar la limpieza y desinfección correspondiente entre los mismos.
11. Se recomienda el uso de tapabocas o "cuellos de deportistas".
12. Las cantinas permanecerán cerradas; cada deportista/practicante será responsable de llevar su botella con agua o líquido hidratante.
13. Los vestuarios y duchas permanecerán cerrados; los deportistas asistirán vestidos para realizar la actividad, y se marcharán finalizada la misma sin posibilidad de poder ducharse en el lugar. También se recomienda que lleven el pelo recogido así evitan tocarse la cara.
14. En caso que el deportista lleve mochilas/bolsos, estos se colocarán en percheros o sillas con 2 metros de separación. Al finalizar cada práctica, estos percheros o sillas deben ser desinfectados adecuadamente.
15. El egreso al finalizar la práctica será ordenado, respetando el distanciamiento de 2 metros.
16. Se recomienda evitar todo tipo de saludo, incluido el saludo "de codo".
17. Se ventilará el lugar antes de iniciar la actividad, entre cada práctica, y al finalizar la jornada.
18. Cada practicante se llevará su propio material deportivo (ej. Paletas, raquetas, palos de golf, etc.). Evitar compartir el mismo.



19. Con respecto a personas que se encuentren dentro del grupo de riesgo (mayores de 60 años, embarazadas y personas con patologías crónicas) deben de extremar medidas mencionadas anteriores.
20. Responsabilidad Individual: se apela a la responsabilidad individual del deportista de cumplir con las recomendaciones de bioseguridad para la prevención de COVID-19.
21. Se recomienda la implementación de declaración jurada (ver anexo).

### **Si el club/ lugar de práctica cuenta con oficina:**

1. Se recomienda utilizar barreras físicas, por ej. ventanillas vidriadas o plásticas.
2. Se debe mantener el distanciamiento físico de 2 metros.
3. Se debe realizar higiene de manos con alcohol en gel antes de acceder a la oficina.
4. Se accederá con el uso de barbijo social o tapabocas.
5. Se realizará ventilación frecuente del lugar, especialmente después de cada reunión.
6. Se realizará limpieza y desinfección diaria, poniendo especial énfasis en las superficies de alto contacto con las manos.

### **Bibliografía:**

- Protocolo de Prevención en Instalaciones y Actividades Deportivas por el COVID 19 para el Deporte Base. Actualizado en Mayo de 2020. CLC Sports and Legal.
- Florencia Bruggesser. Médica Infectóloga. Boletín Epidemiológico Semanal (S.E 20)- Tandil. Vigilancia de Enfermedad por Nuevo Coronavirus (COVID 19). Disponible en:

<http://sisptandil.gob.ar/contenido/modulos/uploads/1589384224-8403.pdf>

- Recomendaciones para prevenir la transmisión del coronavirus en ámbitos con circulación de personas. Ministerio de Salud de la Nación Argentina.



**Además de las recomendaciones generales brindadas anteriormente, se anexan las siguientes medidas para la reapertura a las actividades deportivas que se desarrollan en espacios cerrados (gimnasios, centros de pilates, yoga, rehabilitación, etc.) que se habilitarán a partir del día 15 de junio de 2020:**

1. El distanciamiento físico deberá ser de 4 metros entre practicantes, durante todo el tiempo que dure la actividad, incluido en la pausa y la rotación.
2. Como medio para facilitar dicho distanciamiento, se recomienda la señalización, marcas en el suelo, las barreras y reorganización, o la anulación de ciertas máquinas en determinadas rutinas para poder alcanzar la distancia recomendada.
3. En las salas donde se dan clases de spinning, las bicicletas deberán ser utilizadas respetando el distanciamiento de 4 metros. De la misma manera, se debe respetar este distanciamiento en las salas donde se ubican camas para realizar pilates.
4. En todas las salas donde se realizan distintos tipos de danzas y/o bailes o ritmos se deberán respetar los 4 metros de distanciamiento entre participantes.
5. De igual manera, se respetará el distanciamiento indicado entre participantes, en las salas donde se realizan rutinas de rehabilitación.
6. Se deberán limitar las clases a un determinado número (no más de 10 personas por Decreto Nacional 520/2020) basado en el tamaño de la sala, siempre respetando el distanciamiento recomendado.
7. Las máquinas deben ser desinfectadas antes y después de su uso individual.
8. Eliminar el contacto físico no esencial y las superficies compartidas (colchonetas, mancuernas, etc.).
9. Cada practicante deberá utilizar su propia toalla y limpiará todas las superficies y elementos antes y después de su uso.



10. Ventilación: mantener un constante flujo de aire en la sala para su renovación.
11. Dada la mayor persistencia del virus sobre el látex o nitrilo, no se recomienda el uso de guantes salvo para tareas específicas (tareas de limpieza, contacto directo con secreciones). Siempre se prioriza la higiene de manos.
12. Se apela a la responsabilidad individual y a la del titular del espacio para el cumplimiento de estas recomendaciones.

### **Bibliografía:**

- COVID-19 RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE PROTOCOLOS EN EL MARCO DE LA PANDEMIA RECOMENDACIONES 26 DE MAYO DE 2020. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001961cnt-covid-19-modelo-recomendaciones-desarrollo-protocolos-pandemia.pdf>
- ¿Debería permitirse la actividad física durante la pandemia causada por el coronavirus? Serie | COVID-19 y estrategia de respuesta. Instituto de Salud Global de Barcelona. 23 de Abril de 2020. Disponible en: [https://www.isglobal.org/documents/10179/7943094/4\\_ISGlobal+COVID-19+y+actividad+fisica+ES.pdf/1f4cc0a5-ba83-4464-9cc4-daffe4ae7202](https://www.isglobal.org/documents/10179/7943094/4_ISGlobal+COVID-19+y+actividad+fisica+ES.pdf/1f4cc0a5-ba83-4464-9cc4-daffe4ae7202)
- **DISTANCIAMIENTO SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO**  
**Decreto 520/2020. DECNU-2020-520-APN-PTE - Aislamiento social, preventivo y obligatorio. Prórroga.** Ciudad de Buenos Aires, 07/06/2020  
Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/230245/20200608>