

COVID-19

**RECOMENDACIONES PARA LA
VUELTA A LOS
ENTRENAMIENTOS
DEPORTIVOS EN CONTEXTO
DE LA PANDEMIA**

RECOMENDACIONES



**Ministerio de Salud
Argentina**

RECOMENDACIONES PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS EN CONTEXTO DE LA PANDEMIA

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN: 4 de Agosto de 2020

INTRODUCCION

El presente documento incluye las recomendaciones esenciales para el reinicio de los entrenamientos en el ámbito de la República Argentina.

Se deben implementar medidas preventivas y controles para mitigar el impacto de la infección por el nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2) en el ámbito deportivo, atendiendo a la naturaleza de las instituciones involucradas y tomando en consideración los factores que puedan poner en riesgo la salud de los deportistas, integrantes del cuerpo técnico y otros trabajadores/as involucrados.

Estas recomendaciones son un basamento a cumplimentar, las entidades deportivas o clubes pueden reforzarlas con medidas complementarias para minimizar la transmisión del SARS CoV2.

PRINCIPIOS BASICOS

Los principios básicos que guían este protocolo se fundamentan en el cuidado de la salud y bienestar de:

- los deportistas y sus familiares más cercanos,
- los cuerpos técnicos de los diferentes clubes,
- los/as trabajadores/as que interactúen con los deportistas y cuerpo técnico durante la vuelta a los entrenamientos y
- la población en su conjunto

Se debe tener presente que su cumplimiento requiere de un alto grado de responsabilidad de los deportistas, cuerpo técnico y los trabajadores/as.

- Se propone un reinicio progresivo de la actividad con el objetivo de lograr un adecuado acondicionamiento físico y de esta forma evitar lesiones.
- Todas las fases propuestas deben ser acompañadas de un seguimiento médico estrecho de deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as.
- Toda actividad que aumente la movilidad, el desplazamiento y la mayor interacción de personas producirá un incremento en el número de casos, es por ello que debe procurarse y asegurarse el estricto cumplimiento de las recomendaciones.

- Se promueve el consenso y acuerdo provincial de las recomendaciones para lograr una adecuada implementación y cuidado de las personas.

Para dar cumplimiento a estos fundamentos elementales se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

MEDIOS DE TRANSPORTE

Deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as deberán concurrir con sus vehículos particulares al lugar de entrenamiento/concentración

- Se recomienda que el uso de vehículos particulares sea individual. Si por alguna razón el vehículo debe compartirse con un compañero, ambos ocupantes deberán usar barbijo casero durante todo el trayecto. El acompañante deberá sentarse en el asiento trasero del lado derecho, permitiendo un mayor distanciamiento. Asimismo se recomienda mantener, en la medida de lo posible, las ventanillas abiertas para ventilar el interior del vehículo.
- Concurrir al entrenamiento con la indumentaria de entrenamiento provista por la institución y una muda de ropa adicional a fin de evitar el uso del vestuario.
- Para seguridad del deportista, cuerpo técnico, trabajadores/as y sus familiares, se sugiere ventilar y desinfectar el vehículo diariamente, sobre todo luego del uso del mismo tras la jornada de entrenamiento.
- En caso de ser necesario y posible se sugiere la organización del traslado puerta a puerta de los deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as a través de vehículos proporcionados por la entidad deportiva o club.
- En lo posible, evitar el uso del transporte público, sobre todo para viajes cortos que puedan realizarse por medio de otro tipo de transporte. En caso de utilizarlo, se solicita respetar las distancias generales recomendadas (distanciamiento de 2 metros, higiene de manos, uso de barbijo casero), evitar los aglomeramientos en los puntos de acceso al transporte que se vaya a utilizar y evitar tocarse la cara. Desplazarse provisto de un kit de higiene personal (alcohol en gel, jabón, pañuelos descartables, toallas para secarse las manos).
- Recordar la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos a realizar.

INGRESO Y EGRESO DE LAS INSTALACIONES

- Todo deportista y/o trabajador/a que concurra a cualquier institución deportiva o ámbito de entrenamiento debe estar en buen estado de salud, sin presentar ningún síntoma compatible con COVID-19.
- Los síntomas de la enfermedad deben ser evaluados de acuerdo con la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación.
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>
- Deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as deben ser capacitados por la entidad deportiva o club para poder reconocer la presencia de síntomas de COVID-19 y ante la presencia de cualquiera de los mismos reportarlos inmediatamente.
- Podrá efectuarse la medición de temperatura con termómetros infrarrojos (evitando el contacto físico).
- Ante la presencia de un registro igual o mayor a 37,5°C se solicitará atención médica.
- En caso de que los signos y síntomas de COVID 19 sucedan en su domicilio se solicita que la persona, mantenga su barbijo casero colocado y consulte telefónicamente con el médico del club o al teléfono de consulta dispuesto por la jurisdicción sanitaria para ser evaluado a la brevedad posible.
- Finalizada la jornada de entrenamiento el deportista debe cambiar su indumentaria (muda adicional prevista), guardar la indumentaria y toallas usadas en una bolsa plástica para su posterior lavado. Luego de introducir la ropa en la bolsa debe higienizarse las manos
- El lavado de las prendas y toallas de entrenamiento puede llevarse a cabo en la institución o en el domicilio del deportista. En ambos casos debe preverse el circuito de indumentaria para que el deportista disponga siempre de dos juegos completos de ropa de entrenamiento por jornada
- Finalizado el entrenamiento el deportista se retirará a su casa para ducharse, minimizando el uso del vestuario
- Para evitar el aglomeramiento en los puntos de ingreso/egreso la llegada y retiro deberá ser escalonado, teniendo la programación adecuada para facilitar la tarea. Se propone el uso de agendas con horarios estipulados, especialmente en las fases de entrenamientos grupales y posteriores

INSTALACIONES

Para poder crear un espacio lo más aislado y controlado posible, se recomienda a los clubes optar por concentraciones de deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as necesarios en los complejos deportivos u hoteles con instalaciones adecuadas para uso preferentemente exclusivo por parte del club y utilización de habitaciones individuales.

Respecto de las instalaciones:

- Establecer en que zonas o áreas se realizarán cada una de las actividades y quienes tienen acceso a la circulación y estancia en estos lugares teniendo en cuenta el distanciamiento social de 2 metros.
- Determinar la cantidad de personas por área, contemplando:
 - La superficie disponible para desplazarse (metros cuadrados libres) ,
 - Características del espacio: Cerrado, ventilado o abierto (al aire libre).
 - Tipo de entrenamiento o actividad que se realizará.
- En todo momento es fundamental asegurar el adecuado distanciamiento social; mínimo de 2 metros y distanciamiento deportivo de 4 a 6 metros.
- Restringir la presencia de medios de comunicación en las zonas de entrenamiento. Adecuar a las recomendaciones de higiene y distancia la toma de imágenes. El personal que esté involucrado en la obtención de estos recursos audiovisuales estará sometido a los mismos controles que el resto del personal técnico y auxiliar.
- Se sugiere colocar cartelera visible en todas las instalaciones, con información actualizada sobre métodos de cuidado personal y prevención ante la COVID-19.
- El uso de vestuario debe ser reservado para lo imprescindible, por ejemplo, el sólo uso de los sanitarios.
- La cantidad de deportistas que podrán acceder estará delimitada por la cantidad de metros circulables de los ambientes, calculándose, después de la actividad física una distancia deportiva de 6 metros entre deportistas cuando están hiperventilando y 4 metros entre deportistas durante los intervalos que se realizan durante el entrenamiento.
- En caso de utilizar los vestuarios para ducha y cambio de muda de ropa post-entrenamiento se sugiere disponer un vestuario por grupo de entrenamiento y la limpieza y desinfección de los mismos entre cada uso por parte de los diferentes grupos.

- La entrega de indumentaria limpia para próximos entrenamientos, botines, equipos de GPS, botellas de hidratación y otros refrigerios; deberá disponerse en lugares que permitan la fácil entrega y circulación, evitando en todo momento la aglomeración de personas.
- Se propone que todo el material se encuentre individualizado para uso personal y sea entregado en continentes individuales (cajas, bolsas, etc.)
- Se deben mantener adecuadamente ventilados todos los espacios cerrados que sean usados para entrenamiento, la ventilación debe ser natural y se debe evitar el uso de aire acondicionado cuando los deportistas están entrenando.
- Reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente comedores y sanitarios. Aumentar la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos y dejar establecido un cronograma de tareas de limpieza.
- Establecer un cronograma de limpieza y desinfección periódica para las zonas. La frecuencia será de acuerdo actividad que se desarrolle en las mismas y las condiciones de la zona. Por ejemplo; en espacios abiertos, la limpieza y desinfección deberá estar centrada en las superficies de contacto con las manos.
- Se deberán limpiar todas las superficies con agua y detergente, y desinfectar las mismas con solución de agua con lavandina (10 ml de lavandina con concentración de 50 gr/litro de hipoclorito de sodio por litro de agua). Esta solución de agua/lavandina debe ser preparada y utilizada dentro de las 24hs dado que pasado este lapso pierde su efectividad. Contemplar el uso de pulverizadores identificados con el tipo de preparación para su aplicación
- En superficies que puedan dañarse por el uso de la lavandina, puede utilizarse para la desinfección una solución de alcohol al 70%. Contemplar el uso de pulverizadores identificados con el tipo de preparación para su aplicación
- Se deberá realizar la limpieza del sector antes y después de cada jornada de entrenamiento.
- Se recomienda hacer desinfecciones de superficies de alto contacto en intervalos periódicos determinados.
- El personal de limpieza deberá contar con todos los elementos de protección personal necesarios para desarrollar la actividad y minimizar la exposición a potenciales superficies contaminadas (protección ocular, barbijo, guantes y delantal y calzado adecuado).

RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS, CUERPO TECNICO Y TRABAJADORES/AS

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición, se recomienda:

- Seleccionar al personal imprescindible para la realización de los entrenamientos. Los mismos no deberán estar incluidos dentro de los/as trabajadores/as/as exentos descriptos en la Resolución N° 207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1°. Dentro de este grupo se incluyen a las personas mayores de sesenta (60) años de edad, embarazadas o aquellas que presentan enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo), enfermedades cardíacas (Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas), inmunodeficiencias, diabetes, insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses o cirrosis hepática.
- Se deben adecuar las diferentes tareas fundamentales del establecimiento en base a turnos rotativos de trabajo y disposición de descansos de manera tal de garantizar, durante toda la jornada de trabajo, la distancia mínima entre personas de 2 metros.
- Todo el trabajador/a presente en las instalaciones deberá estar correctamente identificado durante su estancia en las mismas.
- El/La deportista, cuerpo técnico y trabajador/a que circule en las instalaciones deberá utilizar “cubreboque, tapaboca o barbijo casero”, que cubran nariz, boca y mentón durante todo el tiempo. El barbijo casero debe lavarse luego del uso diario con agua y jabón o lavado junto a ropa de entrenamiento al llegar al domicilio.
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/barbijo>
- El uso de barbijo casero es una medida adicional de cuidado y en todo momento debe tenerse presente que el distanciamiento social y la frecuente higiene de manos son las medidas más efectivas para evitar la transmisión de la enfermedad.

- Los deportistas están exceptuados de utilizar barbijos o tapabocas durante el momento de actividad física deportiva y deberán respetar el distanciamiento deportivo.
- Es responsabilidad de la institución proveer los elementos adecuados, en cantidad suficiente y en forma accesible en los lugares de uso frecuente para poder acceder a una adecuada higiene de manos (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica, toallas de papel y cesto de basura).
- Disponer de dispensador de soluciones hidroalcohólicas en distintos accesos a las instalaciones para favorecer la higiene de mano
- Se sugiere que tanto deportistas como el resto del personal cumpla las medidas de prevención recomendadas por la autoridad sanitaria:
 - Distanciamiento social:
 - Mantenerse 2 metros de distancia entre personas.
 - 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
 - Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o higienizarlas con una solución de alcohol al 70%. El lavado de manos recomendado es de 40-60 segundos. Realizarlo principalmente:
 - ✓ antes y después de cada comida, manipular alimentos, prendas de vestir usadas, basura y desperdicios.
 - ✓ luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.;
 - ✓ después de utilizar instalaciones sanitarias.
 - Toser o estornudar utilizando el pliegue interno del codo o utilizar pañuelos descartables y luego desecharlos en un cesto de basura.
 - No llevarse las manos a la cara.
 - Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.
- Las charlas técnicas y toda reunión deberá hacerse por medios telemáticos, minimizando las reuniones presenciales de personas. Se sugiere que se programen estas charlas cuando los deportistas y cuerpo técnico se encuentren en su domicilio o habitaciones.

DEFINICIÓN - MANEJO DE CASO Y SUS RESPECTIVOS CONTACTO ESTRECHO

- En toda ocasión que se haga mención sobre los síntomas de enfermedad remitirse a la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación. <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>.
- Se sugiere que todo deportistas / cuerpo técnico / trabajador/a notifique inmediatamente la presencia de síntomas respiratorios o fiebre, y se abstenga de concurrir al club o ámbito de entrenamiento. Esta situación debe ser informada al cuerpo médico de la institución y hacer la consulta pertinente al sistema de salud de acuerdo con lo estipulado por la autoridad sanitaria.
- Ante la aparición de un caso sospechoso a partir del interrogatorio o el examen físico clínico; de un deportista, cuerpo técnico o trabajador/a; se recomienda la realización o solicitud médica del testeo PCR (reacción en cadena de polimerasa) para la detección de material genético viral.
- Ante la aparición de un caso confirmado de COVID 19, los contactos estrechos, serán definidos según normativa de la autoridad sanitaria.
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/identificacion-y-seguimiento-de-contactos>
- En caso de que un deportista, cuerpo técnico o trabajador/a sea un contacto estrecho debe mantener un aislamiento estricto durante 14 días desde el último día de contacto. Es por ello que se recomienda evitar las visitas de amigos o familiares no convivientes y las reuniones sociales, aunque sean de pocas personas. Se sugiere la posibilidad de llevar adelante el aislamiento y seguimiento de los contactos estrechos en las habitaciones individuales de instituciones deportivas o centros de entrenamiento.
- Debe disponerse de un espacio de aislamiento para permitir que ante un deportista, cuerpo técnico, trabajador/a que inicie con síntomas durante la jornada de entrenamiento pueda aislarse en dicho lugar (con un barbijo quirúrgico colocado) hasta ser evaluado por el equipo de salud y determinar su condición como posible “caso sospechoso”. Para esta circunstancia la institución debe contar con los barbijos quirúrgicos necesarios.
- Deberá procederse a la adecuada limpieza y desinfección de los ambientes donde estuvo el caso sospechoso.

MODALIDAD DE ENTRENAMIENTO

El regreso al entrenamiento se efectuará en 2 fases:

- Fase 1: Entrenamientos en grupos
- Fase 2: Entrenamientos colectivos

FASE 1: ENTRENAMIENTOS EN GRUPOS (duración mínima 2 semanas)

- Se recomienda que deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as, mantengan plenamente las medidas de cuidado general.
- Mantenerse en el hogar junto a los convivientes y evitar las visitas de terceros.
- Antes de iniciar la fase de entrenamientos por grupos, se recomienda llevar a cabo entrenamientos individuales para alcanzar el estado de forma óptimo de los deportistas y reducir además el tiempo de adaptación. El/La deportista deberá recibir la programación diaria del entrenamiento en forma semanal con la rutina de los ejercicios, cargas, repeticiones, etc. Se sugiere que esta etapa individual se realice fuera de las instalaciones deportivas. Se recomienda el uso de herramientas telemáticas para entrenamientos individuales dirigidos por un preparador físico, videos con rutinas, etc.
- En el entrenamiento grupal se recomienda el uso de centros de entrenamiento con habitaciones de uso individual y ocupación del área de entrenamiento adecuada al distanciamiento deportivo. El uso de esta estrategia permite reducir la circulación y movilidad de los deportistas, minimizando el riesgo de transmisión fuera de los centros de entrenamiento.
- Fuera del período de entrenamiento y alimentación, el deportista se mantendrá en su habitación individual si se aloja en el centro deportivo.
- Los grupos de entrenamiento deben mantener su conformación durante la Fase Grupal, tanto en actividades de entrenamiento como de alimentación. Deben evitar la realización de todo tipo de actividades con los participantes que conforman otros grupos de entrenamiento.
- Establecer la dotación necesaria de personas del cuerpo técnico y otros asistentes necesarios para acompañar el entrenamiento de cada grupo. Priorizar que el número sea sólo el imprescindible para realizar el entrenamiento planificado.
- El uso de barbijo casero debe ser una condición permanente en cuerpo técnico, trabajadores/as y deportistas fuera del momento de entrenamiento.
- A través de las capacitaciones del personal se fomentará el autorreporte de signos y síntomas de COVID 19.

- El control médico inicial, en caso de que el examen y sintomatología del deportista determine su realización, podrá incluir el test de PCR para SARS CoV 2.
- El control médico clínico de los participantes del entrenamiento deberá ser diario con el objetivo de detectar precozmente signos y/o síntomas de COVID 19.
- Se recomienda un periodo de entrenamientos por grupos (hasta 6 deportistas), de manera que cada grupo entrene de manera consecutiva en turnos y ámbitos separados, evitando coincidir los grupos en cualquiera de las instalaciones del área de entrenamiento. Esto favorece la organización de entrenamientos, intervalos de limpieza y desinfección y disminuye la transmisión ante un eventual caso.
- Se deberá contar con una agenda detallada de grupos de deportistas, horarios de entrenamiento y área de estos. Toda esta información deberá ser comunicada y estar registrada a fin de contribuir a la evaluación epidemiológica en caso de ser necesario.
- La separación entre los miembros del grupo deberá ser por lo menos de 6 metros durante la actividad física deportiva.
- Para las carreras, corridas o trote se evitará que lo hagan en fila. Se recomienda hacerlo en andariveles paralelos.
- El entrenamiento de grupos en paralelo en distintos espacios de la institución podrá llevarse adelante evitando que los mismos se reúnan en los puntos de convergencia, por ejemplo, retiro de indumentaria.
- Evitar la mezcla de equipos de trabajo (deportista, cuerpo técnico, trabajadores/as) entre los diferentes grupos.
- Tras cada turno de entrenamiento, un equipo de limpieza deberá desinfectar totalmente los vestuarios.
- El uso de materiales de entrenamiento deberá restringirse al mínimo necesario y todo deberá ser desinfectado al finalizar el entrenamiento del grupo. Se sugiere disponer de equipos de materiales por grupo (conos, pelotas, etc.)
- Las botellas de hidratación serán de uso personal, deberán estar nominalizadas y no deberán compartirse. Se recomienda el uso de envases descartables y reciclables en lugar de bidones rellenables
- El uso del gimnasio para entrenamiento de sobrecarga se recomienda que sea limitado al número de deportistas que permita una separación de 6 metros entre los mismo o disponer de equipos al aire libre para realizar la tarea. Al

finalizar el uso deberán ser desinfectados y el deportista deberá higienizarse las manos entre ejercicio y ejercicio

- La fisioterapia deberá ser indicada por el cuerpo médico y se reservará solo para tratamiento y recuperación de lesiones. Tanto el fisioterapeuta como el deportista deberán utilizar barbijo y mascarilla facial durante toda la sesión.
- Los alimentos y suplementos alimenticios deberán entregarse en recipientes cerrados junto con la hidratación necesaria y se deberá disponer de un lugar adecuado para que cada grupo puede alimentarse e hidratarse antes o después del entrenamiento. En todo momento deberá asegurarse el distanciamiento adecuado (2 metros)

FASE 2: ENTRENAMIENTOS COLECTIVOS (duración mínima 1 semana)

- La fase de entrenamientos colectivos consistirá en una vuelta efectiva y total a los entrenamientos de todo el grupo.
- En deportes de equipo. para lograr que coincidan en el terreno el mínimo número de personas posibles y dada la intensificación de los entrenamientos táctico-técnicos; se recomienda integrar hasta 18 deportistas.
- Con carácter general se tomarán como base las medidas preventivas establecidas en la fase de entrenamiento grupal, aunque con las particularidades derivadas de la intensificación de los entrenamientos, tanto individuales como en grupo.
- Se permitirá la presencia de personal técnico y auxiliar en la mínima cantidad imprescindible respetando de manera intensificada las mismas condiciones establecidas para el personal en la fase de entrenamiento grupal.

argentina.gob.ar/salud