



Club Pesca Carlos Paz

Protocolo para reapertura del club y retorno de las actividad deportivas Pandemia Covid-19 - La Resurrección Auriverde

INTRODUCCIÓN

El pasado 11 de marzo la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia por el brote del nuevo coronavirus denominado SARS-CoV2, que produce la enfermedad por COVID-19. En el **Club de Pesca Carlos Paz** a partir del 16 de marzo, las autoridades de nuestra institución tomaron la medida de restringir las actividades deportivas y el cierre del club.

La medida de aislamiento social (cuarentena) decretada por el Gobierno Nacional a partir del 20 de marzo, y aún vigente, generó entre otras consecuencias el cese de las actividades deportivas con lo cual los deportistas dejaron de entrenar.

El deporte está inserto de raíz en nuestra sociedad y como tal consideramos que juega un importante papel en la calidad de la salud de las personas en estos momentos de pandemia; en tal sentido, la actividad deportiva se reanudará cuando el contexto sanitario lo permita.

Actualmente nuestros deportistas se encuentran en un período comparable a una situación de receso, sufriendo un desentrenamiento progresivo con disminución de capacidades condicionales como la fuerza, capacidad aeróbica, flexibilidad y coordinación, entre otras. También estimamos que se van a producir alteraciones en la composición corporal con reducción de la masa muscular y aumento de la masa grasa.

Por todo lo antedicho, y a efectos de mitigar las consecuencias negativas del encierro, nuestros deportistas se encuentran realizando planes de entrenamiento dictados desde nuestro staff de entrenadores, con una frecuencia semanal de 3 a 5 días que incluyen rutinas de entrenamientos intermitentes de alta intensidad intercalados con sesiones de intensidades moderadas.

Hemos llevado a cabo conversaciones con profesionales de Nutrición que ha aconsejado acciones para que nuestros deportistas sostengan una dieta sana, y hemos hablado con profesionales de Psicología que han dado consejos para contenerlos y orientarlos en esta particular situación. Más allá de los esfuerzos sabemos que será inevitable el desentrenamiento, superando las consecuencias de los periodos vacacionales.

Por lo expuesto, consideramos que el retorno al deporte deberá ser ordenado y progresivo, y los deportistas deberán tener un período mucho más prolongado que lo habitual para volver a la etapa de competencias. Asimismo, la situación epidemiológica debido a la pandemia hace que el club deba originar un protocolo para organizar la realización de las actividades deportivas con el debido cuidado de la salud de las personas.

En ese sentido, el **Club de Pesca Carlos Paz**, con un gran esfuerzo, realizó y presenta este protocolo, con distintas estrategias médicas y deportivas en consenso con los protocolos que



Club Pesca Carlos Paz

Protocolo para reapertura del club y retorno de las actividad deportivas Pandemia Covid-19 - La Resurrección Auriverde

están elaborando las distintas Asociaciones y/o Federaciones para sus deportes, en el contexto de las normas que emanan las autoridades sanitarias nacionales, de la Provincia y de la Ciudad.

El objetivo de este protocolo será servir de guía para la Planta Funcional de Técnicos y Profesores de nuestra Institución para la reinserción de los deportistas en sus diferentes actividades, con medidas que disminuyan el riesgo de contagio de la enfermedad por COVID-19, teniendo en cuenta las características de la infraestructura que brinda el **Club de Pesca Carlos Paz**.

PROTOCOLO PARA EL RETORNO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y EL USO DE INSTALACIONES

SE CONSIDERAN:

- A. Instalaciones.
- B. Ingreso, permanencia y egreso del Club.
- C. Organización de la Práctica Deportiva.

REGLAS GENERALES PARA LAS ACTIVIDADES DE BASQUET Y VOLEY

- 1) **Exhibición del Protocolo:** Obligatoriamente será expuesto en cada puerta de entrada del establecimiento en lugares destacados que permitan su visualización.
- 2) Para una primera fase no se sugiere actividad para niñas/os menores de 12 años.
- 3) La/el deportista deberá medirse la temperatura en su domicilio dentro de los 15 minutos previos a trasladarse a la Institución. Si la misma supera los 37,5°C deberá abstenerse de concurrir a la institución, dará aviso a su/s padres o tutor y entrenador, quienes deberán comunicarse al teléfono **0800 122 1444** para ser asesorados sobre las acciones correspondientes.
- 4) **Movilización de personas hacia la institución:**
 - a) Al movilizarse hacia la institución o de regreso a su domicilio, el deportista debe contar con su DNI.
 - b) En traslados cortos, preferentemente se empleará bicicleta sin compartir el vehículo, o se realizará caminando.
 - c) **Se desaconseja absolutamente el uso de transporte público.** De ser necesario el empleo de este servicio, evitar tocar pasamanos, asientos, puertas y ventanas. Se sugiere viajar con una provisión de alcohol en gel para desinfección de manos cada vez que esto sea requerido.
 - d) En caso de movilizarse en automóvil, no se trasladarán más de dos personas por vehículo, a menos que todas pertenezcan al mismo grupo familiar (ejemplo: dos hermanos/as deportistas más el padre o la madre).
 - e) Al salir del domicilio, ir al sanitario y tratar de realizar evacuaciones fisiológicas a los efectos de evitar utilizar los baños del club.
 - f) Equiparse con ropa, indumentaria y calzado de entrenamiento.

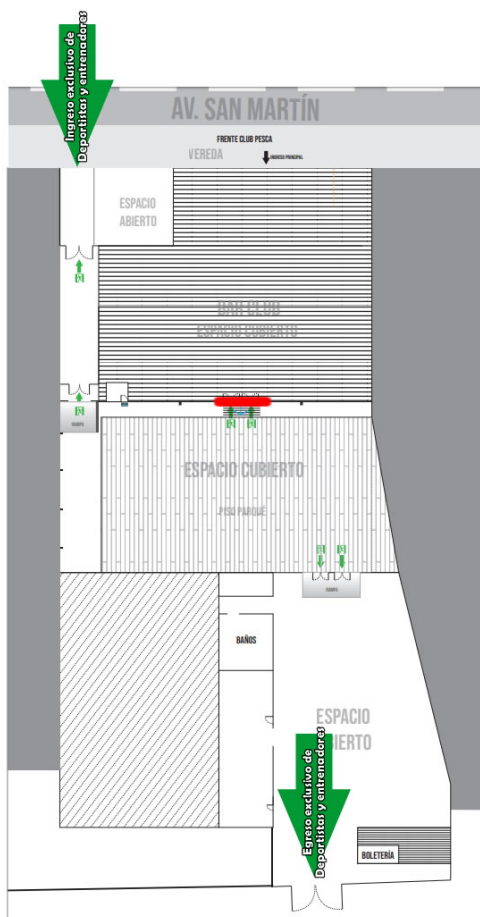


Club Pesca Carlos Paz

Protocolo para reapertura del club y retorno de las actividad deportivas

Pandemia Covid-19 - La Resurrección Auriverde

- g) Antes de salir, lavarse bien las manos con jabón colocarse alcohol en gel o al 70%, colocarse el tapaboca.
- h) Guardar en el bolso alcohol en gel o al 70%, toalla y jabón y agua para hidratarse.



- 5) El ingreso de los/las deportistas y entrenadores ser exclusivo por el portón de la derecha evitando cualquier contacto con las personas que pudiera estar en el Bar.
- 6) El Egreso de los deportistas y entrenadores será exclusivamente por la calle posterior (costanera).
- 7) La puerta que une el gimnasio con el Bar permanecerá cerrada.
- 8) Esta terminantemente prohibido el ingreso de cualquier acompañante.

9) Al arribar a las instalaciones del club los deportistas deberán tener el tapaboca colocado. Se tomarán la temperatura de los ingresantes si alguno presenta más de 37,5° se activarán los protocolos comunitarios. Para un ingreso ordenado formarán una fila respetando la distancia de dos metros entre sí. El entrenador que los deportistas en su ingreso al club no corran, mantengan permanentemente la distancia recomendada entre sí, evitando todo contacto entre ellos.

10) Toda persona que ingrese al club, debe presentar identificación y declarar que actividad va a desarrollar, si la actividad declarada no está programada para ese día y horario, no podrá ingresar al club bajo ningún concepto. Un colaborador del club asentará en planilla de control, los datos de cada persona que ingresa al club.

11) Cada grupo de deportistas como también los entrenadores, deberán desinfectar la suela de sus calzados al ingresar al estadio. Para ello frotarán cuatro a cinco veces cada zapatilla en un trapo



Club Pesca Carlos Paz

Protocolo para reapertura del club y retorno de las actividad deportivas

Pandemia Covid-19 - La Resurrección Auriverde

de piso embebido en dilución de agua lavandina al 1 %, o pisarán dentro de una batea que contenga dicha dilución. A continuación, dejarán sus pertenencias personales (botella, toalla, teléfono celular si fuera el caso, ropa de abrigo) en las tribunas del club en un sector previamente designado a cada uno ellos, manteniendo un espacio entre los elementos de cada persona. Finalmente se higienizarán las manos con alcohol en gel.

- 12) El jugador/a cuando termina su entrenamiento deberá llevar la pelota a un espacio determinado Donde se desinfectaran los balones para su nuevo uso.
- 13) Al Finalizar la práctica se repetirá el procedimiento de higiene y desinfección de manos y calzado.
- 14) Se llevará un registro diario de asistencia por cada grupo de trabajo.

15) MOVILIZACIÓN DE PERSONAS HACIA LA INSTITUCIÓN

- a. Al movilizarse hacia la institución o de regreso a su domicilio, el deportista debe contar con su DNI.
- b. En traslados cortos, preferentemente se empleará bicicleta sin compartir el vehículo, o se realizará caminando.
- c. Se desaconseja absolutamente el uso de transporte público. De ser necesario el empleo de este servicio, evitar tocar pasamanos, asientos, puertas y ventanas. Se sugiere viajar con una provisión de alcohol en gel para desinfección de manos cada vez que esto sea requerido.
- d. En caso de movilizarse en automóvil, no se trasladarán más de dos personas por vehículo, a menos que todas pertenezcan al mismo grupo familiar (ejemplo: dos hermanos/as deportistas más el padre o la madre).
- e. Al salir del domicilio, ir al sanitario y tratar de realizar evacuaciones fisiológicas a los efectos de evitar utilizar los baños del club.
- f. Equiparse con ropa, indumentaria y calzado de entrenamiento.
- g. Antes de salir, lavarse bien las manos con jabón colocarse alcohol en gel o al 70%, colocarse el tapaboca.
- h. Guardar en el bolso alcohol en gel o al 70%, toalla y jabón y agua para hidratarse.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO Actividad Voley

- 1) Se realizarán en 2 grupos de hasta 8 personas por turno. Un grupo trabajará preferentemente al aire libre en ejercicios sin pelota (desplazamiento, fortalecimiento, gestos, coordinación, intermitencias, pliométricos, etc.).
- 2) Se trabajará hasta el 60% de la máxima intensidad, para respetar el proceso de desadaptación que se generó por el período de confinamiento y para no hiperventilar.
- 3) El grupo que trabaja adentro y con pelota, no se realizarán pases entre jugadores, cada uno usará una sola pelota, previamente higienizada.



Club Pesca Carlos Paz

Protocolo para reapertura del club y retorno de las actividad deportivas

Pandemia Covid-19 - La Resurrección Auriverde

- 4) Con respecto a las distancias el 1,5 metros es para personas quietas y sin actividad física. Con una intensidad de hasta el 60% la distancia de la ventilación debe ser de 3 mts al costado y si se corre el de atrás debe estar a 10 mtrs.
- 5) La duración del entrenamiento e esta fase no deberá superar los 90 minutos.
- 6) Al momento de iniciarse la práctica, tanto el piso de la cancha como las pelotas deberán haber sido ya desinfectados. Se dispondrá de una batea o bandeja con dilución de agua lavandina al 1 %, para que aquellos deportistas que traigan una pelota de su propiedad, puedan desinfectarla. Junto a la bandeja existirá un rollo de papel para poder secarla y un cesto de residuos donde descartar el papel empleado.
- 7) El Entrenador/a deberán usar guantes descartables que serán desechados luego de cada turno.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO Actividad Basquet

- 1) Las prácticas se desarrollarán con un máximo de 8 (ocho) deportistas y no más de dos entrenadores, o un entrenador más un asistente por cada cancha.
- 2) Al momento de iniciarse la práctica, tanto el piso de la cancha como las pelotas deberán haber sido ya desinfectados. Se dispondrá de una batea o bandeja con dilución de agua lavandina al 1 %, para que aquellos deportistas que traigan una pelota de su propiedad, puedan desinfectarla. Junto a la bandeja existirá un rollo de papel para poder secarla y un cesto de residuos donde descartar el papel empleado.
- 3) Deberá respetarse la distancia mínima de 2 metros en todo momento. Por ello los ejercicios se realizarán de forma individual, mientras el grupo espera su turno de manera ordenada y avanza secuencialmente hasta el lugar de inicio. A tal fin se pegarán cintas en el campo de juego a dos metros de distancia, en aquellos sectores de espera indicados según los ejercicios a realizar.
- 4) **El entrenador no alcanzará pelotas en ningún momento a los deportistas.**
- 5) En caso de golpe o lesión que impida a un deportista desplazarse por sí mismo al exterior de la cancha, el mismo será retirado en camilla para evitar el contacto físico.
 - a. De ser necesario asistir al deportista, el entrenador o preparador físico previamente se lavará las manos con agua y jabón y se desinfectará las mismas mediante solución hidroalcohólica al 70% Para garantizar el distanciamiento en este tipo de circunstancias se propone actuar del siguiente modo:
 - b. De ser necesario retirarle un calzado al deportista y/o realizarle un vendaje con hielo, éste se acostará en el piso o banco de suplentes con sus manos sobre el tórax. Mismo procedimiento para lesiones en rodilla.
 - c. De sufrir una lesión en miembros superiores se proveerá al deportista hielo o una bolsa de gel frío, pero no de manera directa en sus manos. Se apoyará en una mesa o superficie de transferencia, desde donde el deportista la tomará.



Club Pesca Carlos Paz

Protocolo para reapertura del club y retorno de las actividad deportivas Pandemia Covid-19 - La Resurrección Auriverde

- 6) Se evitará tocar superficies de barandas, paredes, columnas, butacas en las gradas y cualquier otra superficie.
- 7) Al terminar la práctica, los elementos de trabajo utilizados, serán sanitizados, con agua con lavandina y serán depositados y guardados en los lugares asignados.