



## **PROPUESTA PARA REANUDACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR SARS-coV-2**

La reanudación de las actividades deportivas y recreativas puede contribuir a muchos aspectos sanitarios, económicos, beneficios sociales y culturales para la sociedad que emerge del entorno COVID-19.

Las presentes recomendaciones tienen por objeto proveer una herramienta respecto la forma de retomar las actividades deportivas en forma progresiva. El momento de retomar las actividades deportivas lo decidirán las autoridades sanitarias.

Es esencial que esta reactivación no comprometa la salud de las personas o la comunidad.

Por ello, la reanudación de las actividades deportivas y recreativas debe basarse en información epidemiológica objetiva para garantizar que se realicen de manera segura y no corran el riesgo de aumentar las tasas de transmisión local de COVID-19.

Todas las decisiones sobre la reanudación de las actividades deportivas y recreativas deben tomarse con acuerdo y aprobación del Ministerio de Salud de la Provincia y las autoridades Nacionales. Todas las autoridades (ministeriales y municipales) que participen y contribuyan al deporte y la recreación deben ser consideradas en los planes de reanudación, incluidos los deportes de alto rendimiento / nivel profesional, nivel competitivo de la comunidad y los individuales o grupales recreativos.

La reanudación de las actividades deportivas y recreativas será un proceso complejo, cuidadoso paso a paso para garantizar la seguridad de los atletas, personal y la comunidad en general.

Las recomendaciones deben en todo momento adaptarse a la situación epidemiológica provincial, y a la disponibilidad de nueva evidencia o recomendaciones emergentes ante la presencia de brotes.

Por ello, las mismas son dinámicas.

### **Preparación para la reanudación**

La preparación para la reanudación incluye la **educación** de los atletas y personal, la evaluación del entorno deportivo y el acuerdo sobre la programación del entrenamiento para acomodar el distanciamiento social.

El enfoque de la capacitación debe centrarse en "**entrar, entrenar, salir**", minimizando el contacto innecesario en los vestuarios, baños y áreas comunes.

Antes de la reanudación, las organizaciones deportivas deben acordar protocolos específicos de restricción de ingreso.

Se debe hacer una consideración especial para los para-atletas y otras personas con afecciones médicas, ya que pueden ser más vulnerables a la infección por COVID-19. Los clubes y las personas deben aplicar un **rendimiento gradual** para evitar el riesgo de lesiones, entendiendo que un aumento repentino en la carga de entrenamiento predispondrá a lesiones.

El club debe contar con **asesoramiento médico** para su funcionamiento, así como para la resolución de eventuales lesiones o situaciones epidemiológicas sospechosas de transmisión de COVID-19. Se sugiere además que el asesor médico realice las actividades de información a la comunidad y acompañe el proceso de educación en medidas de distanciamiento social higiene de manos e higiene de espacios.

Los **atletas que regresan al deporte después de la infección por COVID-19** requieren una consideración especial antes de reanudar la actividad física de alta intensidad. Se ha observado una disminución de la capacidad de ejercicio a largo plazo después de infecciones previas relacionadas con coronavirus (SARS y MERS). El aumento repentino en la carga de entrenamiento predispone a lesiones y se debe considerar un retorno gradual.

**En todo momento deben considerarse 2 aspectos para regular la actividad:**

1. Nivel de transmisión de SARS-coV-2 en la comunidad (acorde criterios OMS y acorde lo establezca, defina e informe el Ministerio de Salud): ausencia de casos, casos esporádicos (importados), conglomerados de casos (brotes), transmisión comunitaria.
2. Tipo de deporte: diferenciar entre deportes de contacto y deportes sin contacto. sin contacto y actividad interior y exterior.

La reanudación de la actividad deportiva y recreativa de la comunidad debe llevarse a cabo de manera organizada con una fase inicial de actividades de **grupos pequeños (<10) sin contacto, antes de pasar a una fase posterior de actividades de grupos grandes (> 10) que incluyan entrenamiento de contacto completo / competencia en el deporte**. Las jurisdicciones individuales determinarán la progresión a través de estas fases, teniendo en cuenta la epidemiología local, las estrategias de mitigación de riesgos y la capacidad de salud pública.

Esto incluye la reanudación del deporte al aire libre de los niños con estrictas medidas de distanciamiento físico para los asistentes no deportivos, como los padres.

Deben organizarse turnos para cada actividad, que deben cumplirse en forma estricta, de modo de evitar la presencia de muchas personas en el mismo sitio. Debe

contemplarse la estricta higiene del espacio deportivo (para el caso de que se realice en salones) entre cada turno. Siempre priorizar la actividad al aire libre.

Se sugiere NO comenzar con la actividad deportiva acuática (natación).

Las medidas preventivas de higiene de manos, distanciamiento físico e higiene de superficies contaminadas, debe aplicarse a todas las actividades (buffet, baños, duchas, bebederos, instalaciones de entrenamiento, gimnasios y similares).

En todo momento, las organizaciones deportivas y recreativas deben responder a las directivas de las Autoridades de Salud Pública.

La presencia de brotes localizados puede requerir que las organizaciones deportivas restrinjan nuevamente la actividad y esas organizaciones deben estar listas para responder en consecuencia.

La detección de un caso positivo de COVID-19 en un club u organización deportiva o recreativa dará como resultado una respuesta de salud pública, que podría incluir la cuarentena de todo un equipo o el club, durante el período requerido.

### **Actividades restringidas (prohibidas) hasta la finalización de la pandemia**

- Reuniones sociales
- Competición con espectadores
- Festejos
- Masajes
- Contacto directo entre los deportistas
- Fisioterapia (en caso de que un deportista necesite de la misma, deberá realizarlo en centro especializado de asistencia).
- Gimnasio con máquinas de uso compartido

Las actividades deportivas y recreativas deben limitar las personas al mínimo requerido para apoyar a los participantes (por ejemplo, un padre o cuidador por niño si es necesario).

El entorno deportivo (lugares de entrenamiento y competición) debe evaluarse para garantizar que se tomen precauciones para minimizar el riesgo para aquellos que participan en el deporte y los que asisten a eventos deportivos como espectadores (donde y cuando sea permitido).

### **Recomendaciones generales**

Se recomienda avisar de la apertura del club vía mail y redes sociales, informando respecto de las restricciones vigentes, de modo de evitar que personas en riesgo para sí mismas (de padecer enfermedad grave), o para los demás (de contagiarlos), ingresen o deseen ingresar.

Las personas no deben regresar al deporte si en los últimos 14 días se han sentido mal o han tenido contacto con un caso conocido o sospechoso de COVID-19.

Cualquier persona con síntomas respiratorios (incluso leves) debe considerarse un caso potencial y debe auto aislarse de inmediato, excluir COVID-19 y contar con la autorización médica para regresar al entorno de entrenamiento.

Se recomienda estricta restricción de ingreso a cualquier persona (ya sea trabajador del cualquier sector del club, socio, invitado o deportista) que se encuentre en cualquiera de los siguientes grupos:

### Ingreso restringido

#### Personas con cualquiera de las siguientes:

1. **Con riesgo de enfermedad severa por SARS-coV-2:** para protegerlos de contagio.
  - Mayores de 65 años
  - Personas con algunas de las siguientes enfermedades: diabetes, hipertensión medicada, enfermedad cardíaca crónica, enfermedad pulmonar crónica, inmunosupresión (tratamiento con corticoides a altas dosis, trasplantados), cáncer, obesidad.
2. **Con riesgo de estar enfermos o incubando SARS-coV-2:** para evitar contagio a otras personas y prevenir brotes.
  - Personas que en los últimos 21 días hayan viajado afuera de la Provincia
  - Personas que en los últimos 21 días hayan estado en contacto con alguien con sospecha o confirmación de COVID-19.
  - Personas que presenten cualquier síntoma respiratorio, fiebre o alteraciones en el gusto o en el olfato.

Respecto de las **personas con discapacidad** que requieran utilización de implementos como muletas o silla de ruedas, se recomienda especial precaución, ya que los mismos son pasibles de contaminarse.

Por otro lado, se debe sugerir a toda persona que ingresa: que se retire joyas si las tiene (y que no se coloque joyas o bijouterie para concurrir al club o centro deportivo), y que higienice sus manos al ingreso.

Debe quedar registrada cada persona que ingresa a la institución deportiva, con el objeto de poder ser rápidamente localizada en caso de ser necesario (en caso de que se considere como contacto). Nombre, DNI, teléfono.

Personal de vigilancia, administrativo, entrenadores, entre otros, deben usar tapabocas.

Toda persona presente en el predio deportivo que no se encuentre dedicado a la actividad deportiva (tutores de niños) debe usar tapabocas.

### Estrategias

- Organizar entrenamiento de **habilidades deportivas alternativas** (visualización, análisis de video, entrenamiento teórico, conferencias deportivas, análisis de torneos) basados en cada deporte, de modo de dar posibilidad a la realización de actividades que permitan al atleta sentir que retorna a la actividad, sin necesidad de dejar el aislamiento por completo.
- Organizar entrenamiento personalizado de fuerza y acondicionamiento **en casa** con espacio disponible y recursos materiales que se adapten a las características individuales y las necesidades actuales de cada atleta y deporte.
- Se sugiere sumar deportes y tipo de actividades estableciendo 3 niveles progresivos (etapas 1, 2, 3).
- A medida que se observa éxito y seguridad en la etapa 1, se avanza a la etapa 2, y luego a la etapa 3.
- Los tiempos dependerán de las decisiones vigentes de las autoridades sanitarias así como de los directivos de la institución deportiva.

De este modo se realizará en forma escalada

A. Incorporación progresiva de disciplinas deportivas

B. Incorporación progresiva de entrenamiento deportivo para cada disciplina

	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3
<b>Deportes sugeridos a reiniciar por etapas progresivas</b>	Deportes individuales que no requieren equipamiento y el equipamiento es personal. Actividades de a dos a > 2 metros de distancia y sin contacto directo. Caminata Ciclismo Montañismo Running Golf Equitación	Deportes de < 10 personas. Comparten pelota. No hay contacto No hay lucha ni agarre. Tenis Yoga y danza (< 10 personas), spinning (siempre que se cumpla la distancia social > 2 metros entre las bicicletas y se realice estricta higiene entre cada persona)	Deportes de cualquier cantidad de personas con contacto: rugby, lucha, boxeo, fútbol, básquet, artes marciales, hockey.
<b>Modo de comenzar la actividad deportiva</b>			
<b>Rugby</b>	Comenzar con vuelta al estado físico	5 a 10 personas No contacto Sin pelota	10 personas Comparten pelota No contacto

	Prácticas de entrenamiento al aire libre Sin pelota < 5 personas por turno Actividades prohibidas: formaciones fijas, tackle	Entrenamiento Actividades prohibidas: formaciones fijas, tackle	Actividades Prohibidas: formaciones fijas, tackle
<b>Fútbol</b>	Comenzar con la vuelta al estado físico < 5 personas por turno Prácticas de entrenamiento al aire libre Sin pelota	5 a 10 personas Comparten pelota No contacto	10 personas Comparten pelota No contacto
<b>Basketball</b> <b>Volleyball</b> <b>Handball</b>	< 5 personas por turno Comenzar con la vuelta al estado físico Prácticas de entrenamiento al aire libre Sin pelota	5 a 10 personas por turno No contacto Sin pelota Entrenamiento	10 personas por turno Comparten pelota No contacto No competencias
<b>Hockey</b>	< 5 personas por turno Comenzar con la vuelta al estado físico Prácticas de entrenamiento al aire libre Sin pelota	5 a 10 personas por turno No contacto Prácticas de entrenamiento al aire libre Sin pelota	10 personas por turno Con pelota No competencias
<b>Artes marciales</b>	Comenzar con la vuelta al estado físico Prácticas de entrenamiento al aire libre < 5 personas por turno Sin usar complementos Sin contacto	Al aire libre Distancia > 2 metros Sin contacto Solo realizar "formas" Sin complementos < 10 personas por turno	Al aire libre o espacio con ventilación apropiada (ventana abierta) Distancia > 2 metros Sin contacto Solo realizar "formas" Sin complementos < 15 personas por turno
<b>Deportes grupales sin contacto</b> <b>Danza</b> <b>Yoga</b>	Comenzar con la vuelta al estado físico Prácticas al aire libre < 5 personas por turno	Prácticas al aire libre 10 personas por turno	Prácticas al aire libre < 15 personas por turno
<b>Deportes individuales</b> <b>Equitación</b> <b>Golf</b>	Entrenamiento No competencias < 5 personas en el predio por turno Sin asistentes Sacar, preparar y guardar su propio equipo	Entrenamiento No competencias < 10 personas en el predio por turno Solo asistencia técnica manteniendo distancia social	< 15 personas en el predio por turno No competencias Solo asistencia manteniendo distancia social

		Sacar, preparar y guardar su propio equipo	
--	--	--	--

### **Triage de ingreso al club**

Al ingreso del club se recomienda realizar triage de modo de detectar personas que no pueden ingresar.

El personal de seguridad del club deberá estar entrenado en el protocolo de triage.

Se recomienda colocar un cartel en el ingreso, informando las restricciones, de modo de colaborar con la tarea de la vigilancia y permitir la rápida información de las personas que desean ingresar.

Se recomienda proveer al personal de vigilancia de cuestionario para realizar rápidamente el interrogatorio al ingreso.

Preguntas sugeridas:

Ha viajado en los últimos 21 días?

Algún familiar o conviviente ha tenido COVID en los últimos 21 días?

Usted presenta: fiebre, dolor de cabeza, tos, alteraciones en gusto u olfato?

### **Sistema de multas para quienes no cumplan normativas y restricciones**

### **Responsabilidades de la Institución**

Estricto protocolo de higiene de superficies de espacios comunes (baños, comedor, salones, espacios destinados a deporte como salones), haciendo especial hincapié en: teclas, botones, barandas, mesas, controles remotos de equipos compartidos como aires acondicionados, botones de ascensores, teclados de computadoras y máquinas registradoras.

El protocolo de higiene debe estar escrito y ser cumplido en forma estricta, con planes de horarios y personal.

Utilizar los productos habituales de higiene, realizando fricción apropiada (el acto de fricción es esencial para que la limpieza sea efectiva).

Realizar los cobros y trámites on-line.

Evitar trámites personales en secretaría.

El personal administrativo, entrenadores, personal de mantenimiento y limpieza, jardineros, vigilantes, deben contar con los elementos de protección personal adecuados para su tarea (incluyendo uniforme, y si es necesario por su tarea: guantes, protección ocular, barbijo y camisolín descartable).

Las instalaciones deben contar con múltiples y accesibles sitios de higiene de manos (dispensadores de alcohol en gel, idealmente de funcionamiento eléctrico, caso contrario es fundamental la higiene del sitio de presión del dispositivo).

Colocar dispensador de alcohol en gel (idealmente de funcionamiento eléctrico), al ingreso a las instalaciones de modo de proveer higiene de manos a toda persona a su ingreso y antes de su salida.

Colocar dispensadores de alcohol (idealmente de funcionamiento eléctrico) a la entrada y salida de canchas, salones, baños, buffet.

Los sitios de higiene de manos con agua y jabón deben contar con jabón en forma líquida y secado por aire o toallas de papel descartable.

Controlar el comportamiento de las personas que se encuentran en las instalaciones.

Proveer señalética y cartelería que permita advertir los puntos de higiene de manos, las recomendaciones de distancia social y las prohibiciones vigentes.

Mantener ambientes bien ventilados (ventanas abiertas).

Reasignación de tareas al personal no esencial: administrativos realizar tareas online, directivos reuniones por teleconferencia.

Solicitar certificado médico de aptitud física en forma mensual.

Debe contar con servicio de emergencias.

### **Conducta general de los deportistas, socios y personal**

No ingresar al club ni realizar actividad deportiva si se siente enfermo.

Debe presentar certificado de aptitud física en forma trimestral.

Evitar en lo posible el uso de bebederos y sanitarios, limitar a lo esencial.

Llevar elementos de uso personal en bolso y mantenerlos dentro del mismo hasta el momento de uso. Usar y guardar nuevamente. Si usa locker, la misma conducta (guardar, usar, guardar).

Llevar toalla de uso personal

Llevar botella personal para hidratación, o botella de agua comercial.

No ingresar a los vestidores, salvo que sea absolutamente necesario.

No compartir elementos de higiene.

No comer en la Institución, salvo que sea esencial.

No se permite el uso de mate.

No compartir bebidas.

No compartir lapiceras.

No compartir botellas.

No salivar.

Mantener la distancia social en todo momento.

No compartir ropa ni elementos de entrenamiento.



Evitar tocarse la cara.

Mantener uñas cortas.

No ingresar con anillo, reloj de muñeca, colgantes.

Cabello recogido durante toda la presencia dentro de las instalaciones así como durante el desarrollo de actividad deportiva.

Estricta higiene de manos antes y después de la actividad deportiva.

Estricta distancia social después de la actividad deportiva.

No socializar (entrar, entrenar y salir).

Evitar el uso de celular (es un elemento personal que se lleva cerca de la boca y puede contaminarse).

No fumar.

Evitar el diálogo durante la actividad deportiva (el habla provoca salida de gotas de secreciones respiratorias).

Cerrar los grifos usando papel de secado de manos, o papel tissue (para no contaminar las manos con el grifo).

Al llegar al hogar: sacarse toda la ropa, colocar en bolsa, llevar al lavarropas o bacha de lavado y lavar con detergente habitual. Se prefiere el uso de lavarropas. Si lava a mano: previamente dejar la ropa en remojo con agua caliente y detergente. No sacudir la ropa antes de lavar. Luego de colocar la ropa a lavar: higiene de manos. Bañarse.

### **Bibliografía**

1. The Australian Institute of Sport (AIS) Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 Environment — Executive Summary.
2. Play, active recreation and sport at Alert Levels 4 & 3. Sport New Zealand. IHI Aotearoa.
3. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. J Sport Health Sci. 2020;9:103,4. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>
4. Jukic, I.; Calleja-González, J.; Cos, F.; Cuzzolin, F.; Olmo, J.; Terrados, N.; Njaradi, N.; Sassi, R.; Requena, B.; Milanovic, L.; Krakan, I.; Chatzichristos, K.; Alcaraz, P.E. Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. Sports 2020, 8, 56.