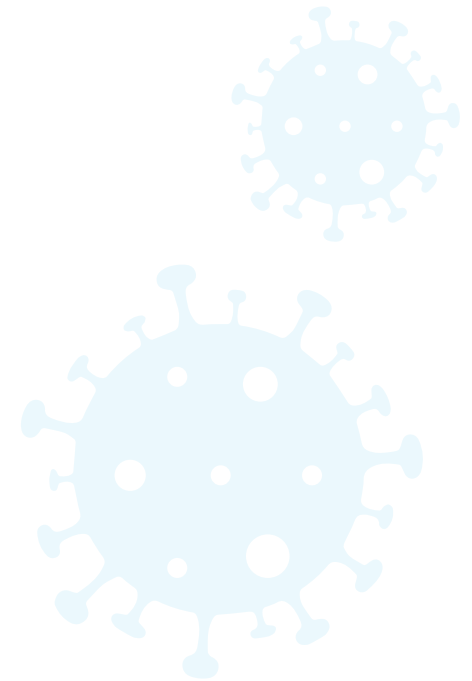


***PROTOCOLOS PARA PRÁCTICA  
DEPORTIVA Y ACTIVIDAD FÍSICA  
EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA  
SANITARIA POR EL COVID-19***



# CONDICIONES PARA REQUERIR HABILITACIÓN

---

Para que la **práctica de una disciplina deportiva sea autorizada** en la Provincia de Córdoba, en la primera etapa de flexibilización se requiere **las siguientes condiciones:**

- 1 Debe tratarse de un **deporte federado**.
- 2 Debe tratarse de una **disciplina de bajo riesgo**. Los deportes de mayor contacto físico con otras personas, los que se toma el balón con las manos, y aquellos realizados en entornos cerrados, son los más riesgosos; en tanto los **deportes individuales, sin contacto y en entornos abiertos son menos riesgosos**.
- 3 Debe regirse por un protocolo particular. Este **protocolo específico debe ser elaborado por la federación correspondiente en coordinación** con el COE y la **Agencia Córdoba Deportes**, en base a los lineamientos generales aquí expuestos.

# CONTENIDOS DE LOS PROTOCOLOS

---

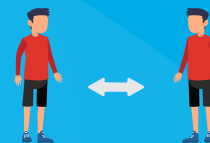
El protocolo particular de cada disciplina deportiva, deberá contemplar los siguientes lineamientos generales:

- **Traslados seguros.**
- **Cuidado de efectos personales y elementos deportivos.**
- **Cuidado en instalaciones.**
- **Desinfección de instalaciones.**
- **Respetar el factor de ocupación establecido.**
- **Testeo médico.**
- **Actuación ante detección de un caso de covid-19 sospechoso o confirmado.**
- **Capacitación.**

## Traslados seguros



Se deberán establecer condiciones de **traslado seguras del deportista entre su domicilio y el lugar de entrenamiento.** Se recomienda fuertemente el no utilizar el transporte público. Cualquiera sea el medio de movilidad, durante el trayecto.



Deberá respetarse siempre la **distancia mínima sugerida de 2 metros** entre personas.

## Traslados seguros



Se recomienda el **uso de barbijo** no quirúrgico desde la salida del domicilio, hasta la llegada al área de actividad deportiva y mantenerlo siempre que haya contacto con otras personas. Lo mismo debe suceder para el regreso.



Si el traslado se hace en **vehículo particular**, el mismo deberá realizarse **sin acompañantes**, tanto para salir del domicilio hacia el área deportiva, como para retornar, una vez finalizada la actividad deportiva. Durante el viaje se recomienda no tener contacto con otras personas, salvo de ser necesario.

## Traslados seguros



Resulta **indispensable el lavado de manos** antes de salir, e inmediatamente al llegar al lugar de destino, y preferentemente sanitización de la indumentaria utilizada en el traslado.



Cuanto menos en una primera etapa, resulta aconsejable que el lugar de realización de la **práctica deportiva** se encuentre geográficamente en la **misma zona** o ciudad en donde se encuentra radicado el deportista.



## Cuidado de efectos y elementos deportivos

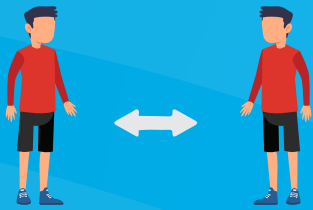


Los **efectos personales** (toallas, hidratación, etc.) deberán ser de utilización exclusiva de cada deportista, al igual que los elementos de práctica siempre que la disciplina lo permita.



En caso de que las características de la disciplina o del entrenamiento exija elementos en común, deberá procurarse la **desinfección permanente de los mismos**.

## Cuidado en instalaciones



Verificar que, en el ingreso, permanencia y egreso de los espacios de práctica, **no haya contacto con otras personas** o en su defecto respetar la distancia mínima de 2 metros.

Se debe procurar el **menor contacto físico posible** con instalaciones y cosas; evitar tocar barandas, picaportes, mostradores, etc.

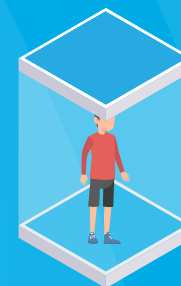


Quedan **prohibidas las reuniones de jugadores** antes y después de terminada la práctica. No estarán habilitados vestuarios u otros ambientes con función similar; los deportistas deberán llegar ya con la indumentaria para la práctica, y **retirarse apenas termine la misma**, debiendo cambiarse y lavar la ropa y elementos utilizados inmediatamente al llegar a su residencia.

## Desinfección de instalaciones

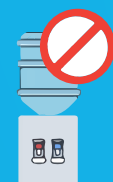


Las **instalaciones** deberán cumplimentar con las medidas de **desinfección periódicas** correspondientes, siendo aconsejable hacerlo al menos dos veces al día y con **personal idóneo** dotado de los elementos de seguridad correspondientes.



Resulta aconsejable en los casos en que sea posible, el **uso de cabina sanitizante** al momento de ingreso y egreso del lugar.

## Desinfección de instalaciones



Asimismo, se sugiere la readecuación de las instalaciones según los siguientes criterios: provisión de **alcohol en gel**, eliminar objetos que no sean indispensables, **no utilizar dispenser de agua**, redistribuir **asientos con distancia** de seguridad (2 mts.). Conforme a las características de la infraestructura deportiva, pueden delimitarse **“zonas seguras” y/o “zonas de circulación”** en las cuales se garantice las condiciones de desinfección permanentes.

## **Respetar el factor de ocupación establecido**

Respetar el factor de ocupación y gestión de las instalaciones de práctica, en especial si se trata de una actividad Indoor. Este factor de ocupación deberá determinarse específicamente en cada caso y aplicarse mientras permanezca la situación de emergencia sanitaria.

## Testeo médico

En los casos en que fuera recomendable y los organismos correspondientes del Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba lo determinen, se deberá realizar testeo preventivo previo a realizar la actividad deportiva.

## **Actuación ante detección de un caso de COVID-19 sospechoso o confirmado**

Ante la detección de un posible caso de COVID-19, o de su confirmación, se deberá dirigir inmediatamente hacia el sector médico del área deportiva, colocar barbijo quirúrgico a la persona y proceder a su aislamiento. Se debe notificar inmediatamente a la autoridad sanitaria y proceder a poner en cuarentena a todos sus contactos estrechos. Asimismo, se deberá proceder a la desinfección de los espacios físicos sobre los que la persona hubiere tenido contacto.

## Capacitación

Se deberán generar mecanismos para capacitar e instruir a quienes realicen la práctica deportiva, al personal que realice la desinfección de las instalaciones y a todas las personas que pudieren transitar por ellas, sobre modos y prácticas seguras para evitar el contagio. Ello puede complementarse con cartelería en el lugar, información a través de redes, etc.



# PROCEDIMIENTO DE AUTORIZACIÓN

PARA LA PRÁCTICA DE CADA DISCIPLINA DEPORTIVA

---

Como mecanismo para la autorización de cada disciplina deportiva, conforme a la situación sanitaria de la localidad, el Municipio en conjunto con el **COE REGIONAL**, deben requerir la habilitación al **COE CENTRAL**, presentando el protocolo particular conforme a los lineamientos generales aquí establecidos.

El **COE CENTRAL** procurará validar el mismo protocolo para cada disciplina deportiva en la provincia. Para ello es fundamental la intervención de las federaciones provinciales.

La **autorización para la práctica deportiva**, se hará efectiva siempre que medie una declaración jurada de las autoridades locales, la federación correspondiente y cada institución en donde se comience a desarrollar la práctica, en donde se asuma el compromiso y responsabilidad en relación al cumplimiento y control del protocolo que se apruebe.

# CONTROL E INCUMPLIMIENTO

---

Mas allá del control que pudiere hacerse desde el Estado, resulta indispensable el **control social** con especial y directa responsabilidad por parte de las autoridades locales, federaciones, instituciones en donde se desarrollen las prácticas, y de los propios deportistas.

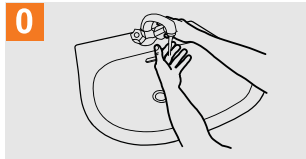
El **protocolo particular** aplicable a cada actividad deportiva, deberá ser público y darse a conocer a través de mecanismos que así lo garanticen. De tal modo, en caso de incumplimiento, cualquier persona podrá denunciar dicha situación a través de los mismos mecanismos de denuncia previstos ante vulneración de las condiciones de aislamiento obligatorio.

Los **responsables del incumplimiento** de los protocolos autorizados, podrían ser pasibles de las sanciones previstas en los artículos 202 , 203 y 205 del Código Penal y/u otras que pudieran establecerse.

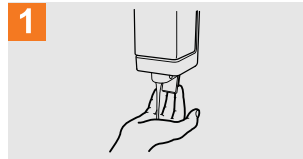
# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

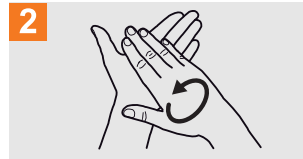
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



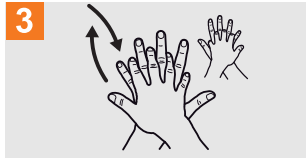
0 Mójese las manos con agua;



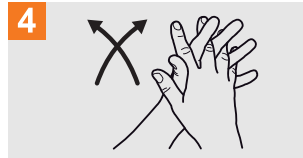
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



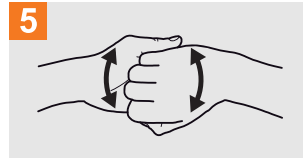
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



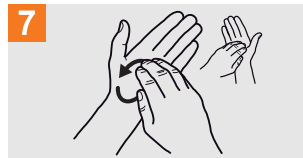
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



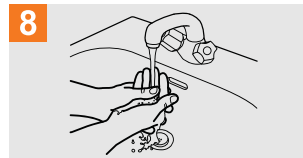
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



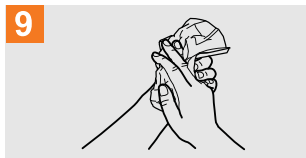
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



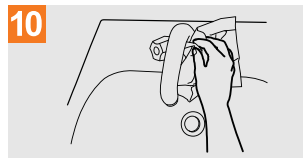
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



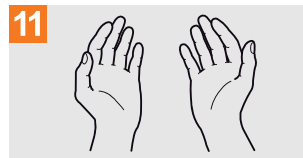
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

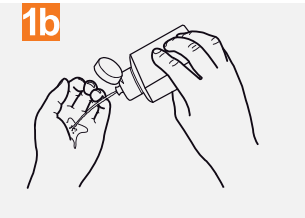
# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

 Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

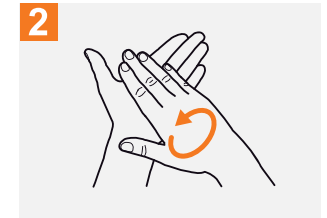


1a



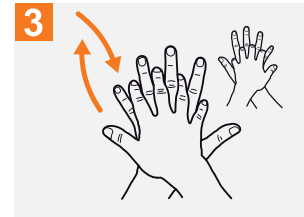
1b

Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



2

Frótese las palmas de las manos entre sí;



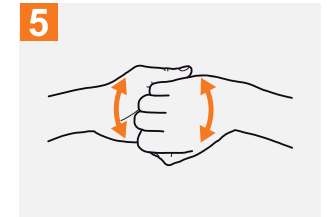
3



4

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



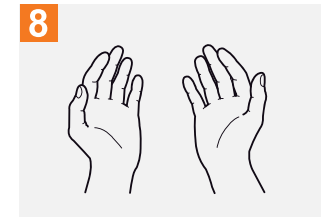
6



7

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8

Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

***SI TRABAJAMOS JUNTOS  
VAMOS A PODER SALIR ADELANTE.***