

PROTOCOLO PARA LA REALIZACIÓN DE ENTRENAMIENTOS GRUPALES AL AIRE LIBRE SIN CONTACTO Y SIN COMPARTIR ELEMENTOS EN ESPACIOS PÚBLICOS Y EN ESTABLECIMIENTOS DEPORTIVOS PÚBLICOS Y PRIVADOS

Este protocolo se encuentra en revisión permanente en función de la evolución y nueva información que se disponga de la pandemia

1. OBJETIVO

El objetivo del presente documento es el de reglar el funcionamiento de los entrenamientos grupales al aire libre (sin contacto y sin compartir elementos) a realizarse en espacios públicos y en establecimientos deportivos públicos y privados con el objeto de prevenir y gestionar de manera adecuada los riesgos generales del COVID-19 respecto de empleados y usuarios/concurrentes a las actividades y que puedan, asimismo, tomar las medidas o implementar un plan de acción a seguir ante la ocurrencia de casos sospechosos, confirmados y contactos estrechos acorde a las normas dictadas por los organismos jurisdiccionales.

El presente documento constituye una recomendación de atender a los presupuestos que lo integran, el cual puede ser ampliado o modificado en base a la situación epidemiológica y cualquier otra particularidad que resulte significativa a fin de salvaguardar la salud de las personas, en atención a la particularidad de la actividad a la que será de aplicación.

2. ALCANCE

El presente protocolo está orientado a aquellos entrenamientos grupales que no impliquen contacto ni elementos compartidos durante la práctica, a desarrollarse al aire libre en espacios públicos y establecimientos deportivos públicos y privados (gimnasios, clubes, polideportivos o afines).

Es de aplicación tanto al personal, sea propio o contratado, afectado a la actividad, como así también a los usuarios/concurrentes a las actividades desarrolladas.

3. PERSONAL DESAFECTADO. GRUPO DE RIESGO

Dentro de la nómina de personal que desarrolle las actividades, están dispensadas del deber de asistencia al lugar de trabajo, de acuerdo a lo establecido por el Poder Ejecutivo Nacional, a través de la Resolución N° 207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1°, las siguientes personas incluidas en los

grupos de riesgo y aquellas cuya presencia en el hogar resulte indispensable para el cuidado del niño, niña o adolescente a saber:

- a. Trabajadores y trabajadoras mayores de sesenta (60) años de edad, excepto que sean considerados “personal esencial para el adecuado funcionamiento del establecimiento”. Se considerará “personal esencial” a todos los trabajadores del sector salud.
- b. Trabajadoras embarazadas
- c. Trabajadores y trabajadoras incluidos en los grupos de riesgo que define la autoridad sanitaria nacional.

Dichos grupos, de conformidad con la definición vigente al día de la fecha, son:

1. Enfermedades respiratorias crónicas: enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo.
2. Enfermedades cardíacas: Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas.
3. Inmunodeficiencias.
4. Diabéticos, personas con insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses.
5. Obesidad (grado II y III)

4. PAUTAS GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS GRUPALES

- Antes de iniciar la práctica los usuarios y profesores/as deberán lavarse las manos con agua y jabón o desinfectarse las manos con alcohol al 70 % o alcohol en gel.
- El uso de tapabocas será obligatorio durante todo momento de circulación, quedando exceptuado su uso solo en los momentos específicos en los que realiza la actividad física.
- Durante el desarrollo de la actividad se podrá optar por el uso de máscaras, exclusivamente para la actividad física de baja intensidad.
- Se deberán mantener constantemente las siguientes distancias interpersonales (entre usuarios y entre el profesor y usuarios):
 - ✓ Seis (6) metros durante la práctica de la actividad , cuando la actividad física hace que el individuo se encuentre hiperventilando.
 - ✓ Cuatro (4) metros durante los momentos de recuperación y al finalizar la actividad física hasta que se recupere un ritmo respiratorio habitual.

- ✓ Dos (2) metros en actividades sin desplazamiento y que no producen hiperventilación.
- La capacidad máxima de usuarios dependerá de los metros cuadrados disponibles respetando siempre el distanciamiento antes indicado, con un máximo de 10 personas por grupo y de tres grupos en simultáneo.
- Durante el desarrollo de los entrenamientos se garantizará la disposición de los usuarios de tal manera que se respete el distanciamiento antes indicado en todas las direcciones. El espacio será delimitado por conos, líneas o similares.
- Los profesores/as que se vinculen con los usuarios durante los entrenamientos deberán respetar el distanciamiento según lo establecido anteriormente (hiperventilación, en recuperación, con o sin desplazamiento) y en todo momento utilizar el tapabocas con o sin máscara.
- Las actividades físico-deportivas que usualmente implican contacto físico se limitarán a trabajar técnicas de movimiento y acondicionamiento físico que no requiera de contacto entre los concurrentes.
- No podrán desarrollarse actividades que impliquen contacto físico entre los usuarios.
- Los materiales no se podrán compartir en ningún momento de la sesión de entrenamiento. Cada usuario contará con un pack de materiales (colchonetas, bandas elásticas, bicicletas, elementos de peso libre, etc.). La higiene de los mismos se realizará antes y después de cada clase y será supervisada por los profesores.
- El espacio donde se encuentre desarrollando la actividad deberá contar con KIT de limpieza y desinfección para los usuarios, el mismo tendrá alcohol al 70%, pulverizador y paños de papel para la limpieza de los materiales.
- Entre el egreso de un turno y el ingreso del siguiente se procederá a la desinfección de los materiales.
- Todos los profesores deberán estar capacitados en técnicas de RCP y contar con elementos de protección personal.

4.1. MODALIDAD DE DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS GRUPALES. TURNO PREVIO

- Los entrenamientos grupales sólo podrán desarrollarse al aire libre, ya sea en espacios públicos o en establecimientos deportivos públicos y privados (gimnasios, clubes, polideportivos o afines).

- Se deberá obtener turno previo para el desarrollo de la actividad física, y organizar cohortes para reducir el intercambio de participantes.
- Para el desarrollo de la actividad en el espacio público, deberá darse cumplimiento a lo establecido por las áreas competentes respecto a la tramitación de permisos, seguros y toda aquella norma que sea aplicable al caso.
- Previo al otorgamiento del turno es necesario indagar a los usuarios respecto de la manifestación de alguno de los síntomas indicados para el COVID-19.

4.2. ACCESO A LOS ENTRENAMIENTOS GRUPALES

- Se deberá contar con un registro nominalizado de todos los concurrentes que incluya teléfono de contacto, lugar, tipo de actividad, día y horario de la actividad)
- Al ingreso se constatará la temperatura, la cual deberá ser inferior a 37.5°C y se interrogará sobre síntomas compatibles con sospecha de Covid-19.
- La duración de cada turno deberá incluir: higiene inicial del equipamiento – higiene final del equipamiento.
- El ingreso a la actividad se realizará en forma individual manteniendo siempre la distancia de 2 metros lineales y no en grupos.
- Establecer que las personas no vengán acompañadas.
- Se debe poner a disposición del público alcohol en gel o satinizante para manos.
- Se recomienda concurrir munido solamente de lo imprescindible para el desarrollo de la actividad a realizar.
- Cada usuario debe contar con hidratación propia.
- No se utilizarán vestuarios, duchas, buffet, ni áreas comunes cerradas
- Se recomienda llegar a la actividad, movilizarse a pie, en bicicleta, moto o auto.

4.3. DESARROLLO DE ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE EN ESTABLECIMIENTOS DEPORTIVOS PÚBLICOS Y PRIVADOS.

- El establecimiento debe organizar y planificar la concurrencia de los usuarios, profesores/as y trabajadores/as a fin de posibilitar la circulación dentro de la institución con el adecuado distanciamiento social (2 metros de distancia entre personas).

- La cantidad de usuarios que podrán acceder estará delimitada por la cantidad de metros circulables de los ambientes, calculando una distancia deportiva de 6 metros cuando la actividad física hace que el individuo se encuentre hiperventilando, de 4 metros durante los momentos de recuperación y al finalizar la actividad hasta que se recupere un ritmo respiratorio habitual y de 2 metros en actividades sin desplazamiento y que no producen hiperventilación.
- Delimitar la forma de circulación en áreas de acceso y egreso de las instalaciones para facilitar el distanciamiento social y evitar la circulación cruzada.
- Asimismo, el establecimiento deberá establecer en qué zonas o áreas al aire libre se realizarán los entrenamientos grupales máximo de 10 personas por grupo y de tres grupos en simultáneo, y quienes tienen acceso a la circulación y estancia en estos lugares teniendo en cuenta el distanciamiento social de 2 metros.
- El uso de tapabocas debe estar asegurado en todos los trayectos de ingreso, egreso y áreas comunes de desplazamiento.
- Los turnos para las prácticas de la actividad deben considerar el tiempo necesario para la realización de las mismas, como para el ingreso y egreso de las instalaciones, sin generar aglomeramiento de personas.
- Debe evitarse la estancia de los usuarios en áreas de circulación, accesos y egresos, y todo otro lugar que no esté específicamente destinado para el desarrollo de los entrenamientos grupales. El riesgo de transmisión de personas que se encuentran recuperándose de la hiperventilación al final la práctica debe tenerse presente a fin de evitar que se conglo meren personas en estas zonas.
- Los baños sólo deberán estar disponibles para el uso sanitario específico no pudiendo hacer cambio de indumentaria en los mismos. Tras su uso deberán ser ventilados, limpiados y desinfectados. En los baños se deberá disponer de todos los elementos para un adecuado lavado de manos.
- Finalizada la actividad deportiva en el establecimiento., el usuario deberá retirarse con la indumentaria con la cual concurrió. El establecimiento deberá recordarle en todo momento la imposibilidad de uso del vestuario o duchas para el cambio de indumentaria.
- Se deberán contemplar intervalos de al menos 20 minutos entre cada práctica para favorecer la recuperación de los usuarios, su egreso y el ingreso de otros usuarios al mismo sector. Este tiempo deberá ser utilizado para la desinfección de objetos que se manipulen con frecuencia o utilizados para la práctica.

- Se recomienda colocar cartelera visible en todas las instalaciones, con información actualizada sobre métodos de cuidado personal y prevención ante la COVID-19.

6. MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN RELACIÓN AL PERSONAL

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

- Controlar la temperatura de los trabajadores previo al inicio de la jornada laboral, la cual debe ser menor de 37.5°C e interrogar acerca de la presencia o no de síntomas de sospecha de COVID19.
- La higiene de manos de manera frecuente, ya que es la medida principal de prevención y control de la infección, principalmente:
 - Al ingreso al lugar de trabajo.
 - Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos, de comer;
 - Luego de tocar superficies públicas, manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.;
 - Después de utilizar instalaciones sanitarias y de estar en contacto con otras personas.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros con cualquier persona.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- No compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, etc.).
- No utilizar celular en la zona de trabajo. Si por necesidad es usado, se debe proceder automáticamente a una nueva higiene de manos y del artefacto con solución alcohólica 70%.

7. HIGIENE Y DESINFECCIÓN DEL AMBIENTE Y LOS TRABAJADORES

- Limpiar todas las superficies de contacto con agua y detergente, y desinfectar las mismas con solución con lavandina al 10% (10 ml de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua) o alcohol al 70%. Puede utilizarse un envase con pulverizador.
- Los lugares de trabajo, espacios de atención al público y cualquier superficie de uso compartido deben mantenerse en condiciones de higiene y desinfección. Se deberán reforzar las medidas de higiene de los lugares de trabajo incrementando la limpieza toda superficie con la que el trabajador pueda entrar en contacto.

- Los trabajadores deberán contar con reposición de Elementos de Protección (EP) y kit de desinfección húmeda (consistente en la limpieza con agua y detergente y luego desinfección con una solución de lavandina de uso comercial con agua – 10 ml de lavandina en 1 litro de agua) para el lugar de trabajo.
- Se recomienda que la ropa que los empleados utilicen para trabajar no sea la misma que utilicen para trasladarse al y desde el lugar de trabajo. Dicha vestimenta utilizada durante el desarrollo de la jornada laboral debe ser lavada con detergentes habituales para ello. En caso de no ser esto posible se recomienda que sea desinfectada muy cuidadosamente rociándola abundantemente y en toda su superficie con una solución de alcohol /agua 70/30% y dejarla secar en forma natural hasta su nueva utilización.
- El personal de limpieza deberá contar con todos los elementos de seguridad necesarios para controlar y minimizar la exposición (respiratoria y de manos).
- En el caso de tareas de limpieza y desinfección, se recomienda seguir las medidas de seguridad e higiene.
- Asegurar la provisión de agua potable en cantidades suficientes para garantizar la higiene y desinfección tanto del trabajador como del ambiente de trabajo.
- Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos. El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la siguiente ilustración:



8. ELEMENTOS DE PROTECCIÓN (EP)

Los EP serán seleccionados de acuerdo a la actividad y tarea a desarrollar por el trabajador. No obstante, el equipamiento debe constar de un tapabocas/protectores faciales para el caso de todos los trabajadores.

Se entiende por protectores faciales cualquier elemento y de cualquier material que mantenga protegida y cubierta la zona de nariz-boca-mentón sin que quede espacio entre el protector y la cara y permita disminuir considerablemente la propagación de gérmenes y virus.

Los trabajadores/as cuya actividad comprenda la atención o contacto con otras personas deberán utilizar protectores faciales de manera obligatoria.

Los elementos básicos de protección serán provistos por el empleador. Al respecto, se debe tener en cuenta que:

- Son de uso personal, por lo que no se deben compartir.
- Los elementos básicos de protección contra el coronavirus deben ser preferentemente descartables. El trabajador debe ser capacitado específicamente sobre su correcto uso.
- El uso de guantes está restringido al personal de limpieza y aquellos que ya lo usaban previo a la pandemia, por protección relacionada con la tarea.

9. USO DEL TRANSPORTE PÚBLICO

Conforme lo dispuesto por el artículo 23 del DNU N° 754/APN/2020, el uso del servicio de transporte público de pasajeros interurbano e interjurisdiccional autorizado a circular quedará reservado para las personas que deban desplazarse para realizar las actividades contempladas en el artículo 12 de dicho Decreto.

10. COBRO- MEDIOS DE PAGO

Se recomienda el uso de medios de pago electrónicos. En caso de que el pago se realice a través de tarjetas de crédito o débito, se deberán desinfectar tanto las tarjetas como el posnet utilizado con solución de agua y alcohol.

11. ACCIONES GENERALES DE PREVENCIÓN PARA TRABAJADORES

- Realizar difusión masiva de información del COVID-19 a todos los trabajadores e incentivar la consulta temprana ante la presencia de síntomas compatibles con sospecha de infección por Covid-19.
- Brindar conocimiento a los trabajadores sobre las principales medidas de prevención frente al COVID-19.
- Capacitar al personal de las distintas áreas de trabajo.
- Solicitar la colaboración a todo el personal a los efectos de que puedan manifestar sus síntomas, si los poseen.

12. ACCIONES ESPECÍFICAS

12.1. ACCIONES ESPECÍFICAS ANTE LA SOSPECHA DE CASO.

En principio, ante un caso sospechoso, el empleador debe adecuarse a los lineamientos y pautas generales establecidas en los protocolos COVID-19, en particular, al “PROTOCOLO DE MANEJO FRENTE A CASOS SOSPECHOSOS Y CONFIRMADOS DE COVID-19” aprobado por Resol-2020-842-GCABA-MSGC y modificatorias, y demás documentos sanitarios publicados en el siguiente link de acceso web: <https://www.buenosaires.gob.ar/coronavirus/protocolos-coronavirus-covid-19>

12.2. ACCIONES ESPECÍFICAS ANTE CASO CONFIRMADO DE COVID-19.

Confirmado el diagnóstico se procederá a tramitar la licencia del trabajador por enfermedad.

La actuación general deberá adecuarse a los lineamientos y pautas generales establecidas en los protocolos COVID19, en particular, al “PROTOCOLO DE MANEJO FRENTE A CASOS SOSPECHOSOS Y CONFIRMADOS DE COVID-19”, aprobado por Resol-2020-842-GCABA-MSGC y modificatorias, y demás documentos sanitarios publicados en el siguiente link de acceso web: <https://www.buenosaires.gob.ar/coronavirus/protocolos-coronavirus-covid-19>

12.3 ACCIONES ESPECÍFICAS ANTE CASOS DE CONTACTO ESTRECHO.

La actuación general deberá adecuarse a los lineamientos y pautas generales establecidas en los protocolos COVID19, en particular <https://www.buenosaires.gob.ar/coronavirus/equipos-salud/protocolos-coronavirus-covid-19/protocolo-de-manejo-contacos-estrechos-de-caso>

Si se identificara que un empleado cumple con criterio de contacto estrecho, deberá cumplir aislamiento domiciliario por un periodo de 14 días, si se confirmara el caso.

El equipo de seguimiento de contactos estrechos del Ministerio de Salud de la CABA se pondrá en contacto con la persona.

12.4. ACCIONES ESPECÍFICAS DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO

Los establecimientos se comprometen, en la medida que les sea posible y la actividad se lo permita, a promover que las decisiones que se tomen favorezcan el ejercicio de los derechos de los varones y mujeres de manera igualitaria.

Asimismo, deberán evitar reproducir estereotipos de género en su accionar, sobre todo en lo que refiere a las necesidades de cuidado de los hogares de los/as trabajadores/as, reconociendo sus necesidades particulares.

12.5. ACCIONES ESPECÍFICAS DESDE UNA PERSPECTIVA DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Los establecimientos se comprometen a promover que las decisiones que tomen cumplan con lo establecido por la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (Ley N° 26.378). En virtud de ello, es importante recordar que las personas con discapacidad pueden requerir diversos apoyos y ajustes razonables para la realización de distintas actividades en igualdad de oportunidades.

En el caso de que una persona con discapacidad requiere asistencia, se deberá contemplar y flexibilizar las medidas adoptadas, en la medida de lo posible y siempre que la actividad lo permita para garantizar su plena participación. Siempre es recomendable consultarle cuándo y cómo se debe brindar el apoyo. Ante cualquier duda comuníquese con COPIDIS al 5050-9740 - interno 1425 o por correo al copidisinformes@buenosaires.gob.ar.



República Argentina - Poder Ejecutivo Nacional
2020 - Año del General Manuel Belgrano

Hoja Adicional de Firmas
Informe gráfico

Número:

Referencia: Protocolo para el Entrenamiento al Aire Libre

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 10 pagina/s.