



**PROTOCOLO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MARCO DE LA PANDEMIA COVID-19
Y DEL AISLAMIENTO SOCIAL OBLIGATORIO.**

En base a que las autoridades que representan al COE, intendentes y referentes de los distintos sectores acordaron no otorgar excepciones para actividades al aire libre en el marco de la emergencia sanitaria en la provincia de Catamarca; dejó establecido protocolo para reflexionar sobre la misma.

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

a) En base a lo determinado por la Federación Argentina de MEDICINA DEL DEPORTE (FAMEDE) de la importancia de la actividad física durante la pandemia covid-19 y del aislamiento social Obligatorio. b) teniendo en cuenta la epidemiología y basándonos de que en la provincia de Catamarca no hay casos positivo de covid-19 c) además teniendo en cuenta que el aislamiento social Obligatorio se extenderá, d) por lo tanto las consecuencias negativas del mismo es propenso a disminuir a un más el sistema inmunológico sabiendo desde ya que la higiene extrema, el no tocar nada, el de tener los cuidados extremos permiten que el sistema inmune se debilite y al momento de terminar el aislamiento, la sociedad al salir se encontrara con el sistema inmunológico disminuido, sin defensa para enfrentar otros gérmenes que socialmente ya conocemos, como por ejemplo una simple gripe d) además sin reflejar en este documento estadísticas actuales de abuso, violencia de género, suicidio, intoxicación, ansiedad, alcoholismo, depresión, irritabilidad o violencia por falta de trabajo, entre muchas otras situación que se podrían dar o aumentar durante el aislamiento Obligatorio a largo plazo.

Es por todo ello que flexibilizar las actividades físicas recreativas de tipo aeróbicas de forma parcial y gradual sin detonar masivamente y teniendo en cuenta que la ciudadanía catamarqueña ha roto el cumplimiento social en muchos casos, por lo tanto pactando con la sociedad de concientizar de que si se portan bien y cumpliendo la normativas establecidas como de tener todos los cuidados de higiene y seguridad y cumpliendo las normas establecidas se progresara o regresara las actividades físicas flexibilizadas según el comportamiento social.

Invito a reflexionar que la actividad física, es una forma más de contención social ante el aislamiento obligatorio para tratar de armonizar o equilibrar el estado físico y mental de la sociedad catamarqueña. Es de total importancia el

Seguimiento estricto de las condiciones que se pactan en el protocolo.

1. Actividad física aeróbica exclusivamente, solo recreativa por ejemplo caminatas, correr o bicicleta al aire libre.



- Registro de turnos, limpieza. (Por cada sector del establecimiento deberá encontrarse exhibido claramente el registro de limpieza con horarios, responsables y firma de quien realizó la misma)
- No debe haber vestuarios abiertos. Los jugadores deberán asistir vestidos a jugar en el horario previamente pautado por los turnos. Baños sin el servicio de duchas.

***ACCESO**

- Se realizará el control y registro de la temperatura de la totalidad del personal y de los jugadores, en la recepción del establecimiento. Si presentaran síntomas de la enfermedad (de acuerdo a lo establecido en el Decreto 206/20 Art. 15) y de las medidas de prevención del Covid 19 de acuerdo con la información oficial que comunica el Ministerio de Salud de la Nación, o lo que determinaren las recomendaciones del COE Provincial.
- Se permitirá el ingreso a los Complejos exclusivamente a la población que no constituye grupo de riesgo.
- Al ingresar, cada asistente firmará su declaración jurada donde manifestará su bien estado de salud, no obligación de cuarentena ni vínculo cercano con personas infectadas.
- Se incorporará en el acceso del establecimiento de una alfombra de hipoclorito de sodio diluido para que el socio realice la limpieza del calzado al ingreso

***DISTANCIAMIENTO SOCIAL:**

- Límites en la cantidad de usuarios a la cantidad de metros cuadrados de cada establecimiento (4 personas por canchas).
- política de acceso vía turnos y sistemas de check-in previo, que permitan conocer en todo momento la cantidad de gente jugando en el club o complejo.
- Obligación de utilización de protección mediante barbijos a toda aquella persona que concurra y/o trabaje en el establecimiento
- Demarcación de los espacios en las áreas de atención del público/ recepciones para que se mantenga la distancia de 2 mts. entre personas.
- Llevar un registro diario de las personas que ingresen al club, que cuente como mínimo con nombre, apellido, DNI, dirección y horario de asistencia.



PROTOCOLO DE CICLISMO

- 1- Actividad física aeróbica en bicicleta al aire libre.
- 2- De 120 minutos de duración.
- 3- Todas las personas con terminación de DNI 1-2-3-4-5, Actividad física los días lunes, miércoles y viernes.
- 4- Todas las personas con terminación de DNI 6-7-8-9-0 los días martes, jueves y sábado.
- 5- En horario corrido de entre 8 a 19 hs, o fraccionado en dos turnos.
- 6- Deben ser realizadas en espacios libres a cielo abierto, en horario de luz del día, no en plazas ni parques.
- 7- Siempre la actividad debe realizarse con barbijo o tapas boca/nariz y antiparras.
- 8- Se puede hacer las travesías solo o en compañía con una persona.
- 9- Solo detenerse en la vía pública por absoluta necesidad. NO establecer reuniones con otras personas en ningún momento de la actividad, y no hacer visitas sociales.
- 10- Evitar tocar cualquier objeto en la vía pública.
- 11- El distanciamiento físico entre las personas deberá establecerse entre bicicletas en 20 metros de distancia. Este distanciamiento es tanto de frente, lateral o posterior. Y siguiendo una misma dirección.
- 12- No salivar en espacio público, tampoco durante la actividad física.
- 13- Asegurarse de toser o estornudar con el tapa boca o barbijo puesto. (Pero si existe síntomas no es recomendable realizar actividad física)
- 14- Cumplir la higiene de las manos, llevar alcohol en gel, llevar repelente para ser usado durante la AF.
- 15- Está prohibido consumir agua en los bebederos.
- 16- Se deberá llevar una botella de agua por persona, prohibido compartir.
- 17- La actividad física, en mayores de 16 años sin límite de edad.
- 18- En menores de 16 años deben ser acompañados con un tutor que regirá la salida acorde al DNI.



- 2- De 60 minutos de duración en cualquiera de las tres actividades físicas establecidas.
- 3- Todas la personas con terminación de DNI 1-2-3-4-5, Actividad física los días lunes,miércoles y viernes.
- 4- Todas las personas con terminación de DNI 6-7-8-9-0 los días martes, jueves y sábado.
- 5- En horario corrido de entre 8 a 19 hs, o fraccionado en dos turnos.
- 6- Las AF deben ser realizadas en espacios libres a cielo abierto, en horario de luz del día.
- 7- Siempre la AF debe realizarse con barbijo o tapas boca.
- 8- Evitar traslado en automóviles y transporte público, de lo posible dirigirse caminando y volver caminando al domicilio.
- 9- Se puede hacer la AF acompañado solo o en compañía con una persona.
- 10- En ningún de los casos se puede detener en la vía pública.
- 11- Evitar tocar cualquier objeto en la vía pública.
- 12- El distanciamiento físico entre las personas durante la AF deberá establecerse 5 metros en caminatas, para correr una persona cada 10 metros, bicicleta 20 metros de distancia.Este distanciamiento es tanto de frente, lateral o posterior para cualquier de las tres actividades. Y siguiendo una misma dirección, generalmente en sentido de las agujas del reloj.
- 13- No salivar en espacio público, tampoco durante la actividad física.
- 14- Asegurarse de toser o estornudar con el tapa boca o barbijo puesto. (Pero si existe síntomas no es recomendable realizar actividad física)
- 15- Cumplir la higiene de las manos,llevar alcohol, llevar repelente,para ser usado durante la AF.
- 16- Está prohibido consumir agua en los bebederos.
- 17- Se deberá llevar una botella de agua por persona,prohibido compartir.
- 18- El uso de sanitario no deberá estar habilitado.
- 19- La actividad física, en mayores de 16 años sin límite de edad.
- 20- En menores de 16 años deben ser acompañados con un tutor que regirá la salida acorde al DNI.



PROCOLO DE PADEL

***DESINFECCIÓN:**

- Cada cancha de pádel y espacio de atención al público deberá contar con esquemas identificados de limpieza y desinfección de todas las superficies de contacto habitual de los/as trabajadores/as y jugadores. La frecuencia estará establecida en función del tránsito y cantidad de personas debiendo asegurarse la limpieza de superficie y contacto frecuente instalado estaciones de higiene en cada sector. Se deberán desinfectar las paletas, pelotas y demás equipos de juego, que serán de uso absolutamente personal. El personal de limpieza deberá contar con todos los elementos de seguridad necesarios para controlar y minimizar la exposición.

***SISTEMA DE GESTIÓN:**

-Difusión de recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y de la autoridad sanitaria local. Exhibición en espacio de circulación común de información oficial de prevención y números de teléfono que el Ministerio de Salud de la Nación y las autoridades locales hayan determinado:

383-4238872 y 383-4030003

-Se ofrecerá alcohol en gel en todos los espacios comunes y se garantizará la provisión de todos los elementos para un adecuado lavado de manos con agua y de jabón en sanitarios.

-Solo se podrá disponer de una silla para cada uno de los dos jugadores.

-El personal sólo se acercará a los jugadores con el equipo básico de protección personal (barbijos o tapabocas, guantes). La provisión de los elementos del personal del club o complejo será realizada por el establecimiento para asegurar las condiciones de higiene y seguridad correspondientes. Se intensificarán los esfuerzos para que el personal que concurre a trabajar en el establecimiento se traslade por medios propios sin necesidad de recurrir al transporte público.

-Las actividades para menores se reiniciarán junto con el inicio de clases.

***HIGIENE:**

-Junto a cada cancha de pádel se colocará una botella de alcohol al 70% con pulverizador manual para que el cliente pueda realizar su propia higiene complementaria a la aportada por el personal de limpieza del establecimiento.

-Registro de turnos: (En cada sector del establecimiento deberá encontrarse exhibido claramente el registro de limpieza con horarios , responsables y firma de quien realizó la misma



- No se permitirán vestuarios, los que permanecerán cerrados, por lo que los jugadores concurrirán ya vestidos. Los baños deben estar higienizados de acuerdo al protocolo, y no se habilitarán duchas.

***ACCESO**

-Se realizará el control y registro de la temperatura de la totalidad del personal y de los jugadores, en la recepción del establecimiento. Si presentaran síntomas de la enfermedad (de acuerdo a lo establecido en el Decreto 206/20 Art. 15) y de las medidas de prevención del Covid 19 de acuerdo con la información oficial que comunica el Ministerio de Salud de la Nación

- Se deja en claro que sólo se permitirá el juego individual para limitar los contactos entre los jugadores.

-Se permitirá el ingreso a los Complejos exclusivamente a la población que no constituye grupo de riesgo.

-Al ingresar, cada asistente firmará su declaración jurada donde manifestará su bien estado de salud, no obligación de cuarentena ni vínculo cercano con personas infectadas.

-Se incorporará en el acceso del establecimiento de una alfombra de hipoclorito de sodio diluido para que el socio realice la limpieza del calzado al ingreso

*Distanciamiento Social:

- Límites en la cantidad de usuarios a la cantidad de metros cuadrados de cada establecimiento (2 personas por canchas). No se permitirá la presencia de espectadores, no podrá haber reuniones de personas finalizado el partido.

-política de acceso vía turnos y sistemas de check-in previo, que permitan conocer en todo momento la cantidad de gente jugando en el club o complejo.

-Obligación de utilización de protección mediante barbijos a toda aquella persona que concurra y/o trabaje en el establecimiento

-Demarcación de los espacios en las áreas de atención del público/ recepciones para que se mantenga la distancia de 2 mts. entre personas.

-Llevar un registro diario de las personas que ingresen al club, que cuente como mínimo con nombre, apellido, DNI, dirección, teléfono y días horario de asistencia.



PROTOCOLO DE INICIO DE LA PRÁCTICA DE TENIS

- 1 OBJETIVOS
- 2 ADVERTENCIA
- 4 INTRODUCCIÓN
- 6 INSTRUMENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD
- 7 BENEFICIOS DEL TENIS EN LA SALUD
- 8 DISTANCIA SOCIAL VS DISTANCIA DEPORTIVA
- 10 ESPACIO FÍSICO DE LA PRÁCTICA DE TENIS-INFRAESTRUCTURAS
- 11 HIGIENE
- 12 ELEMENTOS DE CANCHAS - DESINFECCIÓN
- 13 INGRESO Y SALIDA DE LAS CANCHAS
- 14 CLASE DE TENIS ESENCIAL - OBLIGACIÓN DE CONFECCIONAR EL PROTOCOLO
- 15 PERSONAL DOCENTE - USO DE CANCHAS - USO DE PELOTAS
- 16 MEDIDAS DE SEGURIDAD-OBLIGACIÓN DE CONFECCIONAR EL PROTOCOLO
- 20 ANEXO

OBJETIVOS

El objetivo del presente protocolo es proporcionar las guías básicas para la práctica de tenis en el entorno actual de afectación global por la pandemia COVID-19, definiendo las pautas de aplicación antes, durante y después de la práctica del deporte.

Se sugiere su implantación a todas aquellas personas que estén relacionadas con la práctica del tenis, tanto a nivel recreativo como a nivel profesional, ya sea en clubes sociales y deportivos, canchas privadas o particulares.

Todos los actores que practican o se vinculan al tenis (jugadores, profesores, preparadores físicos, personal de mantenimiento de canchas, personal administrativo de tenis, dirigentes) serán responsables de familiarizarse con el protocolo y salvaguardar su cumplimiento y aplicación.

Club y/o Federación podrá desarrollar su propio Protocolo, adaptado a las recomendaciones Provinciales y/o Municipales. La Asociación de Tenis de Catamarca ha confeccionado la presente guía a los fines de distribuir el conocimiento de pautas que permitan un desarrollo responsable en el actual contexto, minimizando cualquier instancia de contacto y posibilidades de contagio, tanto para quienes practiquen nuestro deporte como para los profesionales que rodean a dicha práctica



ADVERTENCIA

RECUERDE QUE USTED NO PUEDE PRACTICAR TENIS, COORDINAR LA PRACTICA DE TENIS, CONCURRIR AL CLUB O LUGAR DE PRACTICA DE TENIS SI:

-Ha dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente;

-Ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días;

-Tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud;

-Es parte de los grupos de riesgos definidos por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud.

ES SU OBLIGACIÓN RESPETAR TODAS LAS INDICACIONES DEL MINISTERIO DE SALUD, DEL ESTADO NACIONAL, PROVINCIAL y/o MUNICIPAL EN RELACIÓN AL TRASLADO DESDE Y HACIA EL LUGAR DE PRÁCTICA DE TENIS, ADEMÁS DE LAS CONDICIONES DE PRÁCTICA DE TENIS ESENCIAL BAJO COVID-19.

ES SU OBLIGACIÓN RESPETAR TODAS LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES DEL CLUB SOCIAL, CENTRO DEPORTIVO o COMPLEJO COMERCIAL DONDE UD. PRACTICARA TENIS.

3



INTRODUCCIÓN:

Atendiendo a los alcances de la particular situación del COVID 19, y viendo que por el Decreto N° 260 del 12 de marzo de 2020 del Poder Ejecutivo Nacional se amplió, por el plazo de UN (1) año, la emergencia pública en materia sanitaria establecida por la Ley N° 27.541, en virtud de la pandemia declarada por la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) en relación con el coronavirus (SARS-CoV-2) y la enfermedad que provoca el COVID-19. Que asimismo a través del Decreto N° 297/20 se dispuso el aislamiento social, preventivo y obligatorio, desde el 20 hasta el 31 de marzo de 2020, con el de proteger la salud pública, exceptuándose del cumplimiento de dicha medida y de la prohibición de circular, a las personas afectadas a actividades y servicios declarados esenciales en la emergencia. Que mediante el Decreto de Necesidad y Urgencia N° 325/2020 del 31 de marzo de 2020 se resolvió prorrogar la vigencia del Decreto N° 297/20 hasta el 12 de abril de 2020 inclusive. Que entendemos el resguardo de las normas y medidas que tutelen en forma adecuada la salud y la integridad de las trabajadoras y los trabajadores del Deporte, en la búsqueda del cumplimiento de la totalidad de las condiciones de higiene y seguridad en el trabajo. Que las Instituciones Aliadas a la AAT (Clubes y Federaciones) comprenden las normas técnicas y las medidas precautorias y de cualquier otra índole que tengan por objeto prevenir, reducir, eliminar o aislar los riesgos que conlleve el inicio de nuestra actividad, habiendo sido informadas desde la Presidencia de la AAT con respecto a la totalidad de normativas emitidas por el Gobierno Nacional. Que en este sentido y en aras a proteger la salud de los usuarios de la práctica deportiva se remitirá el presente protocolo.

INSTRUMENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las actividades deportivas suponen un riesgo para el contagio, especialmente aquellas que tienen contacto directo entre deportistas.



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES:

- El tenis respeta naturalmente la distancia recomendada por los Organismos de la Salud bajo la situación particular del COVID 19.
- Se recomendará evitar la práctica en canchas indoor o espacios cerrados.
- No existe el roce ni el mínimo contacto entre quienes lo practican.
- La práctica puede desarrollarse sin público presente ni aglomeración de personas, salvo las que se encuentran en cancha.
- El saludo característico de “darse la mano” al finalizar la práctica bajo estas Circunstancias, será removido o reemplazado por nuevas modalidades (por ejemplo, “chocar las raquetas”).

BENEFICIOS DEL TENIS EN LA SALUD

Se ha demostrado una asociación entre la práctica regular del tenis y los beneficios positivos para la salud, desarrollando una mejor forma aeróbica, un aumento de la masa muscular, una óptima salud ósea y un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La intensidad del ejercicio durante el juego de tenis cumple con las recomendaciones de ejercicio de ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte), y jugarlo regularmente contribuirá a mejorar los niveles de condición y aptitud física. Mantener a largo plazo esta práctica deportiva, aumenta la densidad mineral ósea de la columna lumbar, las piernas y del brazo hábil predominantemente.

A nivel global, se observan beneficios en la coordinación general de todo el cuerpo dando agilidad y mejorando el equilibrio.

En cuanto a los beneficios mentales, este deporte requiere de mucha disciplina, construye valores, fortalece la personalidad y forja el carácter.

Las habilidades sociales que se desarrollan en la cancha de tenis repercuten de manera positiva en la vida



DISTANCIA SOCIAL vs. DISTANCIA DEPORTIVA

Aunque aún carecemos de una amplia cantidad de estudios de investigación sobre el Comportamiento del nuevo coronavirus COVID-19, ya se sabe a ciencia cierta que el único método hasta la fecha para prevenirlo es el distanciamiento social de 1 a 2 metros y las pautas de higiene recomendadas, llevadas adelante de manera frecuentes.

Se encuentran aún en marcha investigaciones a nivel mundial que permitan definir con precisión cuál debería ser la distancia óptima que debe mantenerse entre personas durante la actividad física. En el estudio Belgian-Dutch Study: "Why in times of COVID-19 you should not walk/run/bike close behind each other", se evalúa, de forma muy preliminar, que cuando el ser humano se desplaza en el espacio, la cinética de las gotículas de saliva se modifica en comparación con la que presentan cuando se está de pie, "por lo que se debe aumentar la distancia física al caminar, correr o andar en bicicleta. Cuando alguien durante una carrera respira, estornuda o tose, esas partículas se quedan en el aire. La persona que corre detrás en el llamado lujo deslizante atraviesa esta nube de gotas de saliva".

Los investigadores llegaron a esta conclusión simulando la aparición de partículas de saliva de personas durante el movimiento y la recomendación sería mantenerse fuera de dicha corriente dado que, según esta investigación, las personas que estornudan o tosen esparcen gotas con una mayor fuerza y distancia.

Se aconseja que para caminar, la distancia de las personas que se mueven en la misma dirección y en la misma línea debe ser de al menos 4-5 metros, para correr y andar en bicicleta lenta debe ser de 10 metros. Para andar en bicicleta a mayor velocidad, se necesitan, al menos, 20 metros de distancia entre personas y en diferentes carriles.

Se debe aguardar la investigación de estudios sólidos, de gran número de casos, para definir la relación del virus COVID-19 y el ser humano en movimiento, pero queda como premisa que se deben extremar las pautas de seguridad social para frenar la pandemia.

3



ESPACIO FÍSICO DE LA PRÁCTICA DE TENIS-INFRAESTRUCTURAS

Recomendaciones Administrativas

- Utilizar medios electrónicos (transferencias) para el pago de servicios.
- Apelar a las aplicaciones de reserva de cancha y/o clases on line a los fines de evitar el uso de casilla de tenis.
- Evitar que los jugadores sean atendidos personalmente por consultas de información u otras cuestiones (Atención Remota).
- Se colocará cartelera didáctica con el fin de evacuar la mayor cantidad de consultas posibles, así como el presente u otros protocolos con información necesaria sobre las medidas de seguridad y salud de los actores implicados en la vida de las instituciones deportivas.
- Cartelería informativa con asignación previa de canchas tales como pizarras indicativas en el ingreso a las mismas con determinación horaria.

-CARTELERIA EN LA ENTRADA QUE INDIQUE LA HABILITACION.

Higiene

- Se recomienda una completa desinfección con productos y normas homologadas bajo criterio de cada Institución y sus sistemas de mantenimiento y limpieza.
- Se sugiere poner en conocimiento de cada tenista la necesidad de contar con:
 - Kit de Higiene: alcohol al 70%, alcohol en gel, jabón, toalla que posibiliten la correcta higiene de manos, preferentemente descartable.
 - Kit de Protección: barbijo y/o mascarilla.

J



Elementos de Canchas - DESINFECCIÓN

Se recomienda que los mismos se desinfecten de conformidad con las normativas internas de mantenimiento y control de cada Club. A modo indicativo señalamos los siguientes elementos:

Rastra-Escoba-Pizón-Rodillo-Manguera-Carretilla-Pala-Puertas Polveras, etc.

Asimismo las medidas de desinfección y limpieza deberán ajustarse a las disposiciones que las autoridades nacionales, provinciales y/o municipales dispongan en la apertura de los espacios deportivos.

ESPECÍFICAMENTE SE RECOMIENDA:

Ingreso y salida de las canchas

- La limpieza del calzado antes y después de la práctica así.
- Evitar los sistemas de cierre de puertas de acceso a las canchas con picaportes o pasadores.
- El lavado de manos es obligatorio antes e inmediatamente después de haber realizado la actividad.
- La desinfección del material personal de juego y de cualquier otro material auxiliar (bancos, sillas, etc).
- Uso individual y personal de alcohol en gel durante práctica.

2



CLASE DE TENIS ESENCIAL

- Edades: Rigen en la práctica las disposiciones y recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación con respecto a las edades vulnerables (Adultos Mayores +65 NO).
- Tiempo: El turno de asignación de cancha será de 60 minutos. El tiempo de juego será de 45 minutos, destinando un período de 15 minutos a higienizar la cancha y el material utilizado.
- Horario: Cada Institución establecerá su política de apertura y cierre, así como la distribución horaria bajo criterio de evitar superposición de turnos y aglomeración de personas.
- Equipamiento: Se recomienda el ingreso con la menor cantidad de elementos posibles de identificar la zona donde pueden dejar dichos elementos. Se desalienta el uso de muñequeras.
- Pelotas: Se recomienda limitar el uso excesivo de pelotas así como el material didáctico.

Práctica entre dos jugadores/as:

- Sólo estará permitida la modalidad en formato single.
- Utilizar un máximo de seis pelotas preferentemente nuevas, o en su defecto, previamente desinfectadas.
- El ingreso a la cancha deberá realizarse de a un jugador por vez manteniendo el distanciamiento correspondiente, cada jugador deberá ubicarse en extremos opuestos de la cancha para dejar sus pertenencias.
- Se recomienda realizar peloteos desde el fondo de cancha, evitando aproximarse a la red.
- Evitar los cambios de lado.

Modalidad de juego con profesor:

- Solo estarán permitidas las clases individuales (Profesor +1) y clases grupales de un máximo de dos alumnos (Profesor + 2).



- En el caso de la clase grupal, el ingreso a la cancha deberá realizarse de a un alumno por vez manteniendo el distanciamiento correspondiente, cada alumno deberá ubicarse en extremos opuestos de la cancha para dejar sus pertenencias.
- Los alumnos deberán mantener en todo momento la distancia mínima entre ellos. El profesor utilizará la misma referencia de 6-8 metros de distancia aproximada con respecto a los alumnos.
- Se recomienda que todos los ejercicios, ya sea de calentamiento o céntrales, se realicen de manera individual y respetando la distancia sugerida anteriormente.
- Deben evitarse los trabajos muy cercanos a la red. En el caso de peloteos entre dos jugadores, se recomienda que cada jugador esté en el fondo de cancha.
- Se recomienda la utilización de pocas pelotas para el dictado de la clase, a fin de mantener el control de las mismas.
- El único responsable de recoger las pelotas será el profesor, sólo el/ella podrá tocarlas con la mano.
- No se permitirá el ingreso a cualquier otra persona ajena a la clase durante el periodo de duración de la misma.

Personal Docente

El personal docente deberá ser capacitado en los cuidados y normas de prevención.

Uso de Canchas

Cada Institución se comprometerá al cumplimiento del presente protocolo en el uso de las canchas y conforme los Reglamentos Internos vigentes.

Uso de Pelotas

Se recomienda el uso de pelotas nuevas, en la medida de lo posible.



MEDIDAS DE SEGURIDAD-OBLIGACIÓN DE CONFECCIONAR EL PROTOCOLO

Protocolo:

Cada Club deberá el presente protocolo.

- SE RECOMIENDA HIDRATACION INDIVIDUAL,NO DEBE COMPARTIR ENTRE ALUMNOS
- NO SE RECOMIENDA USAR BEBEDEROS
- NO SE RECOMIENDA DUCHAS.
- USO DE VESTUARIO UNA PERSONA POR VEZ,SI ES NECESARIO CAMBIAR ROPA ESTA DEBERA SER BIEN GUARDADA EN BOLSA INDIVIDUAL Y BIEN CERRRADA JUNTO CON GUANTE Y TAPABOCA O BARBIJO.POR LO TANTO DEBERA LLEVAR BARBIJO DE RESPUESTO.
- LA INSTITUCION TAMBIEN DEBE CONTAR CON EL KIT DE HIGIENE,TANTO EN VESTUARIO O SANITARIO.
- SE RECOMIENDA QUE CADA INSTITUCION CONTROLE LA TEMPERATURA AL INGRESO.
- SE ECOMIENDA LA DESINDECCION DE MANOS Y CALZADO AL INGRESAR

SE RECOMIENDA EL USO DE GUANTE,DE NO CONTAR CON EL MISMO DEBERA HACER USO DE ALCOHOL O LAVADO DE MANO CONSTANTEMENTE.

2



PROYECTO DE PROTOCOLO PARA FLEXIBILIZAR LA APERTURA DE LOS TEMPLOS

EN LA PROVINCIA DE CATAMARCA

1.- FINALIDAD

Dentro del esquema fijado por el poder ejecutivo nacional mediante decreto nacional número 459/20 es que proponemos este protocolo que ayude a la implementación del mismo en el territorio provincial para la apertura de las iglesias.

2.- ALCANCE

Establecer los alcances de la flexibilización fijada por el jefe de gabinete de ministros para la apertura de iglesias y templos.

3.- CRITERIOS GENERALES A TENER EN CUENTA

- a. Los templos podrán abrir sus puertas de lunes a domingo en un horario de 08 hs a 20 hs, pudiendo ser un solo horario corrido o fraccionado entre la mañana y la tarde.
- b. Actividades que pueden realizarse:
 - a. Oración individual de cada fiel.
- c. No se harán Misas ni otras celebraciones comunitarias hasta que las autoridades nacionales lo permitan porque habitualmente congregan muchas personas.

4.- NORMAS DE BIOSEGURIDAD QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA EN TODOS LOS CASOS:

- a. Se debe disponer de solución de agua con alcohol al 70% o alcohol en gel en la entrada del templo.
- b. Exigir el uso de barbijo o tapabocas.
- c. Se permitirá el ingreso de una persona cada 6 metros cuadrados.
- d. No podrá haber más de dos personas por banco.
- e. Se realizará limpieza diaria del templo y de las sagradas imágenes.
- f. No se permitirá que los fieles toquen las imágenes o los vidrios u otros elementos que las contengan.
- g. Prohibida la visita a los templos a los grupos de riesgo: ancianos y personas con patología previa moderada o severa (inmunodeprimidos, diabéticos descompensados, pacientes con trastornos respiratorios crónicos, grandes fumadores, etc.)
- h. Se deberá colocar en la entrada un trapo de piso embebido en agua con lavandina al 5% para desinfectar los calzados que deberá ser renovado cada 2 horas.


ALICIA MARÍA PALLADINO
MINISTRA DE SALUD