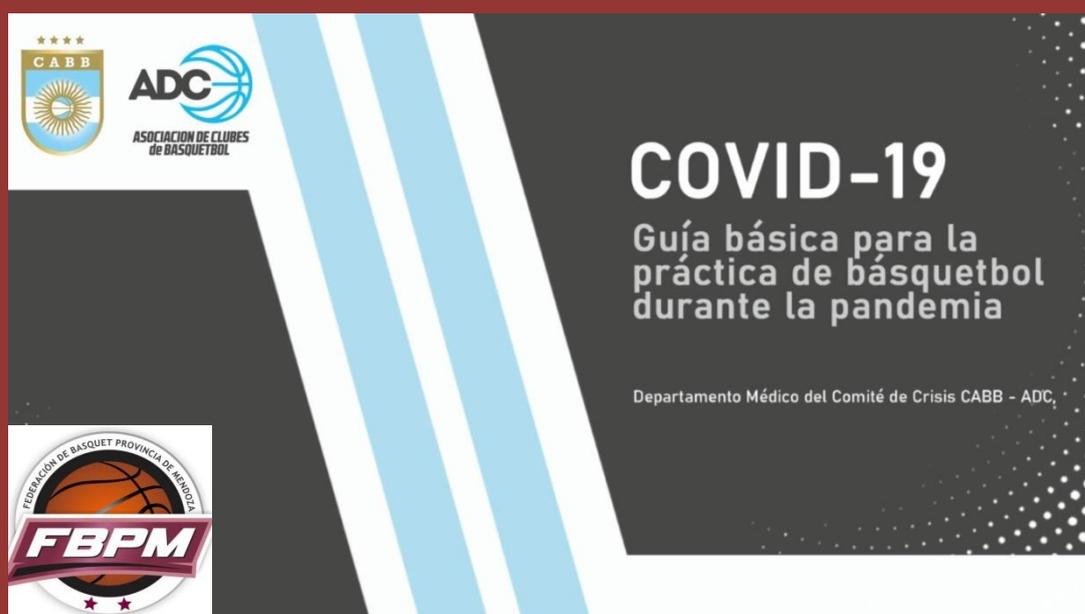


COVID-19

PROTOCOLO SUGERIDO

FEDERACIÓN DE BÁSQUETBOL
DE LA PROVINCIA DE MENDOZA

ENTRENAMIENTOS DE TÉCNICA INDIVIDUAL



PRÓLOGO

Ante la crisis sanitaria vigente, con la declaración de Pandemia sobre el Coronavirus COVID-19, la **Federación de Básquetbol de la Provincia de Mendoza** presenta y sugiere este protocolo, a efectos de brindar herramientas que permitan retomar las prácticas de la disciplina y minimizar los riesgos de propagación del virus.

Se intenta mediante este protocolo realizar trabajos físicos específicos al basquetbol y que no impliquen contacto entre deportistas y a la vez desarrollando la técnica individual de baloncesto. Indudablemente la aplicación de lo aquí expresado estará sujeto a la debida autorización gubernamental para realizar las primeras acciones controladas post-aislamiento.

Este protocolo se actualizará en base a las medidas, recomendaciones y legislación que emanen de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y de parte de los Gobiernos Nacional, Provincial y Municipal.



OBJETIVO

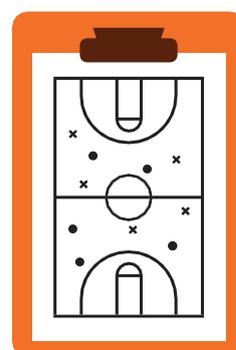
Establecer pautas y normas de cumplimiento obligatorio, para la prevención de la enfermedad denominada COVID-19 en el ámbito del básquet provincial.

CAPACITACIÓN

Cada institución deportiva será responsable de la capacitación, sobre el contenido del presente, de su personal, entrenadores y dirigentes de la disciplina.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS GENERALES



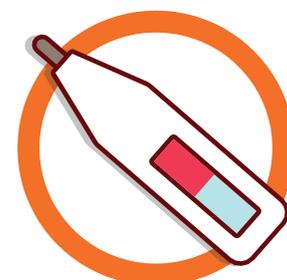
1

Para una primera fase no se sugiere actividad para niñas/os menores de 12 años.



2

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 al establecimiento, y dar aviso a su/s padres o tutor y entrenador para ser asesorados sobre las acciones correspondientes

**+ 37,5 °C**

3

Para el traslado desde el domicilio a la Institución debe cuidar las normas establecidas del distanciamiento, en el transporte que utilice, hacer uso de tapabocas, disponer de indumentaria de recambio y abrigo.



4

Se conservará en todo momento una distancia mínima de 2 metros de los deportistas entre sí y entre los deportistas y entrenadores, preparadores físicos, utileros y dirigentes. Quedan prohibidos los trabajos de equipo y todos aquellos que impliquen la posibilidad de contacto con un oponente.



5

Los acompañantes de deportistas deben evitar permanecer en la Institución, pero en caso de no poder cumplir con este requerimiento; los mismos deben cuidar el distanciamiento social indicado, para ello la Institución debe establecer los lugares de permanencia.



6

Para todas las personas involucradas en la Institución, deben considerar que al **toser o estornudar**, deberá cubrirse boca y nariz con el pliegue del codo. Si la tos o estornudo se presentará de manera recurrente, o un deportista sufriera falta de aire durante la práctica y el mismo no cuenta con diagnóstico o tratamiento previo de otra enfermedad que presente estos síntomas, se aislará preventivamente a la persona en un ámbito separado junto con sus pertenencias. **Se solicitará asesoramiento médico al número de emergencia correspondiente de cada localidad.**



7

El entrenador recordará a los deportistas al inicio de cada práctica que no deben tocarse los ojos, la nariz y la boca en ningún momento.



8

Los entrenamientos solamente podrán realizarse sobre pisos deportivos, los cuales pueden desinfectarse de manera rápida y frecuente. **La cancha se limpiará con trapos embebidos en una dilución de agua lavandina al 1 %,** o producto sanitizante, antes de iniciar cada entrenamiento. Queda contraindicado realizar limpiezas en seco.



9

Para aquella Institución que disponga de espacio abierto para realizar la actividad y siempre que las condiciones climáticas lo permitan es recomendable la realice allí.



10

No podrán dictar o supervisar entrenamientos, aquellos entrenadores y asistentes mayores de 60 años de edad, entrenadoras en período de embarazo y personal con afecciones crónicas conforme la resolución del MTEySS 207/2020, prorrogada por la resolución MTEySS 296/2020.



11

Restringir al máximo la circulación de terceros en los espacios designado para los deportistas.



12

Cada deportista deberá concurrir con los siguientes elementos: botella con agua para hidratación personal rotulada con su nombre y apellido, toalla y/o muñequeas para secarse la transpiración y tapaboca.



13

Se empleará una pelota por deportista, la cual puede ser propiedad del jugador si es que desea llevar una desde su hogar.



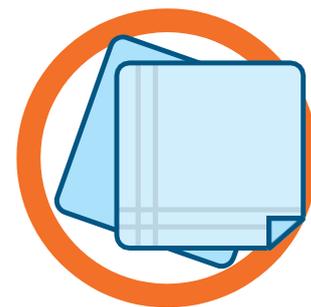
14

Se dispondrá de pulverizadores con solución hidroalcohólica al 70 %, para limpieza de manos y elementos al menos en los siguientes lugares: **acceso, bancos de suplentes, mesa de control y vestuario.**



15

Se realizará la desinfección de bancos de suplentes y superficies de la mesa de control antes de cada práctica.



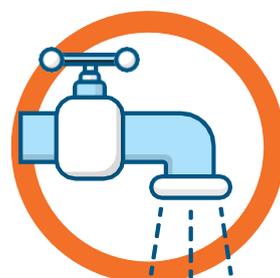
16

Se prohíbe el consumo de todo tipo de alimentos e infusiones durante la permanencia en las instalaciones del club.



17

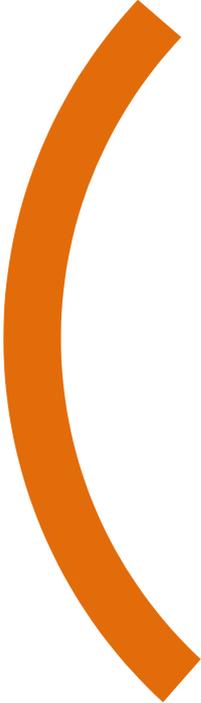
Al regresar a su hogar cada deportista deberá desinfectar el calzado, lavar la ropa de entrenamiento y tomar una ducha de inmediato.



18

Se llevará un registro diario de asistencia por cada grupo de trabajo.





MOVILIZACIÓN DE PERSONAS HACIA LA INSTITUCIÓN



1

Al movilizarse hacia la institución o de regreso a su domicilio, el deportista debe contar con autorización de circulación (si lo establece la autoridad de aplicación) y su DNI.

2

En traslados cortos, preferentemente se empleará bicicleta sin compartir el vehículo, o se realizará caminando.

3

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.

4

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).

5

Al salir del domicilio, ir al sanitario y tratar de realizar evacuaciones fisiológicas a los efectos de evitar utilizar los baños del club.

6

Equiparse con ropa, indumentaria y calzado de entrenamiento.

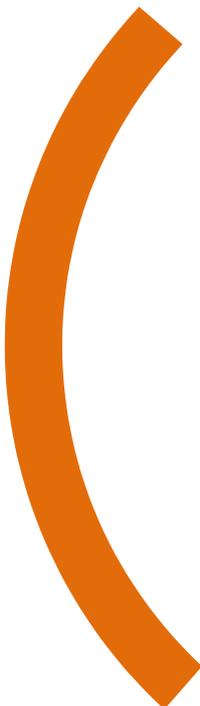
7

Antes de salir, lavarse bien las manos con jabón colocarse alcohol en gel o al 70%, colocarse el tapaboca.

8

Guardar en el bolso alcohol en gel o al 70%, toalla y jabón y agua para hidratarse.





ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

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.

INGRESO Y EGRESO DE DEPORTISTAS Y ENTRENADORES



1

Al arribar a las instalaciones del club los deportistas deberán tener el **tapaboca colocado**. Las instituciones que disponga de termómetro infrarrojo 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. Se sugiere a tal fin pintar o marcar las posiciones en la vereda. El entrenador o persona a cargo supervisará que los deportistas en su ingreso al club no corran, mantengan permanentemente la distancia recomendada entre sí, evitando todo contacto entre ellos.

2

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.

3

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 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) en los bancos de suplentes, manteniendo un espacio entre los elementos de cada persona. **Finalmente se higienizarán las manos con agua y jabón / alcohol en gel / solución hidroalcohólica.**

4

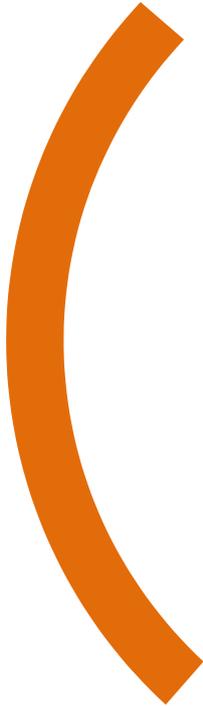
La ropa de abrigo se dejará en casilleros o perchas personales, de no existir los mismos podrá optarse por colgarla del respaldo de sillas

(una por persona) o depositarse sobre otras superficies, pero nunca apilarse unas sobre otras.

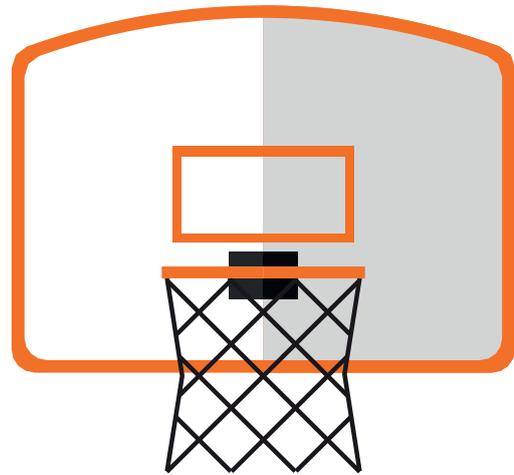
5

Al finalizar la práctica se repetirá el procedimiento de higiene y desinfección de manos y calzado.



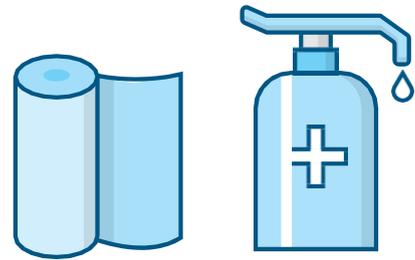


MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA EL ENTRENAMIENTO



1

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.



2

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 sugiere pegar cintas en el campo de juego a dos metros de distancia, en aquellos sectores de espera indicados según los ejercicios a realizar.

3

El entrenador no alcanzará pelotas en ningún momento a los deportistas.



4

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. De no contar con dicho elemento se podrá improvisar mediante una silla con ruedas, una sábana o manta, como muestra la figura siguiente.



- 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:
- 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.
- 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.

5

El único momento en que se podrán retirar los tapabocas será para que los deportistas se hidraten. Para ello deberán previamente desinfectarse ambas manos con solución hidroalcohólica al 70 %, usarán

su botella personal y se supervisará que se mantenga la distancia entre ellos. Al finalizar volverán a colocarse el tapabocas, siempre manipulando el mismo por las tiras o elásticos y sin darle vuelta (que el lado expuesto no quede luego en contacto con la cara).



6

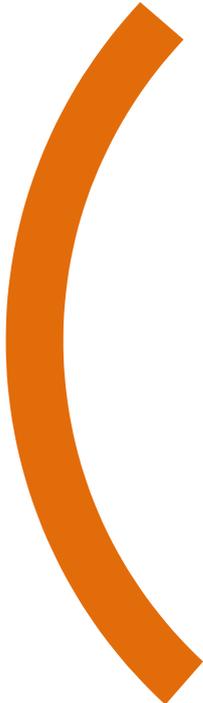
Se evitará tocar superficies de barandas, paredes, columnas, butacas en las gradas y cualquier otra superficie.



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.





RECOMENDACIONES GENERALES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



1

Las superficies de alto contacto con las manos, **deben ser limpiadas y desinfectadas con mayor frecuencia** que las superficies que tienen mínimo contacto con las manos.

2

La **higiene de espacios físicos requiere friccionar las superficies para remover la suciedad y los microorganismos presentes**, necesitando un proceso de desinfección exclusivamente en aquellas zonas que tomaron contacto con manos del personal o terceros.

3

Previo a todo proceso de desinfección, es necesaria la **limpieza exhaustiva**.

4



La **limpieza debe ser húmeda, se prohíbe el uso de plumeros o elementos que movilicen el polvo ambiental**. No se utilizarán métodos en seco para eliminar el polvo.



5

Las soluciones de detergentes y los agentes de desinfección como hipoclorito de sodio (lavandina) deben prepararse inmediatamente antes de ser usados (en 24 horas se descomponen y pierden poder de desinfección).

6

No se debe mezclar detergente u otros agentes químicos con hipoclorito de sodio (lavandina), ya que se podrían generar vapores tóxicos, irritantes para la vía respiratoria, entre otros efectos y se inactiva la acción microbicida.

7

La limpieza del área deberá comenzarse desde la zona más limpia concluyendo por la más sucia y desde las zonas más altas a las más bajas.



PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Detergente de uso doméstico.

- Hipoclorito de sodio (Lavandina Concentrada 5,25-6,25%).

TIPOS DE SUPERFICIES

Superficies “poco tocadas”: pisos y zócalos, paredes en general, techos, puertas, ventanas.

Superficies “altamente tocadas”: artefactos y grifería de sanitarios y vestuarios, picaportes, llaves de luz, casilleros, respaldos de sillas, mesa de control, bancos de suplentes, pelotas.



TÉCNICAS DE LIMPIEZA



- Limpieza con detergente: preparar una solución con detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma y agua tibia, en un recipiente de volumen adecuado. Sumergir un paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a limpiar, en una sola dirección desde arriba hacia abajo, o de lado a lado, sin retroceder. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia. Descartar la solución de detergente y reemplazar por agua limpia, embeber el paño, y enjuagar la superficie.

- Limpieza y desinfección con hipoclorito de sodio (lavandina): para realizar la desinfección preparar una solución de hipoclorito de sodio 1 % v/v, embeber el paño y pasarlo por la toda la superficie a desinfectar.

Finalizada alguna de estas técnicas de limpieza/desinfección:



- Generar registro escrito de fecha y responsable de las limpiezas diarias de espacios comunes, como también de las desinfecciones realizadas entre turnos de trabajo.

- Lavar los baldes, guantes, paños y trapos de piso. Coloque baldes boca abajo para que escurran el líquido residual y extender los trapos de piso y paños para que se sequen. Secar los guantes o dejarlos escurrir. Lávese las manos con agua y jabón común.

CÓMO PREPARAR UNA SOLUCIÓN AL 1% (emplear lavandina de 45 gs de cloro activo por litro)

**50 ml (1/2 taza)
de lavandina
en 5 lt. de agua**

**100 ml (1 taza)
de lavandina en
10 lt. de agua**

ANEXO 1

DETECCIÓN DE CASOS SOSPECHOSOS

1. Objetivo

Detectar aquellas personas con posibles síntomas de infección.

2. Alcance

Toda persona que ingrese a las instalaciones del club como ser deportistas, entrenadores, dirigentes y empleados de limpieza.

3. Responsabilidades

La Institución es responsable de:

- Brindar los recursos necesarios para el cumplimiento de los requerimientos indicados en el presente documento y mantenerlos durante la situación de emergencia sanitaria.

El entrenador y dirigente de la disciplina es responsable de:

- Hacer cumplir el presente protocolo.

Es responsabilidad de toda persona que esté habilitada a ingresar al club:

- Cumplir el presente protocolo.

4. Definiciones

Casos sospechosos de infección:

Son aquellas personas que:

- Presenten temperatura superior a 37,5 °C y uno o más de los síntomas siguientes: tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, falta de olfato o gusto (sin otra enfermedad que explique completamente el cuadro clínico).

- Hayan viajado al extranjero en los últimos 14 días o presente antecedentes de haber viajado o residido en zonas de nuestro país con transmisión local de COVID-19 (comunitaria o por conglomerado).

- Hayan tenido en los últimos 14 días contacto con un caso confirmado o una persona bajo investigación por COVID-19.

Contacto estrecho: Cualquier persona que haya permanecido a una distancia menor a 2 metros (ej. convivientes, visitas) con un caso probable o confirmado mientras el caso presentaba síntomas.

La definición de caso sospechoso es dinámica de acuerdo a la evolución de la pandemia en nuestro país.

5. Casos sospechosos

En caso de detectar caso sospechoso se deberá:

- A. Aislar a la persona y asegurarse que no se quite el tapaboca en ningún momento.
- B. Evitar tocar sus pertenencias.
- C. Informar que hay una persona considerada caso Sospechoso de Corona- virus. Evitar contacto hasta que el sistema de emergencia dé las indicaciones correspondientes.
- D. Lavar las manos con agua y jabón, y desinfectarse con solución hidroalcohólica al 70 %.

Una vez que el deportista o tercero considerado sospechoso se retiró de las instalaciones, se deberá realizar la limpieza y desinfección de todas las cosas que hayan estado en contacto con el mismo ejemplo: picaportes, sillas, bancos, etc.



**CUIDEMOS NOS ENTRE TODOS
RESPETEMOS EL PROTOCOLO**

