

*Ministerio de Salud  
Provincia de Córdoba*

*“2020 -Año del General Belgrano”*

## **PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y ASISTIDA EN INSTITUCIONES DEPORTIVAS**

### **1. FINALIDAD**

El presente protocolo, determinará recomendaciones y lineamientos generales tendientes a la bioseguridad de las personas para la realización de actividades físicas individuales y asistidas en instituciones deportivas marcado por la presencia del COVID – 19.

El mismo atiende las necesidades de recuperación y mantenimiento del estado psicofísico, como un complemento de la contención social necesaria durante este período de “Distanciamiento social, preventivo y obligatorio” determinado en el DNU 576/2020 y concordantes. El esquema de flexibilización del Distanciamiento social preventivo y obligatorio que se instrumenta a través del presente, será implementado por el COE central y COE regionales en coordinación con los ministerios competentes y municipios y comunas, debiendo éstos últimos ejercer el control de su cumplimiento, dentro de su jurisdicción y en el marco de sus competencias. Asimismo, se deberán tener en cuenta los protocolos preexistentes que complementan al mismo y le otorgan un carácter más amplio.

### **2. ALCANCE**

El presente protocolo será de aplicación en el ámbito de toda la provincia de Córdoba. El mismo incluye la preparación física individual y asistida en instituciones deportivas sin contacto físico y sin el empleo de elementos auxiliares.

### **3. CONDICIONES**

#### **a. Disposiciones generales:**

Son de aplicación las previsiones generales de los siguientes protocolos, salvo en lo que específicamente se establece en el presente:

- Anexo 17 - Protocolo RCP.

- Anexo 18 - Protocolo de Bioseguridad.
- Anexo 32 - Protocolo barbijos no quirúrgicos.
- Anexo 95 - Protocolo para Entidades Civiles y Deportivas
- Anexo 69 - Protocolo de actividades deportivas terrestres.
- Anexo 79 - Protocolo de actividades deportivas acuáticas.

b. Disposiciones particulares:

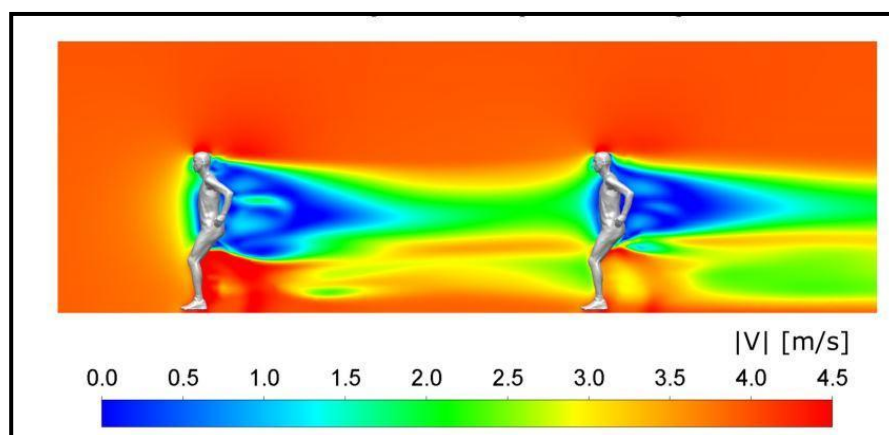
- 1) La preparación física individual y asistida en instituciones deportivas, se podrán realizar todos los días en el horario de 07:00 a 21:00 horas.
- 2) Para el desarrollo de la actividad, en ningún caso el distanciamiento entre personas podrá ser inferior a CUATRO (04) metros. A tal fin, cada deportista contará con un espacio individual previamente demarcado y la actividad a desarrollar por el mismo será personal y sin contacto con los otros deportistas que conformen el grupo de trabajo.
- 3) Se deberán conformar grupos fijos de trabajo para la preparación física individual, de manera tal que cada grupo de trabajo sea cerrado y sin posibilidad de cambios ni modificaciones, a los fines de mantener identificados los miembros de ese grupo en previsión de la trazabilidad de contagio. Cada grupo de trabajo (en ello se incluye a deportistas, preparador físico, entrenador, etc.) tendrá un turno predispuesto para el trabajo físico, siendo así una “célula” cerrada sin contacto alguno con el resto de los grupos de trabajo.
- 4) Quedan prohibidas las aglomeraciones de personas, antes, durante o después de la actividad. Evitando la concurrencia de personas que no estén autorizadas a realizar la misma (familiares, acompañantes, amigos, etc.)
- 5) Sólo se podrá realizar el trabajo en forma **individual** y sin compartir los elementos de trabajo (pesas, mancuernas, colchonetas, sogas, pelotas, etc.). Si la práctica requiere el uso de elementos, estos deberán ser de uso personal y exclusivo de cada deportista y, al finalizar el entrenamiento, deberán ser debidamente desinfectados.
- 6) No se podrá compartir recipientes de agua y cualquier otra bebida o alimento.

- 7) Quedan excluidas de la práctica las personas que presenten cualquier tipo de síntoma compatible con COVID-19 y aquellas con contraindicación médica relativa o absoluta para la actividad física.
- 8) Las instituciones serán las responsables del cumplimiento de las medidas impuestas por este protocolo, debiendo designar un responsable del control y cumplimiento.

#### **4. CONDICIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA DE RECUPERACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL ESTADO PSICOFÍSICO**

- a. Para la conformación de los grupos se deberá tener en cuenta las dimensiones del espacio de trabajo, con una ocupación máxima del espacio de trabajo equivalente a una persona cada VEINTE (20) metros cuadrados de superficie, incluyendo entrenadores, preparadores físicos y cualquier otro auxiliar.
- b. La actividad debe realizarse siempre en presencia de un entrenador o preparador físico, quien deberá velar por el cumplimiento de las medidas impuestas en este protocolo.
- c. Deberá haber una separación de 30` entre clases para permitir la salida y entrada de los grupos sin aglomeraciones de personas.
- d. Se deberá realizar control de síntomas y firma de declaración jurada en el ingreso al club. Cada persona deberá declarar aspectos que hagan a actividades que hubieren llevado a cabo, a los fines de mantener un registro destinado a determinar la trazabilidad epidemiológica y contactos ante un eventual caso positivo de COVID-19. Esta declaración deberá ser registrada por la institución ya sea en forma individual en una hoja de papel, en una planilla normatizada en papel o informáticamente o por cualquier medio que resulte metodológicamente aplicable según la entidad. Esta declaración deberá contar con las siguientes preguntas, a saber:
  - 1) ¿Ha desarrollado en los últimos 5 días episodios febriles con temperatura igual o mayor a los 37, 5°C
  - 2) ¿En los últimos 14 días, ha estado en contacto con personas sospechosas o confirmadas de COVID – 19?

- 3) ¿En los últimos 14 días ha permanecido o visitado alguno de los hospitales COVID – 19 en el ámbito de la República Argentina?
  - 4) ¿Ha regresado de viaje de exterior en los últimos 14 días?
  - 5) ¿Ha estado expuesto a grupos humanos numerosos, desconocidos, sin respetar la distancia social establecida?
  - 6) ¿Si participó en una reunión grupal, había una o varias personas que no usaban tapa bocas y nariz?
  - 7) ¿Permaneció en lugares cerrados con grupos humanos numerosos por más de 30 minutos seguidos, respetando o no la distancia social?
- e. El uso de barbijo no quirúrgico será obligatorio de manera permanente, excepto para los deportistas durante el entrenamiento y en su espacio, debiendo volver a colocarse el mismo inmediatamente finalizado el entrenamiento. Los entrenadores y/o preparadores físicos y demás auxiliares deberán mantener colocado el barbijo no quirúrgico en todo momento.
- f. No se podrán utilizar los vestuarios ni duchas.
- g. En caso de realizar carrera de acondicionamiento físico, la misma deberá realizarse en forma paralela o en diagonal manteniendo la distancia entre los deportistas de CUATRO (04) metros.



- h. La hidratación deberá ser individual sin compartir los elementos.
- i. No está permitido el uso de dispenser de agua ni canillas por el uso compartido.
- j. Se deberá realizar una profunda desinfección de lugares comunes y mobiliario.

- k. La actividad debe ser realizada al aire libre o en instalaciones cubiertas con ventilación natural adecuada, manteniendo el factor de ocupación previamente establecido y que permitan la distancia personal ya referida.
- l. En el lugar de entrada al predio deportivo se colocará una esterilla, trapo o batea con hipoclorito de sodio al 1% para la desinfección del calzado, disponer un dispenser de alcohol en gel para la higienización de manos y prever la toma de temperatura de toda persona que ingrese al predio mediante un termómetro infrarrojo (sin contacto), además de un cartel visible indicando la cantidad máxima de personas permitido su ingreso.

## **5. DURANTE LA CLASE**

- a. Los deportistas deberán mantener la distancia establecida y determinada en el presente, la cual será controlada por el profesor a cargo.
- b. Se deberá distribuir de manera adecuada a los deportistas que conforman el grupo de trabajo en los espacios disponibles, de forma tal que la realización de los ejercicios no invada la zona de trabajo de otros deportistas.
- c. Dividir los grupos por categorías, especialmente tratándose de menores de edad.

## **6. AL FINALIZAR LA CLASE**

- a. No ingresará a la institución otro grupo de trabajo hasta en tanto no esté desocupada en su totalidad por el grupo anterior.
- b. El margen para que se retiren los alumnos/as será de 10 minutos posteriores al horario de finalización.
- c. No tocar los efectos personales (celular, llaves, elementos de la cartera o mochila) durante el viaje o hacerlo lo menos posible. Al llegar al lugar de trabajo se colocarán los efectos personales en un bolso o mochila y estos en un lugar destinado a tal fin. Después del entrenamiento y antes de retirarse se debe sanitizar el lugar.

## **7. APLICACIÓN SUPLETORIA**

En relación a la limpieza y mantenimiento de las instalaciones de la institución deportiva, uso e higienización de baños y vestuarios y uso de otros espacios “sociales” dentro de la institución deportiva, resulta de aplicación el Protocolo Anexo 95 de Actividades en



Entidades Civiles y Deportivas (publicado en la página <https://www.cba.gov.ar/protocolos-coe/>), a donde se remite, dando por reproducidos sus términos en el presente.

## 8. PLAN DE CONTINGENCIA ANTE UN CASO SOSPECHOSO

- a. La definición de caso es dinámica y puede variar según situación epidemiológica. Se recomienda su permanente actualización.  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>.
- b. Se deberá contar con un plan de actuación interno ante la detección de un caso sospechoso de coronavirus o la confirmación de la existencia de un/a infectado/a en el establecimiento:
  - 1) Si durante un entrenamiento cualquier persona (deportista, entrenador, auxiliar, etc.) comenzare a demostrar síntomas compatibles con COVID-19, el /ella debe permanecer en una habitación con barbijo no quirúrgico colocado, aislada/o del resto de las personas.
  - 2) Debe comunicarse inmediatamente con los teléfonos de emergencia (0800-122-1444 en Córdoba Capital / números de emergencia previstos por cada COE Regional) y teléfonos de emergencia por zona protegida.
  - 3) Las personas que se encuentran en el domicilio no deben salir, ni tampoco debe entrar ninguna otra persona hasta tanto se reciban las instrucciones de la Autoridad Sanitaria.

## 8. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

### a. Para personas con discapacidad

- 1) Ante la presencia de una persona con discapacidad tener en cuenta la comunicación y los sistemas de apoyo.
- 2) Realizar de manera frecuente la limpieza de las ayudas técnicas, como bastones, muletas, andadores, elevadores y silla de ruedas. (Ver guía práctica Coronavirus

Discapacidad. Protocolo de Circulación de las personas con Discapacidad. Apéndice 4).

3) Ante cualquier duda comunicarse de la siguiente manera:

Mail: [discapacidadcovid19@gmail.com](mailto:discapacidadcovid19@gmail.com)

**b. Violencia de género:** Se recomienda a todas las personas, estar atentas a posibles situaciones de violencia de género. En caso de detectar alguna situación comunicarse con el Ministerio de la Mujer las 24 horas de forma gratuita al 0800 888 9898.

### 9. ACLARACIONES FINALES

- a. Como condición previa para la ejecución de los procesos de flexibilización, los municipios y comunas serán los responsables del control del presente protocolo en sus jurisdicciones, siendo el COE Central y los COE Regionales, las autoridades que articulen las disposiciones establecidas.
- b. Se reserva para el COE central la potestad de modificar las flexibilizaciones establecidas en este protocolo según la evolución de la situación epidemiológica.



Dr. JUAN FRANCISCO LEDESMA  
COORDINADOR CENTRO DE OPERACIONES DE EMERGENCIAS  
MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA

| INTERVINIERON EN LA CONFECCION E IMPLEMENTACION DEL PRESENTE DOCUMENTO |                     |                                    |                                  |  |   |                          |                            |   |                                     |   |                      |                      |                   |                    |                    |                         |                       |                   |                     |
|--|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|--|---|--------------------------|----------------------------|---|-------------------------------------|---|----------------------|----------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| DIR. DE JUR. ASUNTOS LEGALES M.S.                                      | ÁREA LOGÍSTICA M.S. | MINISTERIO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA | SOCIEDAD DE MEDICINA DEL DEPORTE | SECRETARÍA DE PREV. Y PROMOC. DE LA SALUD M.S. | DIR. DE JUR. REGULAC. SANIT. Y RUGEP RESA | SECRETARÍA DE SALUD M.S. | DIR. DE JUR. FARMACIA M.S. | SUBS. DE DISCAPAC., REHAB. E INCLUS. M.S. | JEFE DPTO. SIST. PCIAL. SANGRE M.S. | DIR. GR. AL. DE SIST. DE GEST. HOSP. M.S. | ÁREA ESTUDIOS ESPEC. | ÁREA COES REGIONALES | ÁREA COORDINACIÓN | POLICIA PCIA. CBA. | ÁREA DEFENSA CIVIL | PLANIFICACIÓN SANITARIA | ÁREA PRE-HOSPITALARIA | ÁREA HOSPITALARIA | CRUZ ROJA ARGENTINA |
| X  |                     |                                    | X                                | X  |   |                          |                            | X   |                                     |   | X                    | X                    | X                 | X                  |                    | X                       |                       |                   | X                   |