



## **ANEXO I-**

### **PROTOCOLO PARA RETOMAR LA ACTIVIDAD DEL CESTOBALL**

### **EN SANTIAGO DEL ESTERO**

#### **OBJETIVOS**

-Retomar paulatinamente los entrenamientos y la enseñanza del Cestoball en todos los clubes.

#### **ASPECTOS GENERALES -OMS**

La OMS (Organización Mundial de la Salud) declaró el 11 de marzo del 2020 al nuevo coronavirus (COVID-19) como una pandemia, lo que implica la propagación mundial de una nueva enfermedad.

**Sintomatología:** Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar.

**Grupos de riesgo** Las personas que se consideran grupos de riesgo en la actualidad son los mayores de 60 años y los que padecen afecciones médicas preexistentes (como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes), ya que desarrollan casos graves de la enfermedad con más frecuencia que otras.

**Transmisión:** Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotas microscópicas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotas microscópicas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotas microscópicas que haya esparcido una persona con COVID19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma. La OMS está estudiando las investigaciones en curso sobre las formas de propagación de la COVID-19.



**Período de incubación:** Tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad. La mayoría de las estimaciones respecto al periodo de incubación de la COVID-19 oscilan entre 1 y 14 días, y en general se sitúan en torno a cinco días. La OMS informó que estas estimaciones se irán actualizando a medida que se tengan más datos. Definición de casos La definición de casos es dinámica y puede variar según situación epidemiológica. Se considera:

- 1) Caso sospechoso: Paciente con fiebre más síntomas respiratorios que presente historial de viaje al exterior y/o contacto con casos confirmados o probables de COVID-19 en los últimos 14 días.

También debe considerarse caso sospechoso de COVID-19, todo paciente con enfermedad respiratoria aguda grave que requiera asistencia respiratoria mecánica debido a su cuadro respiratorio y sin otra etiología que explique el cuadro clínico.

- 2) Caso probable: Caso sospechoso en el que se haya descartado Influenza A y B por PCR y que presente una prueba positiva para pancoronavirus y negativa para los coronavirus MERS-CoV, 229E, OC43, HKU1 y NL63.
- 3) Caso confirmado: Todo caso sospechoso o probable que presente resultados positivos por rt PCR para SARS CoV-2

**Se considera contacto estrecho en la comunidad:**

\*Personal de salud o cualquier persona que haya proporcionado cuidados a un caso probable o confirmado mientras el caso presentaba síntomas y que no hayan utilizado las medidas de protección personal adecuadas.

\*Cualquier persona que haya permanecido a una distancia menor a 2 metros, con un caso probable o confirmado mientras el caso presentaba síntomas.

\*Cualquier persona que ha trabajado con un caso confirmado de COVID-19 en estrecha proximidad.

\*Cualquier persona que ha compartido la misma aula que un caso confirmado (no se ha determinado tiempo de exposición específico).

\*Contacto estrecho en un avión/bus: Todos los pasajeros situados en un radio de dos asientos alrededor de casos confirmados, que hayan estado sintomáticos durante el vuelo y a la tripulación que haya tenido contacto con dichos casos.

\*Contacto estrecho en un buque: Todas las personas que compartieron un viaje en buque con casos confirmados.

**Prevención del contagio**

El Ministerio de Salud de la Nación y la autoridad sanitaria local han difundido las correspondientes recomendaciones generales:

**Adecuada higiene de manos:** Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón o utilizar alcohol en gel, sobre todo antes de ingerir alimentos y bebidas, y luego del contacto con superficies en áreas públicas. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Medidas de higiene respiratoria: Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo descartable; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.



**Desinfección de superficies:** La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente, para minimizar el riesgo de transmisión por contacto, con agua y lavandina o alcohol al 70%.

**Ventilación de ambientes:** Asegurar que los ambientes cerrados sean ventilados en forma regular, durante unos minutos. Se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire. Mantener la limpieza de los filtros de aire acondicionado.

**Otras recomendaciones:** No compartir vasos, utensilios y/o mate. Evitar el contacto directo con personas con enfermedades respiratorias.

**Recomendaciones visuales:** Ubicar en lugares visibles y de acceso, la información sobre la adecuada higiene de manos y la apropiada higiene respiratoria o manejo de la tos ante la presencia de síntomas de una infección respiratoria.

En el presente Protocolo se encuentra un repertorio de estrategias y cuidados claves que toman como base medidas de bioseguridad recomendadas por expertos, que requieren de distintos instrumentos. Se trata de la incorporación obligatoria de nuevas prácticas y cambios de hábitos de los cuales todos somos responsables frente a un escenario complejo que no tiene precedentes.

**Las Federaciones, Asociaciones y Clubes deben usar estas guías para crear políticas para el retorno a la actividad dentro de su propia comunidad. Al hacerlo, todos deben asegurarse de cumplir con las leyes locales (incluidas las leyes de salud y seguridad y la legislación específica del COVID-19) y cualquier política implementada por el gobierno o las autoridades locales. Cada organización debe garantizar que la comunidad del cestoball en su área aplique las mejores prácticas y cumpla con los requisitos requeridos. Es responsabilidad de todos contribuir a un regreso exitoso a la práctica deportiva del cestoball.**

## PROTOCOLO

El protocolo se divide en cuatro fases, diseñadas para una vuelta a la actividad con un estado de forma óptimo por parte de los deportistas en el momento de reanudar las competencias, limitando en la medida de lo posible el riesgo de lesiones. En este cronograma se tendrá en cuenta que el seguimiento médico experto, especialmente en lo que afecta a las posibles consecuencias físicas y fisiológicas que este virus pueda tener sobre los deportistas, tendrá que ser muy estrecho. Por otra parte, teniendo en cuenta la muy diversa situación de los deportistas.

Es importante asumir que el retorno al entrenamiento deportivo, al igual que ocurrirá cuando se vuelva gradualmente a cualquier otra actividad laboral o social, puede traer consigo algún contagio. Integrada esta premisa, se señala que el gran objetivo de este documento, siendo conscientes de la imposibilidad de conseguir el riesgo cero absolutos, es limitar al máximo la probabilidad de infección por COVID-19 cuando se retorne a los entrenamientos y la posterior competición.



## FASE I

Realizar entrenamiento en ambientes cerrados (gimnasios) manteniendo la distancia de 2 metros entre todos los participantes, en cuanto a la utilización de espacio cerrado (Gimnasio) los grupos deben ser reducidos de hasta 10 deportistas respetando las distancias. No se usaran los vestuarios, solo usar sanitarios.

Preparación física máximo de 60 minutos, los elementos que se utilicen se desinfectaran después de cada uso y se utiliza pelota será de uso personal.

Plantear ejercicios con distanciamiento. Una (1) persona con una distancia de 5 metros, a modo de ejemplo en 50 mts. x 50 mts (2500 m<sup>2</sup>) 10 personas como máximo

No se permitirán ejercicios de enfrentamiento (1 vs 1, etc.)

## FASE II

Se puede entrenar en grupos de hasta 14 jugadora/es, se puede utilizar la pelota en pares y desinfectando la misma en la medida de lo posible; el entrenamiento durara un máximo de 90 minutos.

## FASE III

Entrenamientos con PELOTA JUGANDO 6 VS 6. Higienizar la PELOTA cada vez que sea posible.

## FASE IV

Entrenamientos con competencia. **(NOTA IMPORTANTE: En la presente instancia de habilitación NO se autorizan las realizaciones de competencias y/o torneos, los cuales quedaran sujetos a una autorización futura en atención a Lo que disponga la autoridad sanitaria local y teniendo en miras la dinámica epidemiológica )**



### **DESINFECCIÓN Y CUIDADOS EN GENERAL:**

Previo a retomar las actividades, cada institución deberá llevar a cabo una reunión general que estará integrada por entrenadores/as, directivos y dirigentes de cada club donde se presente la implementación del protocolo, se converse y se pongan en común los objetivos de trabajo como así también las medidas de seguridad que se llevaran a cabo en cada entrenamiento.

- Exhibición del protocolo en cada lugar donde se practique la actividad para que todos los deportistas sepan en que consiste y los cuidados que deben tener.
- Serán admitidos a los entrenamientos los jugadores/as que muestren su autoevaluación de síntomas efectuada a través de la aplicación creada por el Gobierno Nacional denominada "CUIDAR" y donde conste que no presentan ningún síntoma relacionado con el COVID-19.
- Únicamente podrán ingresar al gimnasio los deportistas y sus entrenadores/as y además, al ingresar deberán tomarse la temperatura, desinfectar su calzado y limpiar sus manos.

Sobre ello:

- a) La temperatura corporal de las personas deberá ser menor a 37.5 grados
  - b) Deberá hacerse un listado de las personas que participan ese día de la actividad.
- Cada jugador/a deberá venir con vestimenta adecuada desde su casa ya que los vestuarios y duchas se encontrarán cerrados. Una vez finalizado el entreno la jugadora se retirara del club.
  - El ingreso al baño será de una persona por vez y quienes quedan afuera esperando deber hacerlo en fila con un metro de distancia del otro.
  - Queda prohibido el ingreso de padres al lugar donde se desarrolla la actividad



- Las charlas técnicas y toda reunión deberá hacerse por medios telemáticos, minimizando las reuniones presenciales de personas. Se sugiere que se programen estas charlas cuando los deportistas y cuerpo técnico se encuentren en su domicilio o habitaciones.
- El ingreso al gimnasio no podrá hacerse en grupo. Cada jugador, entrenador deberá contar con un kit personal (toalla, botella de agua, alcohol en gel, jabón).
- El tapaboca es de uso obligatorio durante toda la actividad para los entrenadores y los jugadores deberán llevarlo puesto antes y después de ella.
- Evitar el contacto físico con otras personas: por ejemplo: dar la mano, abrazar o besar

**Las instalaciones del club** con deberán dar cumplimiento con las pautas de limpieza y desinfección, disponer de personal para el control de la limpieza permanente y a fin de dejar en condiciones óptimas el lugar. Deberán desinfectarse todos los lugares de contacto previo y una vez finalizados cada turnos de la actividad.

- Antes de reapertura se deberá hacer una limpieza y desinfección general a fondo de todas las instalaciones y del mobiliario del club.
- Exhibición del protocolo en la puerta del club.
- En la entrada del club contara con una bandeja con un trapo con lavandina.
- El personal del club trabajara con barbijos, guantes y mascararas de manera permanente.
- Es responsabilidad de la institución proveer los elementos adecuados, en Cantidad suficiente y en forma accesible en los lugares de uso frecuente para poder acceder a una adecuada higiene de manos (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica, toallas de papel y cesto de basura).
- También habrá que realizar limpieza y desinfección de manera permanente, especialmente en superficies de contacto manual como picaportes, barandas, bancos, baños, etc.
- Los baños tendrán jabón / Solución desinfectante (alcohol al 70%) y toallas descartables.
- se deberá contar con Termómetro a fin de tomar la temperatura a todo ingresante.
- Disponer de dispensador de soluciones hidroalcohólicas en distintos accesos a las instalaciones para favorecer la higiene de manos.
- Confeccionar una planilla con el registro de ingresos y egresos a la institución con datos personales: NOMBRE Y APELLIDO (DNI - Dirección y Contacto telefónico)



#### **DEFINICIÓN - MANEJO DE CASO Y SUS RESPECTIVOS CONTACTO ESTRECHO**

- En toda ocasión que se haga mención sobre los síntomas de enfermedad remitirse a la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>.

- Se sugiere que todo deportistas / cuerpo técnico / trabajador/a notifique inmediatamente la presencia de síntomas respiratorios o fiebre, y se abstenga de concurrir al club o ámbito de entrenamiento. Esta situación debe ser informada al cuerpo médico de la institución y hacer la consulta pertinente al sistema de salud de acuerdo con lo estipulado por la autoridad sanitaria.
- Ante la aparición de un caso sospechoso a partir del interrogatorio o el examen físico clínico; de un deportista, cuerpo técnico o trabajador/a; se recomienda la realización o solicitud médica del testeo PCR (reacción en cadena de polimerasa) para la detección de material genético viral y comunicarse inmediatamente con el 107 SEASE.
- Ante la aparición de un caso confirmado de COVID 19, los contactos estrechos, serán definidos según normativa de la autoridad sanitaria.  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/Identificacion-y-seguimiento-de-contactos>
- En caso de que un deportista, cuerpo técnico o trabajador/a sea un contacto estrecho debe mantener un aislamiento estricto durante 14 días desde el último día de contacto. Es por ello que se recomienda evitar las visitas de amigos o familiares no convivientes y las reuniones sociales, aunque sean de pocas personas. Se sugiere la posibilidad de llevar adelante el aislamiento y seguimiento de los contactos estrechos en las habitaciones individuales de instituciones deportivas o centros de entrenamiento.
- Debe disponerse de un espacio de aislamiento para permitir que ante el caso de presentarse un deportista, cuerpo técnico, trabajador/a que inicie con síntomas durante la jornada de entrenamiento pueda aislarse en dicho lugar (con un barbijo colocado) hasta ser evaluado por el equipo de salud y determinar su condición como posible "caso sospechoso". Para esta circunstancia la institución debe contar con los barbijos y elementos de desinfección necesarios.
- Deberá procederse a la adecuada limpieza y desinfección de los ambientes donde estuvo el caso sospechoso.