


| | | | | |
|--|---|-----------------------------------|----------------|-----------------|
|  APH | Plan de contingencia COVID-19- Guía de recomendaciones Afiliadas para practica de hockey sobre césped y su plan de retorno | | | |
| Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: | Versión: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/05/2022 | 1 de 13 | 0.1 |

1. Objetivo:

Prevenir la transmisión de infecciones respiratorias por COVID-19 dentro de la sede APH. Este protocolo alcanza a todas las personas que ingresen a la sede de APH y es una guía para campos de deporte de hockey sobre césped de nuestras entidades afiliadas.

Este documento se desprende de las guías publicadas por el Ministerio de Salud de Nación y la OPS (Organización Panamericana de la Salud) en cuanto a las recomendaciones para prevenir la transmisión del coronavirus en ámbitos con circulación de personas.

2. Procedimiento:

2.1. Ingreso a la Sede APH-FEH (Recepción)


Toda persona que ingrese a la APH, deberá:

- Higienizarse las manos con una solución a base de alcohol, para lo cual la APH pone a disposición alcohol en gel en una zona visible como ser el mostrador de la Secretaría. Es fundamental que se realice esta acción luego de ingresar, y antes de fichar o de realizar cualquier consulta o interacción. Para asegurar cumplimiento, la APH cuenta con recomendaciones visuales (Ver ANEXO 1).
- Ubicarse dentro de las zonas establecidas en la Recepción de modo que, si se encontrara más de una persona, se respete la distancia mínima de 1,5 metros entre ellas. Para asegurar el cumplimiento de esta indicación, la APH señaló el piso y agregó recomendaciones visuales.
- Mantener una adecuada higiene respiratoria. Las recomendaciones publicadas por el Ministerio de Salud de Nación y la OPS refieren a que las personas al estornudar o toser, lo hagan en el pliegue del codo, o usando una servilleta de papel que le permita cubrirse la boca o nariz; y luego la descarten de forma inmediata. Para asegurar cumplimiento de este requisito, la APH colocó recomendaciones visuales (Ver ANEXO 2).

2.2 Oficinas APH

Antes de iniciar su jornada laboral, el personal de la APH, deberá:

- Higienizarse bien las manos con agua y jabón, lavando por al menos 20 segundos las mismas. Esto asegurará una correcta higiene de manos. Para esto la APH contará con recomendaciones visuales (Ver ANEXO 3).

| | | | | |
|--|---|---------------------------|-----------------------------------|----------------|
|  APH | Plan de contingencia COVID-19- Guía de recomendaciones Afiliadas para practica de hockey sobre césped y su plan de retorno | | | |
| | Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/05/2022 | 2 de 13 | 0.1 |

- Mantener los espacios de trabajo aireados, de ser posible.
- Respetar la distancia mínima sugerida, de 1,5 metros de distancia con sus pares.
- No compartir mate. De ser posible utilizar elementos propios (vasos, tazas, utensilios).
- Higienizar escritorios y mesas de trabajo con soluciones desinfectantes, rociar sobre un paño limpio y seco, y empaparlo lo suficiente. Las superficies deben limpiarse a fondo durante más de 1 minuto.

2.3 Medidas y Recomendaciones para campos de juego y sedes afiliadas como guía de retorno a la actividad de hockey sobre césped para clubes en la ciudad de Paraná y otras de la provincia de Entre Rios donde no exista circulación comunitaria de covid 19.


Esta guía tiene el propósito de brindar orientaciones acerca de la implementación de las medidas necesarias para el regreso seguro a la actividad en los establecimientos deportivos.

Durante este retorno, que se realizará de manera escalonada en diferentes etapas, se deberá cumplir con los protocolos adecuados que establezcan todos los recaudos para minimizar las posibilidades de contagio y proteger a todas las personas.

Para ello se establece un repertorio de estrategias de cuidado clave que toman como base las medidas de bioseguridad recomendadas por expertos, y requieren de distintos instrumentos y el establecimiento de cambios de hábitos de los cuales somos todos responsables. Se trata de la incorporación obligatoria de nuevas prácticas frente a un escenario complejo que no tiene precedentes.

Índice

- 1) Retorno a la actividad
- 2) Recomendaciones generales
- 3) Fases 1 (control de ingreso, medidas higiénicas, control médico)
- 4) Recomendaciones de hábitos sanitarios para las y los jugadores
- 5) Recomendaciones para los cuerpos técnicos
- 6) Recomendación de higiene para los establecimientos
- 7) Recomendaciones para los empleados del establecimiento
- 8) Recomendaciones para los entrenamientos
- 9) Etapa 2

| | | | | |
|--|---|---------------------------|-----------------------------------|----------------|
|  APH | Plan de contingencia COVID-19- Guía de recomendaciones Afiliadas para practica de hockey sobre césped y su plan de retorno | | | |
| | Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/05/2022 | 3 de 13 | 0.1 |

10) Etapa 3

11) Etapa 4

12) Información importante-Teléfonos de utilidad

Anexo 1

Anexo 2

Anexo 3

Anexo 4

Anexo 5

1) Retorno a la actividad

Todos los clubes deberán consensuar sus normativas, que discutirán internamente, de acuerdo a sus recursos humanos, las características de sus instalaciones y de su propia comunidad. Tendrán que establecer un protocolo en conjunto con entrenadores, preparadores físicos, coordinadores y responsables del área médica.

2) Recomendaciones generales

El regreso a la actividad deberá realizarse de manera escalonada, en diferentes etapas, por planteles (mayores, juveniles, infantiles).

Estos períodos serán variables y requerirán de la capacidad de aprendizaje de todos los actores involucrados de adecuarse a nuevas formas de estar y convivir en los espacios compartidos.

En primer lugar, es fundamental establecer un límite de personas en relación a los metros cuadrados del predio para mantener el distanciamiento preventivo.

Además, será importante considerar un límite de la cantidad de tiempo que se puede permanecer en el establecimiento (por ejemplo, no más de 2 horas)


3) Etapa 1

Fecha estimada del 20 de Mayo al 30 de Mayo de 2020 sujeta aprobación estatal.

- El traslado al club deberá realizarse caminando, en bicicleta, moto, en auto de manera individual o dual (conductor y acompañante en asiento trasero opuesto), no en grupo. Evitar el transporte público en esta etapa.

-Los jugadores deberán usar el barbijo, máscara, tapa boca al llegar y al irse.

-Se recomienda no utilizar los vestuarios, solo se habilitarán los sanitarios y lugares para lavarse las manos en los exteriores.

| | | | | |
|--|---|---------------------------|-----------------------------------|----------------|
|  APH | Plan de contingencia COVID-19- Guía de recomendaciones Afiliadas para practica de hockey sobre césped y su plan de retorno | | | |
| | Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/05/2022 | 4 de 13 | 0.1 |

-El establecimiento deberá suministrar alcohol en gel o solución hidroalcohólica para todas las personas tanto en el ingreso como en la mesa de control o bancos de suplentes.

-Las personas que entren al club deberán pasar por un **control específico de ingreso**.

a- Debe incorporarse el control de acceso por medición de control de temperatura corporal de las personas que debe ser menor 37.5 grados.

b- Se realizará el registro de ingresos al club con los datos personales (DNI digitalizado y temperatura).

c-Todas las personas que entren al club, tantos los socios como el personal de trabajo, deberán limpiarse las manos al ingresar (mediante el lavado, o con alcohol en gel o solución hidroalcohólica).

d- Se recomienda contar con un túnel de desinfección, batea sanitizante o similar para el ingreso y egreso del establecimiento y del propio campo de juego.

-Las instalaciones del club deberán seguir pautas de **limpieza y desinfección**, disponer de personal especial para el control de la higiene y la limpieza, tanto en el acceso al club como en los lugares de entrenamientos (ver anexo5).

4) Recomendaciones de hábitos sanitarios para las y los jugadores

a. Durante el entrenamiento cada jugador debiera disponer de una toalla individual, una botella de agua de uso exclusivo, barbijo y kits de limpieza propio (toallas desinfectantes o alcohol en gel).

b. No tocarse la cara, los ojos y la nariz.

c. Cubrirse la nariz y la boca cuando se estornuda con el pliegue del codo o con pañuelo descartable y tirarlo.

d. Repetir el lavado de manos o la higienización con solución hidroalcohólica cada 30 minutos o al cambiar de recinto, por ejemplo, el traslado de la cancha al gimnasio.

e. Evitar los contactos personales, saludos, besarse, saludos de manos, etc.

f. Limpiar y desinfectar las superficies y objetos que usen frecuentemente.


g. Usar barbijo o tapa boca antes y después del entrenamiento.

h. No compartir indumentaria.

i. No salivar o escupir.

j. No compartir infusiones (por ejemplo, mate o tereré).

k. No beber de los mismos recipientes (cada jugador debe tener su propia botella).

| | | | | |
|--|---|---------------------------|-----------------------------------|----------------|
|  APH | Plan de contingencia COVID-19- Guía de recomendaciones Afiliadas para practica de hockey sobre césped y su plan de retorno | | | |
| | Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/05/2022 | 5 de 13 | 0.1 |

5) Recomendaciones para los cuerpos técnicos

- Todo personal que concurra a las instalaciones donde se entrene debe ser evaluado y no deben presentar ningún síntoma.
- Todo el personal debe utilizar barbijo o máscara.
- Se debe respetar la distancia entre personas.

6) Recomendación de higiene para los establecimientos

Es fundamental armar un esquema de limpieza y desinfección con registros de seguimiento y responsables.

Los vestuarios, el gimnasio, bancos de suplentes y la cancha deberán ser desinfectados, en campos de arena se recomienda un riego con soluciones desinfectantes y en los agua incorporar el desinfectante apropiado en la cisterna, por lo menos una vez durante antes de comenzar el primer entrenamiento.

Los materiales deportivos utilizados para cada práctica deberán ser desinfectados cada día de uso.

7) Recomendaciones para los empleados del establecimiento

Las personas que trabajen deben usar guantes, barbijos, máscaras.

El personal médico, kinesiólogo, nutricionista debe usar barbijos, máscaras y guantes.

Se recomienda un departamento Médico en el predio que debe contar con los insumos necesarios por ejemplo, barbijos, máscaras, alcohol en gel. Solución hidroalcohólica, guantes, termómetro infrarojo a distancia.

8) Recomendaciones para el desarrollo de los entrenamientos

-Proponer únicamente actividades al aire libre.


-No permitir el uso de gimnasio o lugares cerrados.

-Organizar módulos de entrenamiento con distintos horarios para evitar el conglomerado de personas.

-Desarrollar entrenamientos de con 15 minutos de intervalo entre los mismos que permitan evitar el conglomerado de personas. Idealmente contar con un ingreso y egreso distinto para evitar el encuentro de los deportistas.

-Proponer actividades al aire libre en grupos reducidos.

-Plantear ejercicios, planteados con distanciamiento. 1 persona con una distancia de 5 metros, a modo de ejemplo en 50 mts x 50 mts (2500 m²) 10 personas como máximo. En canchas de hockey ocupando toda la superficie se recomienda hasta 25 personas.

| | | | | |
|--|---|-----------------------------------|----------------|-----------------|
|  APH | Plan de contingencia COVID-19- Guía de recomendaciones Afiliadas para practica de hockey sobre césped y su plan de retorno | | | |
| Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: | Versión: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/05/2022 | 6 de 13 | 0.1 |

-Evitar reuniones en sectores cerrados.

-Mantener las pautas de higiene al retornar del club hacia los hogares (lavarse las manos al llegar al domicilio, bañarse y lavar la ropa de entrenamiento por separado).

9) Etapa 2 - Primera semana de Junio sujeta aprobación estatal.

-Organizar entrenamientos con grupos más amplios.

-Realizar entrenamiento en ambientes cerrados (gimnasios) manteniendo la distancia de 1,5 metros entre jugadores como mínimo.

-Evitar el uso de vestuarios.

-Evitar reuniones en sectores cerrados.

-Mantener las pautas de higiene al retornar del club hacia los hogares (lavarse las manos al llegar al domicilio, bañarse y lavar la ropa de entrenamiento por separado).

10) Etapa 3 - 2da semana de Junio de 2020 sujeta aprobación estatal.

-Comenzar los entrenamientos que incluyen contactos físicos.

-Habilitar el uso de vestuarios manteniendo distancia entre los jugadores.

11) Etapa 4 - 3er semana de Junio de 2020 sujeta aprobación estatal.

-Restablecer las competencias deportivas.

- Evitar reuniones en sectores cerrados (charlas pre partidos).

-Usar vestuarios conservando las distancias indicadas.

-Usar el servicio de la sala de kinesiología con turnos previos.

-Hacer uso del servicio de recuperación post partidos, organizados en turnos.


La presencia de público restringida a las medidas de distanciamiento social y uso de tapabocas y demás medidas de seguridad comunitaria.

12) Información importante

Los establecimientos tienen que poner a disposición la información de las normas de prevención y cuidado, por diferentes canales. Así como la actualización de la información que se reciba desde el Ministerio de Salud y el Ministerio de Turismo y Deportes.

Es obligación respetar todas las indicaciones del Ministerio de Salud, del Estado nacional, provincial y/o municipal.

Se deberán cumplir los protocolos determinados por el club (higiene y salud, y el deportivo). Se deberá garantizar la seguridad y la salud de todas las personas involucradas en la vida social y deportiva de club.

| | | | | |
|--|---|-----------------------------------|----------------|-----------------|
|  APH | Plan de contingencia COVID-19- Guía de recomendaciones Afiliadas para practica de hockey sobre césped y su plan de retorno | | | |
| Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: | Versión: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/05/2022 | 7 de 13 | 0.1 |

Teléfonos de emergencias para consultas sobre Coronavirus

Ministerio de Salud 0800 222 1002 opción 1

Gobierno de la Provincia de Entre Rios 0800 777 8476

Gobierno Ciudad de Paraná 107



APH

ANEXO 1: Recomendaciones visuales para una adecuada higiene de manos con alcohol

| Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: | Versión: |
|-------------------------------|--------------------|----------------------------|---------|----------|
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/04/2020 | 1 de 1 | 0.1 |

CON UN GEL A BASE DE ALCOHOL

1 Duración de este procedimiento: 20-30 segundos



1E



Deposita en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.

1E



Frótase las palmas de las manos entre sí.

2



Frótase las palmas de las manos entre sí.

3



Frótase la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y vueltas.

4



Frótase las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.

5



Frótase el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, apretándose los dedos.

6



Frótase con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrayéndolo con la palma de la mano derecha y viceversa.

7




Frótase la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y vueltas.

8



Vaya well veces, sus manos así seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

| | | | | |
|--|---|-----------------------------------|----------------|-----------------|
|  APH | ANEXO 2: Recomendaciones visuales para una adecuada higiene respiratoria | | | |
| Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: | Versión: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/04/2020 | 1 de 1 | 0.1 |

Protege a otros de enfermarse

Al toser y estornudar, **cubre tu boca y nariz** con la cara interna del codo o un pañuelo desechable.




Desecha el pañuelo inmediatamente después

Lava tus manos con agua y jabón o límpialas con un gel a base de alcohol después de toser o estornudar y cuando cuidas a otros



OPS

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------|----------------|-----------------|
|  APH | ANEXO 3: Recomendaciones visuales para una adecuada higiene de manos con agua y jabón | | | |
| Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: | Versión: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/04/2020 | 1 de 1 | 0.1 |



 **Duración de este procedimiento: 40-60 segundos**



0 Mójese las manos con agua.



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



8 Enjuáguese las manos con agua.



9 Séquese con una toalla desechable.



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



11 Sus manos son seguras.

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

OPS




Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
www.who.org/Américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

| | | | | |
|--|---|---------------------------|-----------------------------------|----------------|
|  APH | ANEXO 4: Guía para la Desinfección de superficies y ventilación de ambientes | | | |
| | Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/04/2020 | 1 de 2 | 0.1 |

Desinfección de superficies y ventilación de ambientes

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: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc.

La desinfección debe realizarse diariamente, y esta frecuencia, depende del tránsito y de la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes.

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

Limpieza húmeda

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.). Un procedimiento sencillo es la técnica de doble balde y doble trapo:

Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.

Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

Desinfección de las superficies

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.


Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos.

El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro).

Colocar 10 ml de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua.

Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.

Dejar secar la superficie.


| | | | | |
|--|---|-----------------------------------|----------------|-----------------|
|  APH | ANEXO 4: Guía para la Desinfección de superficies y ventilación de ambientes | | | |
| Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: | Versión: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/04/2020 | 2 de 2 | 0.1 |

El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección.

Ventilación de ambientes

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire.

En otras circunstancias y lugares se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

| | | | | |
|--|---|-----------------------------------|----------------|-----------------|
|  APH | ANEXO 5: Recomendaciones visuales para el uso de barbijo | | | |
| Código | Fecha de Vigencia: | Fecha de Próxima Revisión: | Página: | Versión: |
| Plan de contingencia COVID-19 | 20/04/2020 | 20/04/2020 | 1 de 1 | 0.1 |




CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

OPS

CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA


Antes de colocarse una mascarilla, realice la higiene de manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o agua y jabón.



OPS

CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la mascarilla.



RECUERDE: No es necesario que las personas que no presenten síntomas respiratorios usen mascarillas

OPS

CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, realice la higiene de manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o con agua y jabón.



RECUERDE: No es necesario que las personas que no presenten síntomas respiratorios usen mascarillas

OPS

CÓMO COLOCARSE, USAR, QUITARSE Y DESECHAR UNA MASCARILLA

Reemplace la mascarilla con una nueva tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.



RECUERDE: No es necesario que las personas que no presenten síntomas respiratorios usen mascarillas

OPS