

# **RETORNO SEGURO AL HOCKEY EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID – 19**

12 de JUNIO 2020



**CUERPO MEDICO Confederación Argentina de Hockey**





## INTRODUCCION

---

La siguiente guía es en consecuencia de la pandemia mundial del COVID-19 y su impacto en nuestro entorno deportivo.

El siguiente documento confeccionado por el cuerpo médico de la CAH tiene el propósito de brindar una orientación acerca de la implementación de medidas necesarias para el regreso seguro a la práctica del hockey en los establecimientos deportivos.

Durante este retorno, que se realizará de manera escalonada en diferentes fases, se tomará como base protocolos impartidos por la FIH y por el Ministerio de Salud de la Nación, donde se establecen todos los recaudos para minimizar las posibilidades de contagio y proteger a todas las personas involucradas en la actividad.

Los principios descriptos en este documento se aplican igualmente al deporte de alto rendimiento, a la comunidad competitiva y recreativa . Las decisiones sobre el momento de la reanudación (el "cuándo") de la actividad deportiva deben tomarse con el acuerdo de autoridades Nacionales , Provinciales y Municipales, junto al MSal. En el mismo 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 el cual 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 hockey 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 hockey.

## RECOMENDACIONES GENERALES (OMS – MSa)

---

1. Lavarse las manos frecuentemente con jabón más de 20 segundos o con alcohol en gel.
2. Cúbrase la nariz y boca al toser con el codo.
3. Evitar tocarse la cara, ojos y nariz con las manos sin ser lavadas previamente.
4. Evitar los contactos personales, saludos con las manos, abrazos, etc.
5. Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que más se usan.
6. Usar barbijo al salir de casa.
7. Consultar a las autoridades sanitarias si alguno de estos síntomas se presentan:
  - Temperatura corporal mayor a 37,5 grados.
  - Tos
  - Dificultad para respirar.
  - Dolor de garganta
  - Fatiga
  - Ageusia y Anosmia (falta de gusto olfato)
8. Toda persona que cumpla con la definición de caso sospechoso deberá ser aislado por no menos de 14 días.
9. En caso de tener alguno de los síntomas mencionados informar a los teléfonos de Emergencia para Coronavirus que corresponda a su Localidad.
10. Vale recordar que todas las medidas estarán supeditada a las normas impartidas por el MSa y la OMS.

## RECOMENDACIONES PARA EL REGRESO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

---

- El traslado a la institución deportiva: Se aconseja el uso de transporte individual (automovil, bicicleta, entre otros). Se debe recordar mantenerlo ventilado para garantizar la higiene y la desinfección del interior del mismo.
- Siempre que no este prohibido, si fuere indispensable, el uso del transporte público se recomienda:
  1. Uso de barbijo, cubrebocas o tapabocas en todo momento.
  2. Recordar la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos a realizar.
  3. Desplazarse provisto de un kit de higiene personal (jabón de tocador, alcohol en gel, pañuelos descartables, toalla para secarse las manos).
  4. Respetar las distancias recomendadas (como mínimo 1,5 metros e idealmente 2 metros). Dejar un asiento libre entre pasajeros.
  5. Evitar los aglomeramientos en los puntos de acceso al transporte que se vaya a utilizar.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblaci%C3%B3n/salir-de-casa>

- Establecer un máximo de usuarios en cada sede deportiva y fijar horarios para evitar situaciones de agrupamiento.
- Al ingreso a la Institución se debe contar con una zona de desinfección y demarcaciones de tránsito dentro del predio evitando aglomeración de personas.
- Confeccionar una planilla con el registro de ingresos y egresos a la institución con datos personales (DNI - Dirección y Temperatura).
- Todos los Deportistas y Colaboradores deben usar barbijo, máscara o tapa boca al llegar o irse de la misma.
- Medición de temperatura corporal a todas las personas que ingresen a la institución, la temperatura debe ser menor 37.5 grados.
- En la primera fase se recomienda no utilizar los vestuarios, solo se habilitarán sanitarios o lugares para lavarse las manos.
- El establecimiento deberá establecer lugares estratégicos con alcohol en gel o solución hidroalcohólica para que toda persona pueda hacer uso de la misma.
- Los establecimientos deportivos deberán disponer de personal específico para el control de la higiene y limpieza, en todas las áreas que serán utilizadas. (importante armar un esquema de limpieza y desinfección con registros).
- Los vestuarios, sanitarios, el gimnasio de musculación y el campo de juego tienen que ser desinfectados varias veces al día.

- Los materiales deportivos utilizados en cada práctica (conos, bochas, etc.) se desinfectarán entre cada turno de entrenamiento. Elementos de musculación cada atleta realizará la tarea de desinfección, al material utilizado una vez finalizada la rutina.
- El departamento médico debe cumplir con el protocolo de seguridad sanitaria para poder atender de manera segura a los atletas que puedan sufrir cualquier lesión durante la práctica.
- Es importante tener los espacios deportivos (campo de juego), acondicionados y desinfectados antes del inicio de las actividades siguiendo las recomendaciones de la FIH.

<http://www.fih.ch/inside-fih/fih-quality-programme-for-hockey-turf/facility-guidance-resources/>

#### **NUEVOS HABITOS SANITARIOS PARA ATLETAS – STAFF TECNICO / MEDICO - COLABORADORES**

- En cada entrenamiento debe haber un responsable que establezca un registro y la autorización para la práctica, importante la presencia del MEDICO.
- Una vez ingresado al campo de entrenamiento dejará sus pertenencias en una silla individual o banco de suplentes con una distancia de 2 metros entre las mismas.
- 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).
- Cubrirse la nariz y boca con el pliegue del codo al toser.
- Evitar los contactos personales , saludos, besarse, saludos de manos, etc.
- Limpiar y desinfectar las superficies y objetos que usen frecuentemente.
- Usar barbijo o tapa boca antes y después del entrenamiento.
- No compartir indumentaria.
- Evitar salivar o escupir en el campo de entrenamiento.
- No compartir infusiones .
- Los elementos deportivos deben ser higienizados antes de iniciar cada actividad.
- Contar con una zona donde se pueda higienizar cada 30 minutos o donde el atleta lo pueda hacer según su necesidad.

## **RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA ACTIVIDAD**

---

- El objetivo es asegurar la salud de los atletas, entrenadores y toda persona cercana a la actividad.
- El regreso a la actividad deberá ser escalonada en fases, por categorías y teniendo en cuenta las posibilidades de infraestructura de cada organización.
- Estos períodos serán variables y requerirán de evaluaciones constantes de las autoridades e integrantes del staff dirigenal, médico y deportivo, buscando que nuestro aprendizaje sea el adecuado para poder desempeñarnos en la actividad deportiva sana y satisfactoriamente.
- En primer lugar es importante establecer un límite de personas en relación a los metros cuadrados del predio para cumplir con el distanciamiento preventivo.
- Importante considerar un límite de tiempo que se puede permanecer en el campo de entrenamiento, el mismo será progresivo y evaluado por el staff de entrenadores y médicos.

## **CONSIDERACIONES AL PLANIFICAR ENTRENAMIENTOS**

---

- Proponer únicamente actividades al aire libre. (1ra. fase)
- No permitir el uso de gimnasio o lugares cerrados. (1ra. fase)
- Organizar módulos de entrenamiento con distintos horarios para evitar el conglomerado de personas.
- Desarrollar entrenamientos de 60 minutos, con 15 minutos de intervalo que permitan la desinfección y evitar el conglomerado de personas al finalizar la actividad.
- Actividades al aire libre en grupos reducidos de 4/6 personas como máximo (1ra. fase)
- Plantear ejercicios con distanciamiento. Una (1) persona con una distancia de 5 metros , a modo de ejemplo en 50 mts. x 50 mts (2500 m2) 10 personas como máximo
- Evitar reuniones en sectores cerrados.
- Mantener las pautas de higiene al retornar del establecimiento deportivo hacia los hogares (lavarse las manos al llegar al domicilio, bañarse y lavar la ropa de entrenamiento por separado).

### **1RA. FASE DE ENTRENAMIENTO**

---

- Actividad al aire libre
- No uso de gimnasio o lugares cerrados en la primera fase.
- Proponer actividades al aire libre en grupos reducidos de 4/6 atletas como máximo.
- Ejercicios planteados con distanciamiento mínimo (1,5 metros) no para niños menores de 12 años.
- No se permiten ejercicios de enfrentamiento. (1 vs 1, etc)
- Evitar reuniones en sectores cerrados.

### **2DA. FASE DE ENTRENAMIENTO**

---

- Organizar entrenamientos con grupos más amplios, de 10/15 personas como máximo en lugar al aire libre. (campo de juego)
- 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 respetando las distancias. Evitar el uso de vestuarios, solo usar sanitarios.

### **3RA. FASE DE ENTRENAMIENTO**

---

- Comenzar los entrenamientos que incluyen contactos físicos.
- Habilitar el uso de vestuarios manteniendo distancia entre los atletas.

### **4TA. FASE DE ENTRENAMIENTO**

---

- Entrenamientos con competencia

## **CONSIDERACIONES DEL MINISTERIO DE SALUD DE LA NACION**

---

### **DISTANCIAMIENTO SOCIAL**

---

- Debe mantenerse una distancia mínima entre dos personas como ideal y de 1,5 metros como aceptable.
- Evitar el contacto físico al saludar con besos, abrazos u apretones de manos.
- Evitar reuniones en espacios cerrados.
- No compartir mate, vajilla ni otros utensilios.
- El uso de barbijo no reemplaza las medidas de distanciamiento personal de seguridad, pero puede considerarse como una medida adicional cuando transitoriamente no sea posible mantener la distancia de seguridad mínima. El barbijo casero, cubrebocas o tapabocas hace referencia a dispositivos de tela reutilizables que deben cubrir por completo la nariz, boca y mentón, se emplean como medida adicional para reducir la posibilidad de transmisión de COVID-19. <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/barbijo>

Para mantener el distanciamiento social se debe limitar la densidad de ocupación de espacios a 1 persona cada 2,25 metros cuadrados de espacio circulable, para ello se puede utilizar la modalidad de reserva del espacio circulable, para ello se puede utilizar la modalidad de reserva del espacio o de turnos prefijados. En caso de que no pueda mantenerse distancia mínima de seguridad (2 metros ideal, mínimo 1,5 metros), considerar la instalación de medidas físicas (manparas, paneles de vidrio) de fácil y frecuente limpieza. <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/preguntasfrecuentes#distanciamiento>

### **PERSONAL QUE DESARROLLE ACTIVIDADES EN ESTABLECIMIENTOS HABILITADOS**

---

Lavado de manos con frecuencia y obligatoriamente.

- Al Llegar al lugar
- Antes y después de manipular basura o desperdicios
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.
- Se recomienda evitar, en la medida de lo posible, llevar las manos a la cara.

Cada local o establecimiento habilitado deberá contar con lugares adecuados para realizar un adecuado y frecuente lavado de manos con agua y jabón (dispensador de jabón líquido / espuma, toallas descartables o secadores de manos) y además deberán ponerse a disposición soluciones a base de alcohol al 70% (por ejemplo, alcohol en gel)

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico>



Es responsabilidad de la institución proveer elementos adecuados en cantidad suficiente y en forma accesible para la higiene personal (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica y toallas de papel). Recordar que debe emplearse soluciones a base de alcohol únicamente cuando las manos se encuentran limpias, en caso contrario debe realizarse el lavado con agua y jabón. Se aconseja el lavado frecuente de manos con una duración de 40 – 60 segundos.

Dada la mayor persistencia del virus sobre el látex o nitrilo, no se recomienda el uso de guantes salvo para tareas específicas (tareas de limpieza, contacto directo con secreciones).

### **DESINFECCION DE SUPERFICIES Y VENTILACION DE AMBIENTES**

---

- Debe respetarse en todo momento la normativa vigente sobre la limpieza y desinfección según rubro y actividad.
- Realizar desinfección diaria de superficies. La frecuencia de desinfección debe ser adecuada al tránsito y la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambiente.
- Realizar limpieza de las superficies de agua y detergente antes de la desinfección.
- Proveer de los elementos necesarios para efectuar la limpieza húmeda (balde, trapeador, paño, agua, detergente) y desinfección (recipiente, trapeador o paño, agua hipoclorito de sodio de uso doméstico con concentración de 55gr/litro en dilución para alcanzar 500 a 1000 ppm de cloro (100 ml. de lavandina en 10 litros de agua). Las soluciones de lavandina deben utilizarse dentro de las 24 horas de preparadas para asegurar su eficacia.
- Ventilar regularmente los ambientes cerrados (al menos una vez al día), sobre todo en período invernal de bajas temperaturas para permitir el recambio de aire.
- No se recomienda rociar o frotar la ropa, el calzado, bolsos, carteras u otras pertenencias con alcohol, lavandina u otras soluciones desinfectante.
- No se recomienda el uso de “cabinas desinfectantes” u otro tipo de dispositivos que impliquen el rociado de soluciones desinfectantes sobre las personas, este tipo de intervenciones no solo no tienen utilidad demostrada en la prevención de la transmisión de virus respiratorios, sino que su uso puede asociarse a potenciales efectos nocivo.

## ACCIONES JUNTO LOS ATLETAS

---

- a. Comité de crisis: Se sugiere establecer un comité de crisis conformado por todas las partes involucradas, que establezcan y monitoricen el protocolo a seguir, así como también los responsables del mismo.
  
- b. Identificación del personal en riesgo: dentro de la nómina de personal que desarrolle las actividades, están exentas del deber de asistencia, de acuerdo a lo establecido por el Poder Ejecutivo Nacional, a través de la Resolución Nro 207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social en su artículo primero, aquellas personas cuya presencia en el hogar resulte indispensable para el cuidado de niños, niñas o adolescentes y las siguientes personas incluidas en los grupos en riesgo:
  - Mayores de 60 años de edad excepto que sean considerados “personal esencial para el adecuado funcionamiento del establecimiento”.
  - Personas gestantes.
  - Personas con enfermedad respiratoria crónica; enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), emfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasis, fibrosis quística y asma moderado o severo.
  - Personas con inmunodeficiencias y estados de inmunodepresión.
  - Personas con diabetes.
  - Personas con insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses.
  - Personas con enfermedad hepática avanzada. Recordar: se debe asegurar el respeto de la privacidad y confidencialidad de la información médica de los trabajadores y las trabajadoras, con especial atención a la información relacionada a patologías que configuren factores de riesgo para formas graves de COVID-19.
  
- c. Organización:
  - Reforzar la importancia de que ante la presencia de síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, alteraciones en el olfato o gusto) los/las no acudan, notifiquen a sus superiores y al servicio de medicina laboral y se solicite atención por parte del sistema de salud en forma inmediata. Utilizar como referencia para ello la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación que se actualiza de manera permanente.

Adecuar el uso del establecimiento en base a turnos rotativos la distancia entre personas como mínimo aceptable.

- Garantizar la mínima convivencia simultánea de personas en un mismo espacio físico cerrado
- Escalonar el horario de ingreso/egreso para evitar aglomeraciones en los puntos de acceso a los establecimientos y reducir la ocupación del transporte público en horas pico.

## **MEDIDAS PARA LA DETECCIÓN Y MANEJO DE CASOS SOSPECHOSOS Y CONTACTOS ESTRECHOS**

---

- Desarrollar actividades de identificación de potenciales casos mediante la medición de temperatura corporal, fomentando el autorreporte y la realización de cuestionamientos sencillos para la detección de posibles síntomas previo al ingreso.
- Si se instaura la medición de temperatura al ingreso a la institución, esta debe realizarse empleando termómetros infrarrojos que no impliquen contacto físico directo. La persona encargada de la medición de temperatura debe contar con equipo de protección personal apropiado. La especificación del equipo a emplear deberá ser detallado en las recomendaciones específicas de cada actividad.
- No permitir el ingreso a los establecimientos personas con temperatura igual o mayor a 37,5 grados o que presenten sintomáticas o afectadas por COVID-19 y sus contactos estrechos.
- Establecer medidas a adoptar en el establecimiento para aislar a una persona que manifieste síntomas de COVID-19 para lo cual se sugiere disponer de en una sala o zona en donde la persona con síntomas de COVID-19 no tenga contacto con otras personas y espere hasta ser evaluada adecuadamente. Se debe proceder de acuerdo a lo establecido o según lo indicado por las autoridades locales de salud de la jurisdicción.
- Ante la identificación de personas con síntomas respiratorios o fiebre, contactar inmediatamente al Sistema de Emergencias de salud local para su evaluación y eventual traslado a una institución de salud. Debe notificarse toda sospecha de COVID-19 a la autoridad sanitaria local.

### **SE CONSIDERA CONTACTO ESTRECHO A:**

---

- Toda persona que haya proporcionado cuidados a un caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas y que no hayan utilizado las medidas de protección personal adecuadas.
- Cualquier persona que haya proporcionado cuidados a un caso 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 y durante al menos 15 minutos con un caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas. (e: convivientes, visita, compañeros de trabajo).
- La utilización de elementos de protección personal para cada actividad se detallan en <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-covid-19/recomendaciones-uso-epp>
- Los contactos Estrechos cumplirán indefectiblemente 14 días de aislamiento domiciliario y realizarán monitoreo estricto de los síntomas. Los 14 días se consideran a partir del último día de contacto con el caso confirmado.

## IMPORTANTE

---

Los establecimientos DEPORTIVOS 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 Gobierno Nacional, Provincial, Municipal y los Ministerios de Salud, de Turismo y Deportes.

- Es obligación respetar todas las indicaciones del Ministerio de Salud, del Estado Nacional, Provincial y/o Municipal.
- Cumplir los protocolos determinados por la Institución Deportiva (higiene, salud y deportivo).
- Garantizar la seguridad y la salud de todas las personas involucradas en la vida social y deportiva de la institución.

Teléfonos de emergencias para consultas sobre Coronavirus

Ministerio de Salud

0800 222 1002

## REFERENCIAS

---

<http://www.fih.ch/news/safety-first-as-fih-helps-hockey-across-the-world-make-a-cautious-return-to-action/>

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332084/WHO-2019-nCoV-Adjusting\\_PH\\_measures-Workplaces-2020.1-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332084/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-Workplaces-2020.1-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<http://www.fih.ch/inside-fih/fih-quality-programme-for-hockey-turf/facility-guidance-resources/>

Safe return to rugby in the context of the COVID-19 Pandemic. Eanna Falvey, Prav Mathema, Mary Horgan, Martin Raftery.

Viviana Gallego Infectóloga deportóloga, Laboratorio de Ciencias aplicadas al Deporte CeNARD, Docente de la UBA Y UCA.

Charla Covid-19 Federaciones Deportivas 18-05-20

Ministerio de Salud de la Republica Argentina.