

# **FEDERACIÓN DE BÁSQUET DE ENTRE RÍOS**



## **PROTOCOLO DE SANIDAD COVID-19**

# **ENTRENAMIENTOS DE TÉCNICA INDIVIDUAL**

## **INTRODUCCIÓN**

Dada la emergencia sanitaria vigente, la **FEDERACION DE BÁSQUET DE ENTRE RÍOS** ha trabajado en el consenso del presente protocolo, a efectos de brindarles a sus Asociaciones y Clubes afiliados una herramienta que les permita retomar las prácticas de la disciplina y minimizar los riesgos de propagación del virus.

El alcance del presente abarca los trabajos físicos que no impliquen contacto y de técnica individual, en categorías competitivas U12 a U19 inclusive. Se deja expresa constancia, que su aplicación será sólo en los casos que las autoridades gubernamentales y sanitarias locales autoricen a cada institución.

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 del Gobierno Nacional y Provincial.

## **OBJETIVO**

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

## **CAPACITACIÓN**

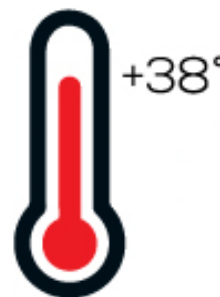
Cada institución deportiva, para solicitar ser exceptuada del período de aislamiento social y así desarrollar prácticas en sus instalaciones, deberá acreditar ante su respectiva Asociación, esta de Federación y Organismo Municipalidad la capacitación sobre el contenido del presente de todos aquellos entrenadores y dirigentes de la disciplina.

## RECOMENDACIONES PREVENTIVAS GENERALES

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



- Todo deportista deberá medirse la temperatura en su domicilio dentro de los quince minutos previos a trasladarse al club. Si la misma supera los 37,5 °C deberá abstenerse de concurrir a la institución, dará aviso a su entrenador y sus padres o tutores y deberán comunicarse al teléfono del municipio para ser asesorados sobre las acciones correspondientes. También en el Club se podrá disponer de termómetros para medir la temperatura de cada jugador.



- Al toser o estornudar, deberá cubrirse boca y nariz con el pliegue del codo. Si la tos o estornudo se presentara 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 municipio o al número de emergencia correspondiente.



- 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.



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



- 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 denominadas de riesgo.
- Con el objeto de disminuir la cantidad de personas presente y su circulación en inmediaciones de la cancha, se prohíbe el ingreso de padres y terceros al estadio.

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



- Se empleará una pelota por deportista, la cual puede ser propiedad del jugador si es que desea llevar una desde su hogar. En caso de tratarse de pelotas del club deberán desinfectarse una vez finalizada cada práctica.



- Se dispondrá de pulverizadores con solución hidroalcohólica (70 % de alcohol y 30 % de agua), para limpieza de manos y elementos al menos en los siguientes lugares: acceso, bancos de suplentes, mesa de control y vestuario.

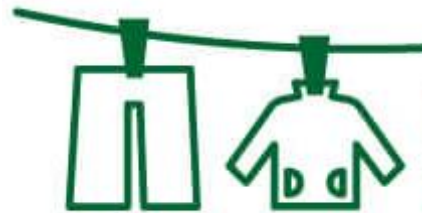


- Desinfección de espacios comunes (baños, pasillos y vestuarios), el club debe realizar la limpieza diaria de estos ámbitos mediante dilución de agua lavandina al 1 % (ver apartado RECOMENDACIONES GENERALES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN COVID-19).



- Se realizará la desinfección de bancos de suplentes y superficies de la mesa de control antes de cada práctica.
- Se prohíbe el consumo de todo tipo de alimentos e infusiones durante la permanencia en las instalaciones del club.

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



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

## **MOVILIZACIÓN DE PERSONAS HACIA EL CLUB**

- Al movilizarse hacia la institución o de regreso a su domicilio, el deportista debe contar con autorización de circulación.
- En traslados cortos, preferentemente se emplearán moto o bicicleta sin compartir el vehículo, o se realizará caminando.
- 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.
- 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).



## **ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO**

Las prácticas se desarrollarán con un máximo de entre 12 y 16 (doce y dieciséis) deportistas (hasta 8 por cada media cancha) y no más de dos entrenadores, o un entrenador más un asistente por cancha.

### **INGRESO Y EGRESO DE DEPORTISTAS Y ENTRENADORES**



Al arribar a las instalaciones del club los deportistas deberán tener el tapaboca colocado, 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.

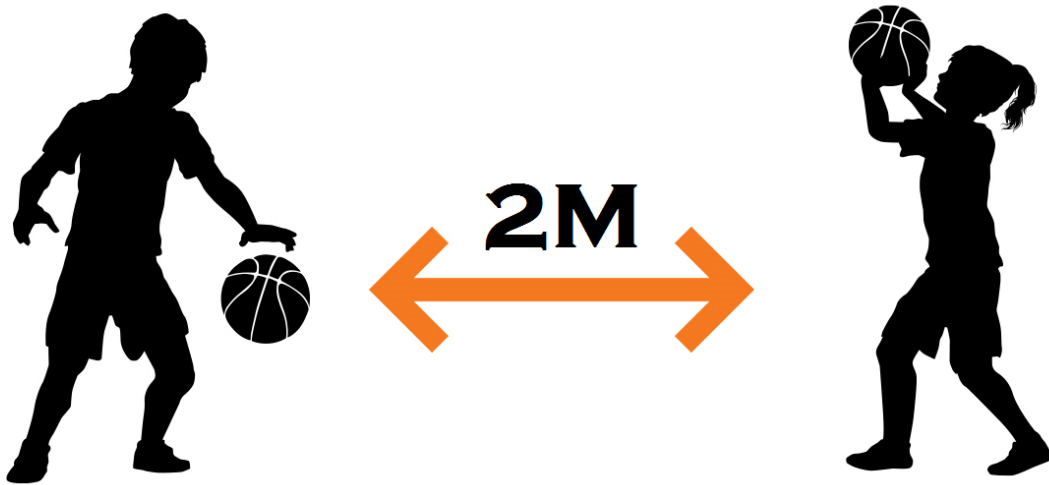
Cada grupo de deportistas como también los entrenadores, deberán desinfectar la suela de sus calzados al ingresar al estadio. Para ello frotarán cuatro a cinco veces cada zapatilla en un trapo de piso embebido en dilución de agua lavandina al 1 %, o pisarán dentro de una batea que contenga dicha dilución. 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.

La ropa de abrigo se dejará en casilleros o perchas personales, de no existir los mismos podrá optarse por colgarla del respaldo de sillas o depositarse sobre otras superficies, pero nunca apilarse unas sobre otras.

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

## MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA EL ENTRENAMIENTO

- 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.
- 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.



- El entrenador no alcanzará pelotas en ningún momento a los deportistas.
- En caso de golpe o lesión que impida a un deportista desplazarse por si 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.



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.
- El único momento en que se podrán retirar los tapabocas será para que los deportistas realicen los ejercicios individuales. 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 darlo vuelta (que el lado expuesto no quede luego en contacto con la cara).
- Se evitará tocar superficies de barandas, paredes, columnas, butacas en las gradas y cualquier otra superficie.

## RECOMENDACIONES GENERALES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



- 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.
- 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.
- 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. Previo a todo proceso de desinfección, es necesaria la limpieza exhaustiva.
- 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).
- 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.
- 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 gramos de cloro activo por litro)
  - 50 ml (1/2 taza) de lavandina en 5 litros de agua
  - 100 ml (1 taza) de lavandina en 10 litros de agua.

## **ANEXO 1 - DETECCIÓN DE CASOS SOSPECHOSOS**

### **Objetivo**

Detectar aquellas personas con posibles síntomas de infección.

### **Alcance**

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

### **Responsabilidades**

#### ***El Club 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.

## Definiciones

Casos sospechosos de infección son aquellas personas que:

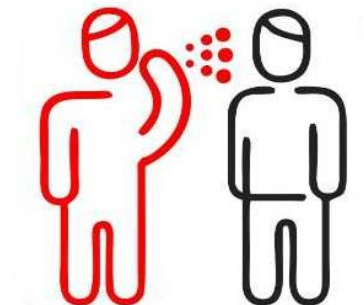
- Presenten temperatura superior a 37,5 °C y uno o más de los síntomas siguientes: tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, falta de olfato o gusto (sin otra enfermedad que explique completamente el cuadro clínico).



- 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.**

*En caso de detectar caso sospechoso se deberá:*

- Aislar a la persona y asegurarse que no se quite el tapaboca en ningún momento.
- Evitar tocar sus pertenencias.
- Llamar al municipio, e informar que hay una persona considerada caso Sospechoso de Coronavirus. Evitar contacto hasta que el sistema de emergencia dé las indicaciones correspondientes.
- 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 ej: (picaportes, sillas, bancos, etc).