

# Hockey sobre Patines

## Protocolo de Nuevo Coronavirus (SARS-CoV2)

### \*\*\* Entrenamiento \*\*\*

#### Introducción

Ante el brote de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) que se informó por primera vez desde Wuhan, China, el 31 de diciembre de 2019, declarado emergencia de salud pública de importancia internacional (ESPII) en primera instancia y posteriormente elevado a la categoría de pandemia el 11 de marzo, la Confederación Argentina de Patín dispone del presente protocolo para la prevención y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) sistematizando las acciones de retorno a los entrenamientos

#### Objetivo del Protocolo

Implementar las medidas de prevención, y control que permitan retomar la actividad en consonancia con la respuesta sanitaria integral necesaria para la protección de la población susceptible de COVID-19, reduciendo las complicaciones y posible mortalidad debidas al mismo y procurando además limitar la propagación de este nuevo virus, en el territorio.

#### Recomendaciones por escenarios

#### Generales

- Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente, con una duración de al menos 40-60 segundos.
- Evita tocarte la cara con las manos.
- La medida de distanciamiento social recomendada es 2 metros ideal y 1,5 metros como mínimo aceptable

- Cubrir la nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable y desecharlo inmediatamente en un lugar adecuado, o realizarlo en el pliegue del codo. Posterior a eso se deberá realizar lavado de manos.

### Preparando para ir al Club

- Desinfecta con dilución de alcohol al 70% o lavandina diluida en agua para concentración de cloro equivalente a 500 a 1000 ppm (la lavandina diluida debe utilizarse dentro de las 24hs dado que pierde su efectividad)
  - Las agarraderas de tu bolso
  - Los guantes tanto en su cara interna como externa
  - Los cordones de tus patines
  - El stick de juego
- Dejar en casa cualquier tipo de anillo/pulsera o relojes
- Tomarnos la temperatura corporal y que la misma no supere los 37,5 ° Centígrados.
- No tener dolores musculares, estado de fatiga o cansancio extremo.
- Ningún jugador debe concurrir a entrenar con síntomas de enfermedad de acuerdo 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>
- En caso de encontrar algún síntoma de los previamente mencionados, descartar la salida al Club e informar al Sistema de Salud según lo recomendado por el Ministerio de Salud.

### Camino al Club

- Evitar en la medida de lo posible el uso de transporte público.
- Para aquellos jugadores que deban hacer uso del mismo para dirigirse a sus lugares de entrenamiento, se aconseja:
  - Uso de tapa nariz-boca.

Fundada el 1 de agosto de 2015 - Personería Jurídica N° 4307

- Recordar la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los traslados.
  - Desplazarse provisto de un kit de higiene personal (jabón, alcohol en gel, pañuelos descartables, toallas para secarse las manos).
  - Respetar las distancias recomendadas de (como mínimo 1,5 metros).
  - Evitar los aglomeramientos en los puntos de acceso al transporte que se vaya a utilizar.
  - Cubrir la nariz y boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable y desecharlo inmediatamente en un lugar adecuado o realizarlo en el pliegue del codo.
- 
- Se recomienda no fumar evitando de esta forma el contacto directo de manos con la cara.
  - En caso de utilizar vehículo particular recordar mantenerlo ventilado para garantizar la higiene y desinfección del interior del mismo.

### Llegando al Club

- En la medida de lo posible evitar el uso de vestuarios hasta que los mismos hayan cumplimentado los niveles de limpieza y seguridad recomendadas.
- De ser necesario utilizar vestuarios, utilizar los mismos manteniendo las medidas de distanciamiento social/físico (al menos 1.5 metros e idealmente 2 metros) recomendadas y utilizar tapa nariz-boca o barbijo social sino se puede mantener dicha distancia social.
- Evita tocar armarios y/o guardarropas. Si así no fuese posible, recordar el lavado de manos frecuente y evitar tocarte la cara con las manos.
- Completa tu vestimenta antes de salir del vestuario (incluidos los guantes de juego)
- Lleva tu bolso contigo hacia el recinto de juego
- Dejar el celular en el bolso y evitar usarlo hasta terminar el entrenamiento.
- El saludo con tus compañeros / técnico será a la distancia de 1,5 metros sin contacto de manos.

## Parte Técnica – Táctica

- El técnico deberá:
  - asegurar distancia entre los jugadores de 1,5 metros.
  - utilizar tapa nariz/boca para romper dicha distancia.
- En todas las acciones se deberá mantener la distancia social de al menos 1,5 metros, ideal 2 metros.
- Cada jugador deberá tener una toalla de uso personal para limpieza de cara, evitando que entre en contacto con superficies sucias como pasamanos – de ser posible dejarla dentro de una bolsa plástica limpia -
- La toalla deberá estar marcada en una de sus caras que servirá como referencia para ser tomada al momento de ejercer limpieza en el rostro (realizar la limpieza con la cara opuesta a la marca mencionada).
- El uso de tapa nariz/boca o barbijo social es obligatorio durante todo el entrenamiento. (Se sabe que la aerolización que genera el ejercicio aumenta la necesidad de distanciamiento social, razón por la cual se sugiere fuertemente utilizar tapa nariz/boca).
- Evitar cualquier roce o situación que atente contra el distanciamiento físico entre jugadores durante el desarrollo del entrenamiento.
- Se desaconseja fuertemente el uso del silbato por parte del técnico.
- El stick debe ser personal de cada jugador no pudiendo intercambiar el mismo con otros integrantes del Equipo.

## Desarrollo del juego

- Mantener tapa nariz/boca tanto técnico como jugadores
- Evitar cualquier festejo de gol que atente contra las medidas de distanciamiento.
- En cualquier situación de juego parado intentar mantener la distancia social de al menos 1,5 metros.
- Los jugadores en espera fuera del recinto de juego, deberán mantener la distancia social/física de al menos 1,5 metros

### Finalización de entrenamiento

- Evitar romper con el distanciamiento de al menos 1,5 metros.
- Retirarse los guantes de juego, colocarlos en un bolsillo apartado del bolso y lavarse las manos inmediatamente luego de quitarlos o utilizar alcohol en gel.
- De ser posible recambiar el tapa nariz/boca por uno limpio.
- Tomar el bolso y dirigirse al vestuario.
- Se sugiere la posibilidad de dirigirse hacia su domicilio sin ingresar al vestuario.
- Evitar en lo posible el uso de las duchas.
- Evitar el uso de teléfono celular hasta que hayamos podido lavar las manos correctamente.
- Colocar Patines y Protecciones en bolsa de residuos

### Regreso a Casa

- De ser posible, se sugiere evitar el uso de transporte público. De tener que usarlo, mantener la distancia social entre las personas y utilizar el tapa boca-nariz o barbijo social, realizando de forma frecuente y preventiva el lavado de mano con alcohol al 70%.
- Las medidas de limpieza de manos, no tocarse la cara y de una adecuada forma de toser o estornudar, deben mantenerse en todo momento.
- Ni bien llegues a tu casa desinfecta el calzado, llaves y celular que usaste con dilución de alcohol al 70%.
- Se recomienda lavar la ropa que usaste.
- Ventilar los Patines y Protecciones desechando la bolsa de residuos utilizada.
- Lavarse las manos con una duración de al menos 40-60 segundos, seguidamente lavarse la cara y preferentemente tomar un baño de cuerpo entero.

### RECORDATORIO:

- Las medidas como lavado de mano intenso (60 segundos) y frecuente (al menos cada 30 minutos), distanciamiento social/físico, no tocarse la cara con las manos, y

toser o estornudar en el pliegue del codo, son las únicas que han demostrado disminuir la tasa de contagio en la actualidad.

- El uso de tapa nariz/boca es obligatorio en caso de no poder mantener el distanciamiento físico y fundamental para realizar actividades físicas.
- Es de vital importancia la responsabilidad social y personal de reportar los síntomas compatibles a la definición de caso sospechoso, y en igual medida cumplimentar con las medidas de aislamiento en caso de ser contacto estrecho de un caso.
- Se considera contacto estrecho a toda persona que permaneció por lo menos 15 minutos a una distancia de menos de 2 metros de un caso sospechoso o confirmado de COVID-19.
- Se recomienda que todo contacto con caso sospechoso o confirmado de COVID-19 se mantenga en aislamiento con pautas de alarma estrictas. por 14 días desde el último contacto o hasta que se descarte la enfermedad en el caso fuente.
- En caso de identificarse indicios de nuevos brotes, la actividad deberá ser suspendida en forma inmediata.
- Las personas con mayor riesgo a presentar formas graves de COVID-19 (*personas con Diabetes, Enfermedad Cardiovascular, Enfermedad Renal Crónica, Enfermedad Pulmonar obstructiva crónica, Enfermedades estructurales del pulmón, Inmunocompromiso, Cirrosis o personas de 60 años o mayores*), deberán continuar con las medidas de aislamiento preventivo y extremar los cuidados pertinentes.
- En igual medida, se recomienda evitar actividades en convivientes de personas con alto riesgo a formas graves de COVID-19.
- Debe disponerse de un espacio de aislamiento dentro del ámbito del club para permitir que ante la situación que un jugador inicie síntomas durante la jornada de entrenamiento pueda aislarse en dicho lugar (con un barbijo quirúrgico colocado, para eso la institución debe contar con los mismos para esta circunstancia) hasta ser evaluado por el equipo de salud y determinar su condición como posible “caso sospechoso”.

- Todos los participantes (técnicos, colaboradores y jugadores) deberán presentar una declaración jurada certificando que no poseen patologías crónicas y/o respiratorias que conlleven riesgo asociado.
- Los insumos necesarios (bochas, conos, etc.) para desarrollo del entrenamiento deberán ser manipulados por una única persona durante el mismo.
- Cuando se haga referencia a la ocupación de espacios comunes (ejemplo vestuarios), se deberá mantener en todo momento una distancia interpersonal mínima de 1,5 metros e idealmente al menos 2 metros, siendo que la densidad de ocupación no puede exceder en ningún momento 1 persona cada 2,25 metros cuadrados.
- Las Instituciones deberán responsabilizarse por la coordinación y ejecución de las acciones establecidas en el presente Protocolo e informar sobre la implementación. Para ello deberán establecer un comité de crisis con un responsable que monitoree la situación y cumplimiento del protocolo.
- Se deberá presentar una constancia firmada por un médico, que certifique que no posee enfermedades o comorbilidades que presenten riesgo de presentar formas graves de COVID-19.
- Se recomienda realizar difusión masiva de información del COVID-19 a todos los jugadores y personas involucradas, e incentivar la consulta temprana ante la presencia de síntomas compatibles con sospecha de infección por Covid-19.

Enzo C. Buffa  
Tesorero



César García

Secretario



ROMERO, DANIEL  
PRESIDENTE  
UNION ENTERRRIANA  
HOCKEY SOBRE PATINES

