

# **PROCOLOS SANITARIOS Y ORGANIZATIVOS CIT – COVID 19 - 2020**

## **Alcance**

Este documento tiene como finalidad establecer las condiciones y pautas organizativas para actividades en general en las instalaciones del Club Internacional de Tenis (en adelante CIT), tendientes a la contención de la propagación de la enfermedad Covid 19, declarada por la Organización Mundial de la Salud bajo la categoría de pandemia en el presente año 2020.

Los Protocolos Sanitarios y Organizativos CIT – Covid 19 - 2020 tienen como base recomendaciones del Comité de Salud del CIT y las correspondientes al Ministerio de Salud Publica y Bienestar Social y al Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social del país y que son elaboradas y aprobadas por el Consejo de Administración por etapas y plazos de tiempo, los que estarán basados en la “cuarentena inteligente” dispuesta por el Gobierno Nacional, con vigencia a partir del 04 de mayo del 2.020 y sus respectivas fases.

Los Protocolos podrán sufrir variaciones basadas en la evolución de la pandemia vigente y en las disposiciones del Gobierno Nacional correspondientes.

## **Objetivo**

Establecer los mecanismos necesarios para prevenir la propagación del Covid 19 entre las personas que concurren al CIT y, por ende, entre las personas allegadas a las mismas.

## **Aspecto legal**

Se tienen en consideración los instructivos elaborados por el Ministerio de Salud Publica y Bienestar Social, el Ministerio del Trabajo, Empleo y Seguridad Social (MTESS), la “Cuarentena Inteligente” y Decretos del Poder Ejecutivo relacionados al Covid 19 en el país, Estatuto Social y Reglamento Interno del club.

## Fechas, actividades y medidas

- 4 de mayo (Fase 1 de **Cuarentena Inteligente**; documento adjunto).
  - Reinicio de obras civiles en etapa de cimiento y estructura.

*Los contratistas deberán aplicar lo dispuesto por el **Instructivo para Obras Civiles elaborado por los Ministerios de Salud y de Trabajo** (documento adjunto) y deberán comunicar formalmente al club su disposición plena para el cumplimiento de las medidas sanitarias recomendadas por los entes ministeriales citados.*

*El club designará personas encargadas del control del cumplimiento de las medidas sanitarias y organizativas dispuestas. El incumplimiento de las medidas podrá derivar en acciones correctivas específicas por parte del Consejo de Administración.*

- Tareas de mantenimiento y limpieza general de instalaciones y tareas administrativas básicas a cargo del personal del club.

*A aplicarse, en base a **Instructivo para Locales Comerciales elaborado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social** (documento adjunto):*

- 1) *Control de temperatura corporal de las personas en los accesos habilitados y a cargo del personal de Seguridad. En caso de registrarse temperatura de 38 grados o más, la persona no podrá ingresar a las instalaciones del club. En el caso que la misma presente síntomas respiratorios, se deberá llamar al 154, informar y registrar por escrito la novedad adecuadamente, comunicando a la Jefatura de Seguridad, la que informará inmediatamente a la Gerencia General para la toma de otros recaudos.*
- 2) *Desinfección de calzados en accesos habilitados y en otros sitios internos, con la utilización de los elementos dispuestos por el Club.*
- 3) *Uso de tapabocas en forma permanente. Los mismos serán provistos a los empleados por parte del club en forma gratuita.*
- 4) *Lavado de manos de por lo menos 20 segundos en los accesos habilitados y en forma frecuente en el interior del club, con el uso de los equipos dispuestos por el Club y en los sanitarios habilitados.*
- 5) *Aplicar el distanciamiento social (2 metros de distancia mínimos entre las personas).*
- 6) *Limpiar y desinfectar objetos y superficies de uso frecuente.*
- 7) *Evitar compartir tereré, mate, vasos, platos y otros objetos de uso personal.*
- 8) *Evitar tocarse la boca, nariz y ojos con las manos no higienizadas.*
- 9) *Se designará a empleados específicos para el control del cumplimiento de las medidas sanitarias y organizativas dispuestas. El incumplimiento de las medidas podrá derivar en acciones disciplinarias por parte del Consejo de Administración a los infractores.*

10) *Para su acceso al club, la persona que haya padecido COVID 19 deberá presentar a la Administración dos (2) análisis laboratoriales con resultado negativo, los cuales serán evaluados por el Comité de Salud. El incumplimiento detectado de este requisito podrá derivar en acciones de restricción de acceso al club por parte del Consejo de Administración para la persona infractora.*

- 25 de mayo (Fase 2 de la **Cuarentena Inteligente**; documento adjunto).
  - **Reapertura de las instalaciones para realizar actividades deportivas limitadas.**

*A aplicarse las siguientes regulaciones, basadas en el **Instructivo para Locales Comerciales elaborado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social** (documento adjunto):*

### **ACCESO Y USO A LAS INSTALACIONES DEL CLUB**

- 1) *Acceso de SOCIOS:  
Lunes a domingos, de 07:00 a 20:00 hs., para uso de canchas de fútbol para caminata o trote y para servicio de Peluquerías Damas y Caballeros. Los socios mayores de 65 años podrán realizar actividad física de caminata o trote hasta las 19:00 hs.*
- 2) *Control a SOCIOS de temperatura corporal en los accesos habilitados y a cargo del personal de Seguridad. En caso de registrarse temperatura de 38 grados o más, la persona no podrá ingresar a las instalaciones del club. En el caso que el SOCIO presente síntomas respiratorios, se deberá llamar al 154, informar y registrar por escrito la novedad adecuadamente, comunicando a la Jefatura de Seguridad, la que informará inmediatamente a la Gerencia General para la toma de otros recaudos.*
- 3) *Los socios usufructuarios de las instalaciones citadas deberán acatar los PROTOCOLOS INDEPENDIENTES DE LAS ÁREAS DEPORTIVAS Y DE SERVICIOS HABILITADOS que forman parte de este documento.*
- 4) *No estará habilitado el acceso de invitados, salvo excepciones aprobadas por el Consejo de Administración en forma previa.*
- 5) *Para su acceso al club, el SOCIO que haya padecido COVID 19 deberá presentar la Administración dos (2) análisis laboratoriales con resultado negativo, los cuales serán evaluados por el Comité de Salud. El incumplimiento detectado de este requisito podrá derivar en acciones de restricción de acceso al club por parte del Consejo de Administración para el SOCIO infractor.*
- 6) *Tiempo máximo de permanencia de un socio en las instalaciones: 90 minutos.*
- 7) *No se permitirá el ingreso de bebidas alcohólicas y de alimentos a las instalaciones del club.*

- 8) *Vestuarios/sanitarios en general. No habilitados para cambio de indumentaria ni ducha.*
- 9) *Desinfección de calzados en accesos habilitados y en otros sitios internos, con la utilización de los elementos dispuestos por el Club.*
- 10) *Uso de tapabocas en forma permanente. Los socios y profesores habilitados deberán ingresar al club con estos elementos puestos y deberán utilizarlos hasta su retiro.*
- 11) *Lavado de manos de por lo menos 20 segundos en los accesos habilitados y en forma frecuente en el interior del club, con el uso de los equipos dispuestos por el Club y en los sanitarios habilitados.*
- 12) *Aplicar el distanciamiento social (2 metros de distancia mínimos entre las personas) en sectores no deportivos.*
- 13) *Evitar tocarse la boca, nariz y ojos con las manos no higienizadas.*
- 14) *Se designará a empleados específicos para el control del cumplimiento de las medidas sanitarias y organizativas dispuestas. El incumplimiento de las medidas podrá derivar en acciones disciplinarias por parte del Consejo de Administración a los infractores.*

### **USO DE CANCHAS DE FÚTBOL PARA CAMINATA Y TROTE**

- 1) *Días y horarios: lunes a domingo, 07:00 a 20:00 hs.*
- 2) *Instalaciones habilitadas:*
  - a) *Cancha de fútbol suizo. Exclusivamente para socios mayores de 65 y más años de edad hasta las 19:00 hs.*
  - b) *Canchas Central, Anexo 2 y Auxiliar, Jardín Central y Anexo 4 A. Para socios de hasta 65 años de edad.*
- 3) *Deberá utilizarse el perímetro de las canchas habilitadas y del Jardín Central y respetar el sentido de circulación dispuesto.*
- 4) *Las reservas de turnos de 60 minutos cada uno deberán realizarse vía telefónica y con hasta 24 horas de anticipación.*
- 5) *Las instalaciones para caminata y trote estarán habilitadas con turnos de uso con cupos máximos de usuarios desde las 07:00 hasta las 20:00 hs., de lunes a domingos.*
  - a) *Cancha de fútbol suizo. Hasta 40 usuarios por turno.*
  - b) *Cancha de fútbol central. Hasta 60 usuarios por turno.*
  - c) *Cancha de fútbol auxiliar. Hasta 20 usuarios por turno.*
  - d) *Cancha de fútbol del Anexo 2. Hasta 60 usuarios por turno.*
  - e) *Jardín Central y Anexo 4 A. Hasta 25 usuarios por turno.*
- 6) *En caso de llegada tardía de un socio para su turno marcado, sólo podrá utilizar el tiempo restante del mismo.*
- 7) *A tener en cuenta una separación mínima de 4 a 5 metros entre los socios usufructuarios.*

- 8) *Cada socio deberá contar con sus elementos de uso personal como tapabocas, toallas, termo, alcohol en gel y otros similares, los que no podrán ser compartidos. Los tapabocas deberán ser utilizados en forma permanente.*
- 9) *Los vestuarios/sanitarios del sector no estarán habilitados para ducha ni para cambio de indumentaria.*
- 10) *No se permitirá el ingreso de bebidas alcohólicas y de alimentos a las instalaciones deportivas y áreas circundantes.*

## **SERVICIO DE PELUQUERÍAS DAMAS Y CABALLEROS**

### **PELUQUERÍA DAMAS**

*Protocolo elaborado por la Concesionaria del local adjunto a este documento.*

### **PELUQUERÍA CABALLEROS**

- 1) *Horario y días de atención: 08:00 a 20:00 hs., lunes a domingos.*
- 2) *Las reservas de turnos (30 minutos cada uno) deberán realizarse vía telefónica y con hasta 24 horas de anticipación. Cada turno tendrá un cupo máximo de 2 plazas para socios usuarios (uno para peluquería y otro para manicura-pedicura).*
- 3) *En caso de llegada tardía de un socio para su turno marcado, sólo podrá utilizar el tiempo restante del mismo.  
En caso de llegada anticipada, deberá aguardar en el exterior del local.*
- 4) *La separación física de las parejas de trabajo (cliente-empleado) deberá ser de no menos de 2 metros.*
- 5) *La utilización de tapabocas será obligatoria por parte de usuarias y personal del local.*
- 6) *No estará permitido servicio de cafetería ni consumo de alimentos.*
- 7) *Los equipos y elementos diversos del sector, de uso personal y general, serán desinfectados y/o repuestos antes y después de cada turno de servicio por parte del personal de la Peluquería Caballeros.*
- 8) *Alcohol en gel y papel toalla serán puestos a disposición de los socios por parte del club.*
- 9) *El personal del local deberá contar con la cantidad de toallas y capas limpias y desinfectadas necesarias para atención a los socios y deberá disponer el lavado y desinfección al término de uso de las mismas.*

○ **Reapertura de las oficinas en general.**

*A aplicarse las siguientes regulaciones, basadas en el **Instructivo para Locales Comerciales elaborado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social** (documento adjunto):*

- 1) Control de temperatura corporal de las personas en los accesos habilitados y a cargo del personal de Seguridad. En caso de registrarse temperatura de 38 grados o más, la persona no podrá ingresar a las instalaciones del club. En el caso que la misma presente síntomas respiratorios, se deberá llamar al 154, informar y registrar por escrito la novedad adecuadamente, comunicando a la Jefatura de Seguridad, la que informará inmediatamente a la Gerencia General para la toma de otros recaudos.*
- 2) Desinfección de calzados en accesos habilitados y en otros sitios internos, con la utilización de los elementos dispuestos por el Club.*
- 3) Uso de tapabocas en forma permanente. Los mismos serán provistos a los empleados por parte del club en forma gratuita.*
- 4) Lavado de manos de por lo menos 20 segundos en los accesos habilitados y en forma frecuente en el interior del club, con el uso de los equipos dispuestos por el Club y en los sanitarios habilitados.*
- 5) Aplicar el distanciamiento social (2 metros de distancia mínimos entre las personas).*
- 6) Limpiar y desinfectar objetos y superficies de uso frecuente.*
- 7) Evitar compartir tereré, mate, vasos, platos y otros objetos de uso personal.*
- 8) Evitar tocarse la boca, nariz y ojos con las manos no higienizadas.*
- 9) Se designará a empleados específicos para el control del cumplimiento de las medidas sanitarias y organizativas dispuestas. El incumplimiento de las medidas podrá derivar en acciones disciplinarias por parte del Consejo de Administración a los infractores.*
- 10) Para su acceso al club, la persona que haya padecido COVID 19 deberá presentar a la Administración dos (2) análisis laboratoriales con resultado negativo, los cuales serán evaluados por el Comité de Salud. El incumplimiento detectado de este requisito podrá derivar en acciones de restricción de acceso al club por parte del Consejo de Administración para la persona infractora.**

- 15 de junio (Fase 3 de la **Cuarentena Inteligente**; documento adjunto).
  - Reapertura de las instalaciones para socios a fin de realizar actividades deportivas limitadas.

*A aplicarse las siguientes regulaciones, basadas en **Decreto del Poder Ejecutivo Nro. 3706 de fecha 14-06-20** y en **Protocolos aprobados por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social**.*

### **ACCESO Y USO A LAS INSTALACIONES DEL CLUB**

1) *Acceso de SOCIOS:*

*Lunes a domingos, de 07:00 a 21:00 hs., para uso de canchas de fútbol y otros sectores para caminata o trote, para servicio de Peluquerías Damas y Caballeros, uso de canchas de tenis, pádel, squash, pista de patinaje, instalaciones de piscina semiolímpica del Natatorio, Gimnasio de Musculación, Anexo Remansito y locales gastronómicos. La apertura y uso de estas instalaciones y servicios tendrán sus propios esquemas de días y horarios, sus PROTOCOLOS independientes, los que serán publicados para conocimiento de los socios.*

*Los socios mayores de 65 años podrán realizar actividad física de caminata o trote hasta las 19:00 hs.*

- 2) *Reservas de turnos. Los socios podrán efectuar sus pedidos de reserva de turnos para deportes o para servicios con una antelación mínima de 2 horas a los horarios de turnos requeridos por los mismos.*
- 3) *Control a SOCIOS de temperatura corporal en los accesos habilitados y a cargo del personal de Seguridad. En caso de registrarse temperatura de 38 grados o más, la persona no podrá ingresar a las instalaciones del club. En el caso que el SOCIO presente síntomas respiratorios, se deberá llamar al 154, informar y registrar por escrito la novedad adecuadamente, comunicando a la Jefatura de Seguridad, la que informará inmediatamente a la Gerencia General para la toma de otros recaudos.*
- 4) *Los socios usufructuarios de las instalaciones citadas deberán acatar los PROTOCOLOS INDEPENDIENTES DE LAS ÁREAS DEPORTIVAS Y DE SERVICIOS HABILITADOS que forman parte de este documento.*
- 5) *No estará habilitado el acceso de invitados, salvo excepciones aprobadas por el Consejo de Administración en forma previa.*
- 6) *Para su acceso al club, el SOCIO que haya padecido COVID 19 deberá presentar la Administración dos (2) análisis laboratoriales con resultado negativo, los cuales serán evaluados por el Comité de Salud. El incumplimiento detectado de este requisito podrá derivar en acciones de restricción de acceso al club por parte del Consejo de Administración para el SOCIO infractor.*
- 7) *Tiempo máximo de permanencia de un socio en las instalaciones: 90 minutos.*
- 8) *No se permitirá el ingreso de bebidas alcohólicas y de alimentos a las instalaciones del club.*

- 9) *Vestuarios/sanitarios en general. No habilitados para cambio de indumentaria ni ducha.*
- 10) *Desinfección de calzados en accesos habilitados y en otros sitios internos, con la utilización de los elementos dispuestos por el Club.*
- 11) *Uso de tapabocas en forma permanente. Los socios y profesores habilitados deberán ingresar al club con estos elementos puestos y deberán utilizarlos hasta su retiro.*
- 12) *Lavado de manos de por lo menos 20 segundos en los accesos habilitados y en forma frecuente en el interior del club, con el uso de los equipos dispuestos por el Club y en los sanitarios habilitados.*
- 13) *Aplicar el distanciamiento social (2 metros de distancia mínimos entre las personas) en sectores no deportivos.*
- 14) *Evitar tocarse la boca, nariz y ojos con las manos no higienizadas.*
- 15) *Se designará a empleados específicos para el control del cumplimiento de las medidas sanitarias y organizativas dispuestas. El incumplimiento de las medidas podrá derivar en acciones disciplinarias por parte del Consejo de Administración a los infractores.*

### **USO DE CANCHAS DE FÚTBOL PARA CAMINATA Y TROTE**

- 1) *Días y horarios: lunes a domingo, 07:00 a 21:00 hs.*
- 2) *Reserva de turnos vía telefónica/Whatsapp en el número habilitado.*
- 3) *Instalaciones habilitadas:*
  - a) *Cancha de fútbol suizo. Exclusivamente para socios mayores de 65 y más años de edad hasta las 19:00 hs.*
  - b) *Canchas Central y Auxiliar, Jardín Central y Anexo 4 A. Para socios de hasta 64 años de edad.*
- 4) *Deberá utilizarse el perímetro de las canchas habilitadas y del Jardín Central y respetar el sentido de circulación dispuesto.*
- 5) *Las reservas de turnos de 60 minutos cada uno deberán realizarse vía telefónica y con hasta 24 horas de anticipación.*
- 6) *Las instalaciones para caminata y trote estarán habilitadas con turnos de uso con cupos máximos de usuarios desde las 07:00 hasta las 21:00 hs., de lunes a domingos.*
  - a) *Cancha de fútbol suizo. Hasta 40 usuarios por turno.*
  - b) *Cancha de fútbol central. Hasta 60 usuarios por turno.*
  - c) *Cancha de fútbol auxiliar. Hasta 20 usuarios por turno.*
  - d) *Jardín Central y Anexo 4 A. Hasta 25 usuarios por turno.*
- 7) *En caso de llegada tardía de un socio para su turno marcado, sólo podrá utilizar el tiempo restante del mismo.*
- 8) *A tener en cuenta una separación mínima de 4 a 5 metros entre los socios usufructuarios.*
- 9) *Cada socio deberá contar con sus elementos de uso personal como tapabocas, toallas, termo, alcohol en gel y otros similares, los que no podrán ser compartidos.*

- 10) *Los tapabocas deberán ser utilizados indefectiblemente antes y después de la actividad física. En el caso que un socio desee retirar el tapabocas durante la actividad física, deberá asegurar el distanciamiento físico recomendado, de 4 a 5 metros con respecto a otras personas.*
- 11) *Los vestuarios/sanitarios del sector no estarán habilitados para ducha ni para cambio de indumentaria.*
- 12) *No se permitirá el ingreso de bebidas alcohólicas y de alimentos a las instalaciones deportivas y áreas circundantes.*

## **SERVICIO DE PELUQUERÍAS DAMAS Y CABALLEROS**

### **PELUQUERÍA DAMAS**

- 1) *Protocolo elaborado por la Concesionaria del local adjunto a este documento.*
- 2) *Días y horarios: lunes a sábados, 10:00 a 17:00 hs.*
- 3) *Reserva de turnos vía telefónica/Whatsapp en el número habilitado por la concesionaria del servicio.*

### **PELUQUERÍA CABALLEROS**

- 1) *Horario y días de atención: 12:00 a 21:00 hs., lunes a sábados. 14:00 a 20:00 hs., domingos y feriados.*
- 2) *Reserva de turnos vía telefónica/Whatsapp en el número habilitado y con hasta 24 horas de anticipación.*
- 3) *Los turnos son de 30 minutos cada uno. Cada turno tiene un cupo máximo de 2 plazas para socios usuarios (uno para peluquería y otro para manicura-pedicura).*
- 4) *En caso de llegada tardía de un socio para su turno marcado, sólo podrá utilizar el tiempo restante del mismo. En caso de llegada anticipada, deberá aguardar en el exterior del local.*
- 5) *La separación física de las parejas de trabajo (cliente-empleado) deberá ser de no menos de 2 metros.*
- 6) *La utilización de tapabocas será obligatoria por parte de usuarias y personal del local.*
- 7) *No estará permitido servicio de cafetería ni consumo de alimentos.*
- 8) *Los equipos y elementos diversos del sector, de uso personal y general, serán desinfectados y/o repuestos antes y después de cada turno de servicio por parte del personal de la Peluquería Caballeros.*
- 9) *Alcohol en gel y papel toalla serán puestos a disposición de los socios por parte del club.*

- 10) *El personal del local deberá contar con la cantidad de toallas y capas limpias y desinfectadas necesarias para atención a los socios y deberá disponer el lavado y desinfección al término de uso de las mismas.*

### **USO DE CANCHAS DE TENIS EXTERIORES Y CUBIERTAS**

- 1) *Días y horarios: lunes a domingos, 07:00 a 21:00 hs. Turnos de 60 minutos. Modalidad: singles y dobles. Entre cada turno, 15 minutos para limpieza y desinfección.  
Exclusivamente, para los socios mayores de 65 años, estarán habilitadas las canchas N° 13, 14, 15 y 16, de 07:00 a 21:00 hs. Igualmente las canchas techadas N° 7 y 8, de 17:00 a 21:00 hs., pudiendo estas últimas ser reservadas por socios de otras franjas etarias en el horario de 07:00 a 16:00 hs.*
- 2) *Reserva de turnos vía telefónica/Whatsapp en el número habilitado con hasta 24 de anticipación*
- 3) *Cada socio usufructuario de cancha deberá traer consigo pelotas marcadas con sus iniciales.*
- 4) *En las canchas, los socios deberán usar sillas o bancos distantes, manteniendo una distancia de separación mínima de 2 metros.*
- 5) *Los cambios de lado podrán hacerse únicamente al término de un set y por los lados opuestos de la red divisoria.*
- 6) *Frontón. La separación entre los usuarios será de un mínimo de 4 metros.*
- 7) *No se podrá chocar manos ni darse abrazos.*
- 8) *Cada socio deberá contar con sus elementos de uso personal como tapabocas, toallas, pelotas, raquetas, termo, alcohol en gel y otros similares, los que no podrán ser compartidos. Los tapabocas podrán no ser utilizados durante el juego, únicamente.*
- 9) *La desinfección de elementos de la cancha y de objetos personales durante el uso de los mismos quedará a cargo de los socios usufructuarios.*
- 10) *Clases de tenis. Hasta dos (2) alumnos por clase. El profesor será el encargado exclusivo del manejo de pelotas. Se aplicarán las mismas medidas sanitarias expuestas precedentemente. Una clase no podrá exceder de 60 minutos de duración. Entre cada clase, 15 minutos para limpieza y desinfección a cargo del profesor.*
- 11) *No estará habilitado el servicio de pasapelotas.*
- 12) *Los vestuarios/sanitarios del sector no estarán habilitados para ducha ni para cambio de indumentaria.*
- 13) *No se permitirá el ingreso de bebidas alcohólicas y alimentos a las instalaciones deportivas y áreas circundantes.*

## **USO DEL GIMNASIO DE MUSCULACIÓN**

- 1) *Días y horarios: lunes a sábados, 06:00 a 21:00 hs., domingos y feriados, 12:00 a 20:00 hs. Turnos de 45 minutos. Cupo máximo por turno: 30 socios. Entre un turno y otro, 15 minutos para desinfección y limpieza de equipos.  
Para los socios mayores de 65 años de edad se habilitarán turnos exclusivos de 10:00 a 10:45 hs. y de 15:00 a 15:45 hs.*
- 2) *Reserva de turnos vía telefónica/Whatsapp en el número habilitado y con hasta 24 horas de anticipación.*
- 3) *El socio que tenga un retraso de más de 30 minutos ya no será aceptado en ese turno y deberá agendar su entrenamiento en otro turno del mismo día o del día siguiente, según disponibilidad.*
- 4) *Cada socio deberá presentar, obligatoriamente, un CERTIFICADO MÉDICO DE APTITUD FÍSICA para el ingreso al gimnasio.*
- 5) *Cada socio deberá firmar una carta de CONSENTIMIENTO INFORMADO (existente en la Recepción del Polideportivo Socios Fundadores) declarando haber sido informado por el Club sobre los beneficios de la actividad de musculación y de los riesgos durante la pandemia de COVID 19.*
- 6) *Se contará con lavamanos (incluido jabón, papel toalla y alcohol al 70%) y alfombra desinfectante para los calzados en la puerta de acceso al polideportivo y todo socio que desee ingresar al recinto deberá realizar el protocolo de lavado de manos indefectiblemente.*
- 7) *Al ingreso del socio al gimnasio, el personal de Recepción tomará la temperatura al mismo y si éste registra una temperatura superior a 37,5 grados centígrados, le será denegado el acceso.*
- 8) *El personal de Recepción y limpieza deberá usar tapabocas y visor, los profesores con tapabocas.*
- 9) *No estará permitido el uso de accesorios como: joyas, relojes, lentes, piercing, aros, etc.*
- 10) *Se recomienda evitar el uso de celulares dentro del recinto del gimnasio.*
- 11) *Cada socio deberá ingresar al gimnasio usando tapabocas y portando sus toallas (2), su termo o botella de hidratación y kit de desinfección (alcohol al 70 % o hipoclorito de sodio al 1%, papel desechable). No se permitirá el ingreso sin estos elementos.*
- 12) *No se permitirá el ingreso de alimentos, terere, mate ni nada que pueda ser compartido con otra persona.*
- 13) *Las duchas y vestuarios no estarán habilitadas bajo ninguna condición, solo los sanitarios. Los socios deberán acceder al gimnasio equipados y listos para su rutina.*
- 14) *Queda terminantemente prohibido el uso de aire acondicionado dentro del recinto del gimnasio de musculación, las puertas y las ventanas deberán estar totalmente abiertas de modo a garantizar la circulación del aire natural.*
- 15) *Los bebederos estarán inhabilitados.*

- 16) *Dentro de la sala de musculación, cada socio deberá mantener la distancia de 2 metros con respecto a otras personas.*
- 17) *Cada alumno debe desinfectar sus elementos de uso personal antes y después de su utilización.*
- 18) *Los elementos portables (mancuernas, barras, discos, tobilleras, colchonetas, bolsas y otros) deberán ser utilizados en los sitios asignados y colocados en sus respectivos lugares al término de su uso.*

### **USO DE LA PILETA SEMIOLÍMPICA DEL NATATORIO**

1. *Estarán habilitados únicamente los nadadores Federados que hayan participado en mínimo de 2 eventos oficiales de la FEPADA en el año 2019 o 2020. En pequeños grupos de nadadores, acompañados de sus entrenadores y un máximo de 2 (dos) nadadores por carril, en horarios diferenciados e inamovibles de 45 minutos o 1 hora y 45 minutos, cada entrenamiento.*
2. *Los horarios serán verificados y autorizados por el comité de natación.*
3. *Todos los nadadores, profesores y funcionarios del club que estén en el área del natatorio y afines, deberán tomar las medidas de higiene, desinfección, distancia social, uso de tapabocas y el protocolo especificado a continuación en este documento.*
4. *No se habilitará en esta fase 3 de la cuarentena inteligente a nadadores/as menores de 10 años, ni mayores de 60 años.*
5. *Todo el personal que ingrese los natatorios, (administrativo, seguridad, limpieza, mandamiento, sanidad, entrenadores, dirigentes deportivos, nadadores/as, etc.) deberán cumplir todas las medidas de seguridad e higiene, desinfección, distancia social (mínimo de 2 metros), uso de tapabocas impuestas por el Ministerio de Salud (Lavado de manos, toma de temperatura, desinfección de mochila, bolso, zapatos)*
6. *Solo ingresaran las personas que van a nadar, los acompañantes deben esperar en el patio del club (padres, hermanos, niñeras, choferes, abuelos)*
7. *El tapabocas es de uso OBLIGATORIO en todo momento, exceptuando a los/as nadadores/as justo al momento de entrar a la piscina, el personal de apoyo y los/as nadadores/as deberán continuar con este requisito en todo momento.*
8. *Todos los deportistas, entrenadores, personal de apoyo y personal administrativo deberán presentar las certificaciones médicas correspondientes, exigidas por el MSPBS, el COP, y FEPADA.*
9. *Todos los deportistas, entrenadores, personal de apoyo y personal administrativo deberán leer y firmar indefectiblemente los protocolos de sanidad aprobados por la SND, el MSPBS, el COP, y FEPADA, así como el deslinde de responsabilidad.*

10. *Los/las nadadores/as deberán contar con seguro médico vigente, así como también el personal de apoyo. Ante cualquier incidente de salud debe pedir asesorías o atención a su respectiva entidad prestadora de salud. En caso de no contar con el mismo no será habilitado su acceso a las piscinas.*
11. *Los deportistas y el personal de apoyo deberán comunicar vía telefónica si presentan o presentaron algún síntoma como: fiebre (temperatura  $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ ), tos, dificultad respiratoria, congestión nasal, dolor de garganta, cefalea, escalofríos, dolor muscular, náusea, vómito, diarrea, pérdida de sensación del gusto y olfato, en los últimos 14 días, para proceder a la suspensión de las actividades deportivas y su aislamiento. Ocultar la presencia de algún síntoma se considera una falta grave.*
12. *Si alguna persona dentro de las viviendas de los deportistas o el personal de apoyo presentasen una prueba positiva para COVID-19 RT-PCR, deberá aislarse de forma definitiva del equipo y solo podrá hacer trabajo individual desde su casa.*
13. *Los/las nadadores/as y personal de apoyo tienen la obligación de informar si entraron en contacto con alguna persona con COVID-19 positivo en los 14 días previos al diagnóstico de la enfermedad. Ocultar esta información se considera una falta grave.*
14. *Queda terminantemente prohibido el uso de joyas, cadenas, aretes y piercings. Deben ser dejados en su medio de transporte o en su hogar.*
15. *No está permitida la manipulación de teléfonos celulares al borde de la piscina.*
16. *Todas las zonas comunes de los natatorios que serán utilizados por los deportistas, entrenadores o personal administrativo serán sometidas a un proceso estricto de limpieza y desinfección, siguiendo con las recomendaciones del Ministerio de Salud.*
17. *El natatorio será ventilado, además se mantendrán abiertas las puertas y ventanas, dentro de lo posible, con el fin de minimizar el contacto con picaportes, manijas y chapas.*
18. *Serán colocados avisos de NO TOCAR o EVITE TOCAR en todas las zonas que sean necesarias.*
19. *No escupir en el suelo, no tocar las barandas, evitar todo contacto con cualquier superficie.*
20. *El uso de basureros es de carácter obligatorio, todos serán a pedal o a tapa de vaivén.*
21. *Los bloques de trabajos se realizarán durante periodos de 45 minutos o 1 hora y 45 minutos, a consideración del profesor a cargo, de acuerdo al rendimiento físico del nadador, siendo utilizados 15 minutos para la salida del grupo anterior y la entrada del siguiente, evitando el contacto físico, distancia de 2 metros.*

22. *Queda terminantemente prohibido compartir utensilios, mate, tereré, termo de hidratación o toallas. Sólo se permitirán agua en botella sellada o termos personales, marcados con su nombre.*
23. *Restringir saludos con contacto.*
24. *La piscina mantendrá los parámetros físico-químicos del reglamento, basado en las exigencias del Ministerio de Salud, siendo verificados diariamente. (medición regular del cloro libre (DPD-1) los cuales deben estar  $\geq 0.5-1$  mg/l, y los valores del pH de entre 7,2 y 7,6 por medio de ácidos o de CO<sub>2</sub>)*
25. *El nadador deberá firmar un consentimiento informado o declaración jurada y deslinde de responsabilidad. En caso de ser menor de edad deberá firmar el padre, la madre o tutor acompañado de la fotocopia de cédula del nadador, en el caso de ser menor de edad deberá adjuntarse además de la fotocopia de cédula de la madre, padre o tutor.*
26. *Quedan terminantemente prohibido realizar ejercicios asistidos, cada nadador/a hará su preparación previa de forma individual con sus propios materiales, para lo cual cada atleta deberá usar su toalla personal de ser necesario, y mantener la distancia mínima de 2 metros entre cada uno.*
27. *No se podrá iniciar un nuevo bloque de entrenamiento sin la limpieza y desinfección del escenario y zonas comunes. Hacer énfasis en la limpieza de barandas, interruptores y picaportes, cada vez que haya tránsito los deportistas.*

#### *Vestuarios y Baños:*

28. *El lavado de manos será de carácter obligatorio al entrar y salir del baño.*
29. *En baños, evite tocar grifos, sanitarios, manijas de puertas y lavarse las manos al salir, usar toalla desechable para cerrar grifo.*
30. *Las duchas de los vestuarios no estarán habilitadas, no se permitirá el uso para el baño corporal.*
31. *Solo se podrá ingresar de a 1 deportista a la vez, hasta que una persona salga no podrá entrar alguien más, debiendo esperar en los lugares marcados en caso que hubiera más personas.*
32. *Los baños serán exclusivamente para lavado de manos y uso sanitario.*
33. *Durante el entrenamiento cualquier persona puede hacer uso del baño, el cual se encontrará abierto desde el inicio para no tener contacto con manijas o perillas, evitando el mayor contacto posible con las superficies y terminando con el adecuado lavado de manos.*

#### *Llegada al Natatorio:*

1. *Se recomienda traslado en vehículos propios o de los padres, en lo posible no usar el transporte público.*
2. *El acceso al club será en la portería de la calle Tte. Cazenave donde realizarán el protocolo de desinfección correspondiente.*

3. *En la entrada del natatorio se hará también la desinfección, se colocará una zona de lavado de manos, siendo obligatorio el aseo previo ingreso a las instalaciones. y control de posibles síntomas como; fiebre (temperatura  $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ , con termómetro infrarrojo o de oído), tos, dificultad respiratoria, congestión nasal, dolor de garganta, cefalea, escalofríos, dolor muscular, náusea, vómito, diarrea, pérdida sensación del gusto y olfato, y ante la presencia de dos o más síntomas, no se permitirá el acceso al escenario deportivo y se seguirán las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social ante un caso sospechoso de COVID-19.*
4. *Adicionalmente en la zona de desinfección se preguntará, en el mismo formato por factores de riesgo: factores de riesgo como: mayor de 65 años, hipertensión no controlada, diabetes, cardiopatía, tabaquismo, EPOC, asma moderada a severa, obesidad, enfermedad renal e inmunosupresión. No se permitirá el acceso al lugar a personas con factores de riesgo para la salud. En caso de que sea imprescindible su ingreso, se cumplirán rigurosamente las medidas de: tapabocas, distancia física y controlar aparición de posibles síntomas.*
5. *Cada nadador/a utilizará una canasta que le será proveída, por la institución, para colocar efectos personales y de entrenamiento. Tanto la canasta como su contenido deberán ser desinfectados por el deportista después de cada uso. Esa canasta se pondrá en el área correspondiente a su andarivel más o menos cerca de la conejera.*
6. *Cada deportista y personal de apoyo, deberá contar de manera obligatoria con un "kit de desinfección personal": Alcohol rectificado en spray, alcohol en gel, toallas de papel, tapabocas y las actuales recomendaciones, dentro de una pequeña mochila. Reemplazar el kit de aseo cada vez que se requiera.*
7. *Será de carácter obligatorio que cada nadador/a se duche con agua y jabón previo a la entrada a la piscina. (en las duchas habilitadas cerca de la piscina).*

*Durante los entrenamientos:*

1. *Los/as entrenadores/as deben utilizar tapabocas en todo momento, así también los nadadores hasta el momento de entrar al agua, así también apenas salgan del agua.*
2. *No podrán ser utilizados elementos que entren en contacto permanente con la piel de los deportistas, como colchonetas y bandas elásticas, a no ser que vengan incluidos dentro del kit de desinfección personal y entrenamiento entregado previamente a cada uno.*
3. *Evite contacto de las manos con superficies contaminadas, y llevarlas a boca, nariz y ojos.*
4. *No podrán ser utilizados los partidores (conejeras).*
5. *Una vez que haya más de un nadador/a por cada carril no se permitirá conversar dentro de la piscina. (1 por carril en fase 3)*

6. *Toser o Estornudar sobre un pañuelo de papel y no sobre la mano, y desecharlo en un basurero.*
7. *Está terminantemente prohibido prestar materiales de entrenamiento en la piscina, cada nadador/a debe tener su propia bolsa de entrenamiento (patas de rana, manoplas, pullbouy, etc.) las cuales deben ser desinfectadas antes y después de cada entrenamiento.*
8. *Queda Prohibido el uso de snorkel.*
9. *Solo se utilizarán los implementos ya ubicados en el escenario deportivo, sin la posibilidad de ingresar algún otro elemento adicional (salvo la bolsa de entrenamiento individual).*
10. *Deberán ser desinfectados los implementos deportivos personales (patas de rana, manoplas, anteojos, gorras, etc.) hacerlo antes, durante y después del entrenamiento, con alcohol en spray (al 70%) o lavandina 0,25% (50 cc en 950cc de agua) - esto con lavandina comercial de 5%.*

*Final del entrenamiento:*

1. *Todos/as los/as deportistas deberán asear el lugar que utilizaron, de manera que el siguiente grupo de entrenamiento encuentre el espacio limpio y desinfectado.*
2. *Una vez que el nadador se haya secado se viste encima del traje de baños queda terminantemente prohibido bañarse después del entrenamiento en el vestuario. En lo posible no tardar más de 8 min. en cambiarse y salir del natatorio por la puerta que da hacia el viaducto.*
3. *Una vez finalizada cada sesión, el personal de aseo, hará una limpieza y desinfección profunda tanto del baño, vestuarios y zonas comunes. Siguiendo los manuales de limpieza y desinfección para este tipo de trabajos dispuestos por el Ministerio de Salud.*

*En caso de sospecha de COVID-19, una vez iniciados los entrenamientos:*

*No se le permite el ingreso al escenario deportivo.*

*Se le provee de una mascarilla quirúrgica.*

*Aislar inmediatamente al deportista o al personal de apoyo en su casa.*

*Auto reporte al 154/911 y seguir las indicaciones, acudir a un centro asistencial en caso de presentar algún signo de alarma (fiebre por 72 horas, dificultad respiratoria con sensación de ahogo, dolor de pecho, tos persistente, diarrea y vómito con deshidratación).*

*Comunicar al responsable del equipo de respuesta a la pandemia COVID-19 sobre el caso y este realizará el seguimiento correspondiente.*

*Suspender temporalmente los entrenamientos.*

*Insistir con las medidas preventivas: lavar las manos, toser o estornudar en un pañuelo desechable, evitar el contacto físico (manteniendo por los menos una distancia de 2 metros) y no compartir utensilios personales.*

*Intensificar la limpieza y desinfección del escenario deportivo en el cual estuvo la persona con sospecha de la enfermedad, poniendo énfasis en las superficies que se tocan con mayor frecuencia.*

*Ante un caso COVID-19 positivo:*

*Aislamiento domiciliario estricto.*

*Notificar al responsable del equipo de respuesta a la pandemia COVID-19.*

*Informar a las autoridades sanitarias sobre la situación.*

*Realizar contacto diario con el caso, para ver su evolución, estado de salud y cumplimiento de los protocolos.*

*Identificar los contactos estrechos con el caso positivo en los últimos 14 días y solicitar el aislamiento domiciliario de estos casos por 2 semanas de manera preventiva.*

*Intensificar la limpieza y la desinfección sobre todo del área de trabajo del caso confirmado.*

*Recomendaciones generales:*

- 1. Lavar la ropa deportiva en casa en agua caliente entre 60 a 90 ° C con detergente normal.*
- 2. Los nadadores que se encuentren lesionados, NO deben ser citados.*
- 3. Evitar contacto físico incluso con los familiares más cercanos sin antes haberse bañado, lavarse las manos y cambiando de ropa en la casa*

*Es obligatorio respetar todas las indicaciones de este protocolo para la utilización de los espacios deportivos para entrenar su deporte, bajo la actual condición del Covid-19. Será responsabilidad tanto del deportista como del personal de apoyo conocer, respetar y adoptar las medidas de prevención expuestas en este documento, así como también las de la Presidencia de la República y del Ministerio de Salud. Las condiciones de entrenamiento podrán verse afectadas, modificadas o restringidas, por lo que instamos a seguir estrictamente las recomendaciones y adecuarse a la nueva realidad.*

## **SERVICIO GASTRONÓMICO**

- 1) *Días y horarios.*
  - *Confitería Todo Rico. Lunes a domingos, 12:00 a 21:00 hs.*
  - *Eat Well. Lunes a sábados, 07:00 a 20:00 hs.*

*Se habilitarán teléfonos para reservas y consultas generales en los locales autorizados.*
- 2) *Los socios deberán realizar reservas anticipadas a los teléfonos habilitados por los concesionarios gastronómicos. Para compra y retiro de productos no se requerirá reservas.*
- 3) *Los socios deberán proceder con las medidas de higiene para el ingreso a los locales gastronómicos, como el lavado de manos, uso de tapabocas, cuya utilización será obligatoria hasta el momento de la consumición. Posteriormente, los socios deberán utilizar nuevamente los tapabocas, preferentemente nuevas.*
- 4) *Los socios no podrán acudir a los locales gastronómicos en caso de presentar síntomas de enfermedades respiratorias, fiebre, dolores musculares y similares. En caso de incumplimiento, las reservas podrán ser canceladas como también el acceso de los socios con síntomas.*
- 5) *Los socios deberán ingresar a los locales gastronómicos con la menor cantidad de accesorios (mochilas, carteras, bolsos, etc.).*
- 6) *Personal de los concesionarios gastronómicos tomarán el control de temperatura de los socios clientes que ingresen, quienes deberán responder a todas las preguntas de los empleados para completar el registro de cliente (ficha con datos personales de contacto, como nombre y apellido, número de socio, teléfono, correo electrónico, etc.).*
- 7) *Las mesas habilitadas podrán ser de hasta 6 personas del mismo grupo familiar y deberán estar separadas entre sí con un mínimo de 2 metros. El mobiliario deberá ser limpiado y desinfectado por el personal del local al retiro de los comensales.*
- 8) *Los concesionarios deberán disponer medidas de distanciamiento físico de 2 metros de como mínimo entre cajas, mostradores, mesas y socios concurrentes. Así también, el concesionario estará obligado a cumplir estrictamente con lo dispuesto por el INSTRUCTIVO PARA EL SECTOR GASTRONÓMICO ANTE LA PANDEMIA COVID 19 emitido por el MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL.*

### **USO DEL ANEXO REMANSITO**

- 1) *Días y horarios: martes a viernes, 07:00 a 17:00 hs. Sábados, domingos y feriados, 07:00 a 19:00 hs.*
- 2) *El desembarcadero de lanchas y los sanitarios serán las únicas instalaciones habilitadas. No estarán habilitadas las duchas, quinchos, piscina y otros espacios.*
- 3) *Cada socio deberá contar con sus elementos de uso personal como tapabocas, cuyo uso será obligatorio, termo, alcohol en gel y otros similares, los que no podrán ser compartidos.*
- 4) *El lavado de manos al ingreso a las instalaciones del Anexo Remansito será obligatorio.*
- 5) *La desinfección de elementos propios del local y de objetos personales durante el uso de las instalaciones quedará a cargo de los socios usufructuarios.*
- 6) *Los socios podrán desembarcar/embarcar sus lanchas con una tripulación de hasta 2 personas, conforme autorización gubernamental vigente.*

### **USO DE CANCHAS DE PÁDEL**

- 1) *Días y horarios: lunes a domingos, 13:00 a 21:00 hs. Turnos de 45 minutos para la modalidad de Singles, con máximo de 2 jugadores, y turnos de una hora y treinta minutos para la modalidad de dobles (4 jugadores). Entre cada turno, 15 minutos para limpieza y desinfección de vidriado perimetral y mobiliario externo de canchas. Jugadores menores de 10 años de edad no podrán practicar el deporte en la Fase 3 de la Cuarentena Inteligente del Gobierno Nacional. Los jugadores de 65 y más años de edad podrán hacerlo, debiendo presentar previamente Certificado de Aptitud Física.*
- 2) *Reserva de turnos vía telefónica/Whatsapp en el número habilitado y con hasta 24 horas de anticipación.*
- 3) *Cada socio que ingresa a una cancha deberá traer consigo pelotas preferentemente nuevas. En caso de ser usadas, las mismas deberán ser previamente desinfectadas.*
- 4) *Cada jugador deberá utilizar un guante de latex descartable en la mano con la que no toma la paleta para tomar las pelotitas.*
- 5) *En el exterior de las canchas, los socios deberán usar sillas o bancos distantes, manteniendo una distancia mínima de 2 metros.*
- 6) *Los cambios de lado no podrán ser realizados a lo largo de todo un turno de uso.*
- 7) *No se podrá chocar manos ni darse abrazos.*
- 8) *Cada socio deberá contar con sus elementos de uso personal como tapabocas, toallas, pelotas, raquetas, termo, alcohol en gel y otros similares, los que no podrán ser compartidos. Los tapabocas podrán no ser utilizados durante el juego, únicamente.*
- 9) *La desinfección de elementos de la cancha y de objetos personales durante el uso de las instalaciones deportivas quedará a cargo de los socios usufructuarios.*

- 10) *Clases. Hasta dos alumnos simultáneamente y en grupos fijos, sin cambios de integrantes. El profesor será el encargado exclusivo del manejo de pelotas. Se aplicarán las mismas medidas sanitarias expuestas precedentemente. Una clase no podrá exceder de 60 minutos de duración. Los días y horarios para clases son: lunes a sábados, de 07:00 a 16:45 hs., exclusivamente. Entre cada clase, 15 minutos para limpieza y desinfección, a cargo del profesor.*
- 11) *Los vestuarios/sanitarios próximos al sector no estarán habilitados para ducha ni para cambio de indumentaria.*
- 12) *No se permitirá el ingreso de bebidas alcohólicas a las instalaciones deportivas y áreas circundantes.*

### **USO DE LAS CANCHAS DE SQUASH**

- 1) *Días y horarios: lunes a sábados, 12:00 a 21:00 hs., domingos y feriados, 12:00 a 20:00 hs. Turnos de 45 minutos. Clases: en las franjas horarias citadas y en turnos de 45 minutos por clase. Entre un turno y otro, 15 minutos para desinfección y limpieza de equipos.*
- 2) *Modalidad y jugadores habilitados en la Fase 3 de la Cuarentena Inteligente: singles, bajo Listado de Deportistas de Alto Rendimiento, Seleccionados Nacionales y Federados de la Asociación Paraguaya de Squash que son socios del CIT.*
- 3) *Reserva de turnos vía telefónica/Whatsapp en el número habilitado y con hasta 24 horas de anticipación.*
- 4) *Cada socio deberá presentar, obligatoriamente y por única vez, un CERTIFICADO MÉDICO DE APTITUD FÍSICA para el uso de las canchas de squash.*
- 5) *Se aplica PROTOCOLO DE LA ASOCIACIÓN PARAGUAYA DE SQUASH aprobado según Resolución Nº 515/2020 de la Secretaría Nacional de Deportes y transcripto a continuación.*

*El Squash está enmarcado dentro de la modalidad de pelota, clasificado como un deporte de habilidades abiertas ya que posee objetos que se mueven (la pelota y el jugador).*

*El Squash no es un deporte de contacto obligatorio, razón por la cual puede ser apto para una reanudación gradual de la actividad, con ciertas limitaciones y cuidados que minimicen el riesgo de transmisión del virus.*

## *Resumen*

### *Las Canchas*

*Con dimensiones de 9,75 x 6,40 m, cuenta con cerca de 63 m<sup>2</sup> para 2 personas.*

*Acotar a turnos de 40 mins. Iniciar los turnos en horarios en punto (17:00, 18:00 etc). Para tener tiempo de higienizar vidrios, manijas, lugar de bolsos etc. Desinfectarse las manos cada 10 min. Señalización del lugar donde colocar bolsos con asientos fijos espaciados y desinfectados.*

*Canchas habilitadas: Casa Argentina, Club Internacional de Tenis, Centro Nacional de Squash, Yacht y Golf Club Paraguayo.*

### *El Tránsito*

*El acceso a las canchas de Squash está permitido solo para deportistas. Si es posible, proporcione señales adecuadas para guiar el flujo de personas. Diversificar los horarios para evitar encuentros.*

### *Servicios*

*Vestuarios cerrados.*

*Las cantinas o bares se abren de conformidad con las regulaciones nacionales y /o locales.*

### *Las Clases*

*Lecciones permitidas para un máximo de 1 alumno a la vez, con el profesor fuera de la cancha.*

*Desinfectar las bolas traídas por los usuarios.*

### *El Personal*

*Lecciones permitidas para un máximo de 1 alumno a la vez, todo el personal debe usar una máscara facial y guantes de látex. Limpiar los espacios comunes regularmente. Evitar cobros en efectivo.*

### *Los Materiales*

*Se recomienda usar solo bolas nuevas y desinfectarlas cada 5 mins.*

*Uso exclusivo de la raqueta propia. Dispensador de gel desinfectante y alcohol.*

*Nombramiento y presencia constante de una persona responsable del área para supervisar el cumplimiento de las normas.*

### *Protocolo de llegada y protección*

- 1. Toma de temperatura corporal con termómetro infrarrojo.*
- 2. Toma de nombre, edad y si tiene o no síntomas de cuidado del usuario.*
- 3. Limpieza de las manos en el lavamanos portátil en la zona de entrada/estacionamiento del recinto.*
- 4. Desinfección de manos y pies con alcohol según recomendación del MSP*
- 5. Delimitar con cintas o separadores, áreas específicas para los jugadores, donde sea posible dejar los bolsos y otros artículos personales, además delimitar la medida exacta del espacio para permitir desinfectar.*
- 6. Los momentos de cambio de jugadores en las canchas, al final de las horas de juego, debe proporcionar tiempo suficiente, de al menos 10 mins. antes de la siguiente reserva, necesario para permitir que los jugadores pasen con seguridad y tiempo para la higienización.*
- 7. Las clases se llevarían a cabo con la presencia de un alumno por cancha, esto para facilitar la distancia de seguridad dentro del área de juego.*
- 8. Limpiarse las manos con agua y jabón o alcohol desinfectante cada 10 minutos.*
- 9. El entrenador deberá usar tapabocas así como los alumnos que no estén en cancha.*
- 10. Se deberá mantener distancia de al menos 2m entre las personas dentro del recinto.*
- 11. Una vez terminada la clase el profesor deberá desinfectar las paredes en área donde los jugadores se sequen las manos, con alcohol y agua (con rociador o fumigador).*

- En esta 3ª fase podrán entrenar 2 jugadores por cancha siempre que los mismos sean atletas de élite o integrantes de Selecciones Nacionales. Si entrenan dos atletas en cancha deberá entrenar siempre la misma dupla, no pudiendo intercambiar parejas de entrenamiento durante esta fase.*
- Clases individuales o por dupla pero estando 1 jugador en cancha y el otro observando desde afuera de la cancha o espacio destinado para dicho fin e ir alternando.*
- Se deberá tener datos actualizados con el nombre completo, dirección y número de celular de los alumnos y se deberán de respetar los grupos de trabajo (un alumno deberá entrenar siempre con los mismos compañeros).*

*Los movimientos dentro de los clubes deben limitarse únicamente a los usuarios de las canchas o áreas de juego, por lo que se prohíbe la presencia del público o los espectadores.*

*Además, cuando sea posible, el club o sede deportiva tendrá que proporcionar canales especiales para permitir a los usuarios moverse en direcciones guiadas, evitando el encuentro entre los flujos entrantes y salientes. También, para evitar reuniones de personas, debe preverse la diversificación de los tiempos de reserva de los campos individuales, escalonando así las entradas y salidas de los usuarios.*

*A la espera de medidas específicas, por razones obvias de seguridad, debe prohibirse el uso de vestuarios y duchas.*

*En cumplimiento con las normativas, las áreas de relax y espera deben permanecer cerradas, lo que limita el acceso a las instalaciones solo para actividades deportivas.*

*Con respecto al uso del baro cantina: Se aconseja traer sus bebidas propias. Se deben respetar las normas generales de seguridad establecidos por las leyes nacionales y / o locales.*

*Al comienzo de las clases y partidos, los jugadores deberán usar pelotas nuevas y desinfectarlas cada 10 mins.*

*Los jugadores deben de utilizar tapabocas en aéreas comunes.*

*Utilizar toallas personales (algodón o de papel) para secarse el sudor.*

*De ser posible utilizar gafas de protección durante el entrenamiento para protección ocular siempre que no afecte el rendimiento del atleta.*

*Evitar horarios de mucho calor (por ejemplo, de 13 a 15hs.)*

*Cada club o sede deportiva debe designar uno o más supervisores, que siempre deben estar presentes durante el horario de apertura de la instalación, para verificar y hacer cumplir las reglas.*

*Los pagos de las reservas (donde aplique) deben hacerse de forma remota y cuando sea posible, por adelantado. (tarjeta de crédito, transferencias, plataformas online de pago...)*

*Además, el personal a cargo del lugar debe limpiar las áreas comunes tanto como sea posible.*

## *Conclusiones*

*Otras medidas que deben tomarse están representadas por la necesidad de que el club o sede proporcione envases de control de virus (geles desinfectantes u otro), los jugadores respeten las normas de seguridad habituales y distanciamiento social, por lo tanto, se respete la distancia de seguridad, dentro y fuera de la pista, no se proceda con el intercambio de raquetas y se respeten los tiempos establecidos en las reservas, poner a disposición el número de servicios médicos para contactar en caso de necesidad.*

*Los protocolos de seguridad mencionados son referenciales y deberán respetar los establecidos por el Ministerio de Salud Pública y la Secretaría Nacional de Deportes.*

### **USO DE LA PISTA DE PATINAJE**

- 6) Días y horarios: lunes a viernes, 12:00 a 20:45 hs., sábados, 08:30 a 12:30 hs.  
Clases: en las franjas horarias citadas y en turnos de 90 (noventa) minutos por clase.  
Entre un turno y otro, 15 minutos para desinfección y limpieza de instalaciones.  
Cupo máximo de patinadoras por clase: 6 (seis).  
La coordinación de las clases y entrenamientos grupales e individuales estará a cargo del Comité de Patinaje.*
- 7) Patinadoras habilitadas en la Fase 3 de la Cuarentena Inteligente según Listado de Deportistas Federadas de la Confederación Paraguaya de Patinaje, socios del CIT.*
- 8) Se aplica PROTOCOLO DE LA CONFEDERACIÓN PARAGUAYA DE PATINAJE aprobado según Resolución Nº 512/2020 de la Secretaría Nacional de Deportes y transcripto a continuación.*

*El presente protocolo tiene como objeto el entrenamiento y práctica del patinaje en modo tal a prevenir el contagio del COVID-19, tomando los cuidados necesarios para que los atletas, entrenadores, preparadores físicos, personal de apoyo y familiares, puedan reactivar de manera segura las actividades físicas relativas al patinaje, y tendrá como base el PROTOCOLO DE PROMOCION DE LA SALUD, PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN, PARA EL RETORNO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, FASE 3 - MODO CORONAVIRUS DE VIVIR, elaborado por la SND conjuntamente con el COP, autorizado por el MSPBS, que prevalecerá sobre cualquier divergencia.*

*El patinaje, específicamente las modalidades practicadas en nuestro país permiten mantener la distancia recomendada, no existiendo contacto físico entre dos o más patinadores, al momento de la práctica o entrenamiento. La práctica puede ser desarrollada en una pista abierta o cerrada, siguiendo los protocolos de higiene y seguridad recomendados.*

*El presente protocolo será de cumplimiento obligatorio, para todas las personas especificadas más arriba.*

*En base a las recomendaciones y medidas dispuestas por las autoridades gubernamentales y sanitarias, a fin de mitigar riesgos de contagio, en cumplimiento a decretos emanados, y específicamente al decreto Nro. 3706, artículo 4to., inciso 25to., artículo 6to. Y artículo 9no., de fecha 14/06/2020, se establecen las normativas para la actividad física individual de los atletas de alto rendimiento, que son habilitados para la práctica individual por la Secretaria Nacional de Deportes, en sitios expresamente habilitados para su entrenamiento en base al protocolo previamente autorizado por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, para resguardar la salud de la comunidad del patinaje nacional.*

*El protocolo de regreso a los entrenamientos estará alineado y en concordancia con los dictámenes y criterios de la máxima autoridad sanitaria e incorporará sus recomendaciones, se actualizarán de forma continua, basándose en la evidencia científica/epidemiológica proporcionada por expertos.*

### **GENERALIDADES**

#### **NO PODRAN PATINAR O CONCURRIR A LA PISTA DE ENTRENAMIENTO**

- a) *Personas diagnosticadas con COVID-19 positivo.*
- b) *Personas que han estado en contacto con alguna persona con COVID-19 en los últimos 30 días.*
- c) *Personas que presenten síntomas de enfermedades respiratorias, o sugerentes de COVID-19*
- d) *Personas de grupos de riesgo definidos por el MSPBS (personas con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, pulmonares crónicas, diabetes, cáncer o inmunodeprimidas y embarazadas)*

**La FASE 3** *iniciará según las recomendaciones del Ministerio de Salud, posterior a la evaluación epidemiológica relacionada al COVID-19, a partir del 15 de junio, requieren del total cumplimiento de los protocolos por parte de los deportistas y el personal de apoyo, así como de la evaluación e informe de la situación a la fecha. Esta fase se llevará a cabo en los escenarios deportivos del Parque Olímpico, Centro Acuático Nacional y adicionalmente todos aquellos escenarios, clubes y complejos deportivos que cumplan con los requisitos del presente protocolo y de su Confederación o Federación nacional respectiva.*

**La FASE 3** *el protocolo de regreso progresivo al entrenamiento será por fases, este documento dará los lineamientos de la fase 3, son guías generales aplicadas al ámbito del rendimiento deportivo adaptables a las federaciones deportivas, sujetas a los decretos presidenciales, recomendaciones del Ministerio de Salud y la evolución epidemiológica de la enfermedad en el país.*

**La FASE 3**, iniciará con atletas de las diferentes escuelas de patinaje, entrenamientos en pequeños grupos - cuadrillas (hasta 6 deportistas en espacios cerrados) y sin contacto.

### **RECOMENDACIONES INICIALES**

- Cada Confederación o Federación nacional, deberá remitir a la SND (Secretaría Nacional de Deportes) el **listado** de los escenarios, clubes y/o complejos deportivos habilitados y los deportistas federados que iniciaran la fase 3 de entrenamientos, que hayan cumplido con las formalidades estipuladas, según los deportes autorizados y la cantidad de deportistas por bloques de entrenamiento.
- Cada grupo podrá tener de 1 a 3 **personales de apoyo** cómo: entrenador, preparador físico y algún miembro de salud (médico o fisioterapeuta).
- El deportista y personal de apoyo deberán contar con **seguro médico vigente**, ante cualquier incidente de salud deberá solicitar asesoría o atención a su respectiva entidad prestadora de salud, el cual deberá ser informado en la carta de solicitud de habilitación de escenario y listado de atletas, entrenadores y personal de apoyo.
- Tanto el deportista como el personal de apoyo aceptan estar en conocimiento del protocolo y por ello deberán formalizar con su firma en **un consentimiento informado**.
- Todos los deportistas y el personal de apoyo deberán asistir obligatoriamente a la capacitación (presencial o virtual) del presente protocolo de promoción de la salud, prevención y protección, para el retorno al entrenamiento deportivo, organizado por las autoridades de cada Confederación o Federación Nacional.
- Los deportistas y entrenadores deberán contar con la constancia médica que certifique su estado actual de salud, que deberán presentar junto a las documentaciones federativas del presente año.
- Los deportistas y el personal de apoyo deberán comunicar vía telefónica si presentan o presentaron algún **síntoma** como: **fiebre** (temperatura  $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ ), **tos**, **dificultad respiratoria**, congestión nasal, dolor de garganta, cefalea, escalofríos, dolor muscular, náusea, vómito, diarrea, pérdida sensación del gusto y olfato, en los últimos 14 días, para proceder a la suspensión de las actividades deportivas y su aislamiento. Ocultar la presencia de algún síntoma se considera una **falta grave**.

- *El deportista o personal de apoyo deberá Informar si alguna persona dentro de su vivienda o algún **contacto cercano presento test de COVID-19 positivo**, en los últimos 14 días, para aislarse del equipo y seguir los protocolos del Ministerio de Salud.*
- *Se deberá **designar** y especificar en la nota de solicitud de habilitación de escenario y listado de personas (atletas, entrenadores y personal de apoyo), a una persona del equipo que será el encargado del cumplimiento del presente protocolo. La persona designada a su vez deberá ser responsable de la capacitación de quienes conformen su equipo además del escenario deportivo, con relación a los aspectos de: entrega de listados, documentaciones del atleta, certificados requeridos, limpieza y desinfección de las áreas de entrenamiento.*
- *Deportistas que se encuentren **lesionados** NO deben ser citados al entrenamiento. Deberán recibir orientación del equipo multidisciplinario del Comité Olímpico Paraguayo, para definir conducta.*
- *El deportista y el personal de apoyo deberá **lavarse** adecuadamente las manos antes de salir de su casa con agua y jabón. Es importante recordar que el virus se transmite por tocar objetos o superficies contaminadas (fómites), y permanece allí por 72hrs.*
- *El **tapabocas** es de uso OBLIGATORIO en todo momento, para el personal de apoyo, los deportistas están exceptuados de esta obligación durante el entrenamiento, siempre manteniendo la distancia física mayor a 2 metros o 4 m<sup>2</sup>*
- *Queda estrictamente **prohibido** el uso de: lentes, joyas, cadenas, aretes, piercings, celulares y auriculares, en las zonas de entrenamiento, los mismos deberán ser resguardados en su medio de transporte o en su hogar.*
- *El deportista y el personal de apoyo deberá dirigirse desde la casa al lugar de entrenamiento y viceversa, sin escalas, no deberá entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto, si fuera estrictamente necesario, corresponderá hacerlo a 2 metros de distancia.*

#### **ESPACIO FISICO**

- a) El predio debe contar con un lavamanos en el acceso o accesos de la pista de patinaje, con jabón, papel seca manos, basurero y alcohol en gel.*
- b) Se deberá disponer de bandejas desinfectantes para el calzado.*
- c) Se deberá contar con un termómetro infrarrojo para medir temperatura de los patinadores y personas involucradas.*
- d) Dosificadores de alcohol en gel, y rociadores desinfectantes en baños y áreas comunes señalizadas, dentro del predio.*

- e) *El predio deberá contar con carteles indicadores sobre los cuidados de higiene y prevención de contagio del COVID-19.*
- f) *Los vestuarios deben de estar cerrados. Sólo podrá utilizarse los sanitarios por turnos.*
- g) *No se podrán utilizar bebederos.*

#### **NORMAS DE HIGIENE**

- a) *Sera obligatorio el correcto lavado de manos para el ingreso al predio.*
- b) *Sera obligatorio la desinfección de los calzados para el ingreso al predio.*
- c) *Sera obligatorio el registro de la temperatura de los patinadores y personas involucradas en la práctica, debiendo asentar en una planilla, los datos de las personas que ingresan al predio, fecha, hora, nombre y apellido, temperatura. En caso de que se detecten síntomas como fiebre, gripe o cuadros respiratorios, al ingreso o en cualquier momento de la práctica, se le solicitará el retiro del recinto, inmediatamente, siendo una falta grave, el ocultar la presencia de síntomas.*
- d) *Sera obligatorio la desinfección de sillas, colchonetas y espacio físico utilizado por el patinador para depositar sus pertenencias, con rociado de líquidos de desinfección, previo al ingreso de un siguiente grupo.*
- e) *Al inicio y fin de cada jornada de entrenamiento, todo el predio (pista, baños y otras dependencias de circulación) deberá ser debidamente higienizado y desinfectado.*

#### **NORMAS DE SEGURIDAD**

- a) *Se deberá implementar un protocolo de desinfección y limpieza del predio para iniciar las actividades, repetirlas al término de cada grupo, y luego profundamente al concluir la jornada, de modo a mantener activo el control.*
- b) *Se recomienda destinar un tiempo de 15 minutos para las tareas de desinfección de los espacios y objetos destinados a los patinadores.*
- c) *Se deberá designar una persona responsable del cumplimiento de los protocolos de higiene y seguridad de las personas y recinto.*
- d) *Todo el personal involucrado, seguridad, personal de limpieza, entrenadores, etc., deberán contar con equipos de protección y limpieza en todo momento, específicamente, mascarillas, tapabocas, guantes, kit de desinfección.*
- e) *Cada patinador deberá contar con sus artículos personales, tales como alcohol en gel, toallas, vasos o termos personales, mascarillas o tapa bocas, e implementos específicos de patinaje, entre otros.*
- f) *Cada atleta deberá llevar su propia hidratación.*

- g) A cada deportista se le asignará un espacio para acomodar sus pertenencias (bolsos de patines, colchonetas y otros elementos a ser utilizados durante de la práctica), con una separación de 2 metros entre los mismos.*
- h) El personal de cumplimiento y los entrenadores deberán verificar el distanciamiento recomendado entre los alumnos y de las medidas sanitarias.*
- i) Solo se podrá utilizar sanitarios por turnos*
- j) Una vez terminado el entrenamiento, el patinador no podrá permanecer en la pista ni sitios anexos, debiendo retirarse al finalizar su horario, dejando espacio al siguiente grupo.*

### **PARTICULARIDADES**

- a) Los grupos serán asignados según modalidad afines.*
- b) Cada grupo podrá permanecer hasta 1 hora 30 minutos.*
- c) El tiempo de permanencia en la pista es de un máximo de 1 hora 40 minutos, desde el ingreso y salida correspondiente (incluye calentamiento, entrenamiento, elongación).*
- d) En pista podrán estar un máximo de 6 alumnos más un entrenador en pista. Además de un personal de cumplimiento y/o limpieza, quien deberá estar a tiempo completo, de principio a final de la jornada.*
- e) En caso de utilizar pista compartida, deberá ser la misma modalidad, a fin de no crear conflicto en la utilización y lograr el mayor aprovechamiento de la misma.*
- f) En caso de haber más de 1 entrenador en pista, deberán tener cada uno su propio espacio y sus propios elementos, respetando siempre las condiciones de distanciamiento, no pudiendo exceder la cantidad máxima de personas, establecido precedentemente.*
- g) Los padres no pueden ingresar a la pista. Los deportistas que no puedan valerse por sí mismos no podrán ingresar al predio (ejemplo calzarse los patines).*
- h) Los patinadores no podrán recibir ningún tipo de contacto físico de parte del entrenador u otra persona, dentro del predio. Salvo caso excepcional (algún tipo de accidente).*
- i) Modalidad figuras obligatorias:*
  - 1. En esta modalidad cada patinador deberá tener un juego de círculos exclusivo, de modo a respetar las condiciones de proximidad.*
  - 2. Se podrá entrenar en grupos y estos estarán sujetos por la cantidad de juegos de círculos que contiene el local. (3 juegos de círculos = a 3 atletas en la pista)*
  - 3. En esta modalidad lo ideal será entrenar con tapabocas.*

*j) Modalidad libre:*

1. *Las edades para el entrenamiento deben ser afines, ej.:*
  - a) *Mini infantil (a partir de 10 años) a infantil*
  - b) *Cadete a juvenil*
  - c) *Junior a senior*
2. *Se deberá asignar espacios específicos de la pista a cada patinador, para la realización principalmente de saltos a fin de evitar zonas de contacto.*
3. *Una vez terminada la jornada proceder a la limpieza de las zonas específicas en la pista.*
4. *Máximo patinadores en pista, 6.*
5. *Se debera dividir la pista en 2.*

*k) Modalidad solo dance:*

1. *Las edades para el entrenamiento deben ser afines, ej.:*
  - a) *Mini Infantil (a partir de 10 años) a infantil*
  - b) *Cadete a juvenil*
  - c) *Junior a senior*
2. *Se deberá asignar espacios específicos de la pista a cada patinador, para la realización principalmente de saltos a fin de evitar zonas de contacto.*
3. *Una vez terminada la jornada proceder a la limpieza de las zonas específicas en la pista.*
4. *Máximo patinadores en pista, 6.*
5. *Se deberá dividir la pista en 2.*

*SE REITERA LA OBLIGATORIEDAD DE CUMPLIMIENTO DE LO DISPUESTO EN EL PRESENTE DOCUMENTO, EL CUAL PODRA SER MODIFICADO O RESTRINGIDO, DE ACUERDO A DIRECTRICES RECIBIDAS DE LAS AUTORIDADES COMPETENTES. ESTE DOCUMENTO DEBERA SER SOCIALIZADO A TODOS LOS INVOLUCRADOS, A TRAVES DE REDES SOCIALES Y EN LUGARES VISIBLES DENTRO DEL PREDIO.*

- **Sin fecha anunciada (Fase 4 de la Cuarentena Inteligente; documento adjunto).**

Reapertura de eventos sociales, culturales, otros deportes y servicios específicos.

*A aplicarse medidas y recomendaciones protocolares a ser aprobadas por el Consejo de Administración y a ser publicadas por los medios de comunicación del club con antelación.*

Asunción, 13 de julio de 2020.

Consejo de Administración