

## PROTOCOLO DE ACTUACIÓN Y PLAN DE CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS COVID – 19

### **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

Se permitirá clases de entrenamiento funcional de lunes a sábado de 8:00 a 18:00 horas.

**Lugar habilitado:** Parque Municipal

En ese sentido, el presente Protocolo tiene como objetivo fundamental los siguientes ítems:

- Proteger la salud del personal de alumnos y profesores.
- Colaborar con las autoridades sanitarias.
- Evitar la propagación de la Pandemia, garantizando así el normal desarrollo de las actividades.

### **DISPOSICIONES GENERALES**

- Las clases se dictarán de lunes a sábados de 8:00 a 18:00 horas, respetando el distanciamiento obligatorio de -al menos- 2 metros.
- La práctica quedará circunscripta al sector acondicionado para tal fin en el Parque Municipal.
- En la clase sólo se permitirá la presencia de dos alumnos y el profesor, manteniendo y respetando el distanciamiento obligatorio.
- La clase tendrá una duración máxima de 50 minutos, y entre clase y clase deberá haber un período de 10 minutos, destinado a higienizar el material utilizado y evitar el contacto entre los alumnos que entran y salen.
- No podrá usarse el saludo de “darse la mano” al comenzar y finalizar la clase.
- Los alumnos y el profesor deberán utilizar obligatoriamente Mascarilla Social Sanitaria y/o tapaboca.
- El uso del agua deberá ser individual.
- Será obligatorio la higienización de las manos con alcohol en gel o al 70% antes y después de la práctica deportiva. Los elementos utilizados para la práctica deberán también ser desinfectados en ambas situaciones.
- Todos los instrumentos deben ser de uso individual y personal. No se podrá compartir elementos durante la práctica deportiva.
- Los alumnos y el profesor no podrán tocar objetos en la vía pública ni detenerse en bancos, barandas, juegos de plaza, ni gimnasios urbanos, evitando el contacto físico antes, durante y después de la jornada.
- Durante la clase, deberán evitar llevarse las manos a la cara: boca, nariz, ojos.
- Todos los alumnos no deberán contraindicación para realizar la práctica deportiva.
- Queda prohibido concurrir a la clase si se manifiestan síntomas similares a una gripe o coronavirus.
- La fiscalización de la actividad será realizada por la Dirección de Deportes.



## USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

- Son individuales y no deben compartirse.
- No podrá utilizarse cualquier EPP que no esté en condiciones adecuadas de uso.
- Antes de colocarse un EPP es importante lavarse las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70%.
- Es fundamental garantizar la higiene y desinfección de las manos.

## PERMISO

El Municipio habilitará en la Oficina de Secretaría de Gobierno un Registro para el otorgamiento de Permisos de Circulación para los profesores y auxiliares, quienes obligatoriamente deberán contar con él para poder llevar adelante la actividad.

## RECOMENDACIONES

### ADECUADA LIMPIEZA DE MANOS

# ¿Cómo lavarse las manos?

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



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



Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



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



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



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



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



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.





## ADECUADA HIGIENE DE MANOS CON ALCOHOL

# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

**⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**



## CORRECTA UTILIZACIÓN TAPABOCAS/BARBIJO

Para la correcta colocación de la protección respiratoria, antes de iniciar el proceso de colocación de un protector respiratorio, es necesario lavarse las manos con agua y jabón, o con alcohol en gel o alcohol al 70%. Para ello, es fundamental garantizar la higiene y desinfección de las manos, y nunca manipular la máscara con las manos sucias.

Los protectores deben ser retirados a través del elástico y sin tocar su frente.





## Cómo utilizar un tapabocas correctamente

Son una barrera protectora para el aislamiento de las gotas que se despiden al hablar, estornudar o toser

1

Higienizar las manos previo a manipular el tapabocas.



2

Revisar que el tapaboca se encuentre en un estado óptimo para ser utilizado. Chequear que la mascarilla se encuentre del lado correcto.



3

Ponerse el tapabocas adentro de la casa. Sujetar la mascarilla alrededor de las orejas. Cubrir completamente el rostro desde el puente de la nariz hasta debajo del mentón.



4

Reemplazar el tapabocas en caso de que se humedezca.



5

No tocar el tapabocas mientras está en uso. Si se hace, hay que lavarse las manos de manera inmediata.



6

Para sacarse la mascarilla hay que ir de atrás hacia adelante desatándolo con las manos limpias.



7

Luego de usarlo, lavarlo inmediatamente a mano o en el lavarropas.



8

Al finalizar, lavar las manos con agua y jabón.



**“Si tenés que salir de tu casa te recomendamos usar barbijos caseros así priorizamos los reglamentarios para el personal de salud”**

GOBIERNO NACIONAL