

## **ACTIVIDADES FISICAS Y DEPORTES AL AIRE LIBRE**

### **Cuestiones Generales a los Protocolos**

En todos los casos se debe cumplir obligatoriamente con las disposiciones de los organismos nacionales, provinciales y/o municipales respecto a la Pandemia del virus COVID-19. Teniendo muy en consideración la posible suspensión y/o modificación del presente protocolo.

Se debe respetar rigurosamente el “distanciamiento social” o “distancia de seguridad” que será especial para cada actividad.

Los investigadores llegaron a esta conclusión simulando la aparición de partículas de saliva de personas durante el movimiento y la recomendación sería mantenerse fuera de dicha corriente dado que, según esta investigación, las personas que estornudan o tosen esparcen gotas con una mayor fuerza y distancia.

Se aconseja que para caminar, la distancia de las personas que se mueven en la misma dirección y en la misma línea debe ser de al menos 4 metros, para correr y andar en bicicleta lenta debe ser de 10 metros. Para andar en bicicleta a mayor velocidad, se necesitan, al menos, 20 metros de distancia entre personas y en diferentes carriles.

Todas las actividades que se detallan a continuación podrán ser realizadas, siempre y cuando cumplan con las siguientes normativas:

1. Distanciamiento social,
2. Higiene de manos,
3. Higiene de la tos (tosar o estornudar en el pliegue del codo),
4. Las personas con los siguientes síntomas: Dificultad respiratoria, Fiebre, Tos seca, Mialgias (dolor muscular) Disnea (ahogo o dificultad en la respiración) Odinofagia (dolor de garganta) Rinorrea (secreción acuosa o mucosa de los orificios nasales) y/o que hayan viajado fuera del Partido de La Costa (territorio provincial, nacional o del exterior) o que hayan estado en contacto con un caso sospechoso o confirmado de COVID19 en los últimos veintiún (21) días, **NO DEBEN REALIZAR NINGUNA DE ESTAS ACTIVIDADES** y deben consultar por los medios habilitados (103 – 147).

### **RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES**

#### **Conductas de los participantes en actividades físicas y deportivas**

- Evitar todo contacto social (reuniones, interacción, charlas, entrenamientos, actividades, etc.) con personas ajenas a su núcleo con quienes estaba realizando el aislamiento social obligatorio.
- Evitar todo contacto con objetos sólidos o superficies sujetas a ser tocadas por otras personas.

- Planificar y ejecutar protocolos personales de prevención e higiene, incluyendo entre otros el uso de barbijo o máscara cubre boca y/o mascarillas o anteojos y el lavado asiduo de las manos con jabón.
- Tener en cuenta que la hidratación personal no puede ser compartida bajo ningún concepto, ni vasos ni botellas comunitarias o de uso público.
- Usar de manera individual y personal alcohol en gel durante la práctica.
- No se permiten las tareas de profesores o entrenadores en ningún punto de la ciudad que propenda a la concentración de personas.

### **Vestimenta:**

- Debe utilizarse en todo momento ropa deportiva, de fácil lavado y secado.
- Al regreso de la actividad, ingresar a su domicilio por la puerta de menor circulación y retirarse la ropa en el baño o lavadero y guardarla en bolsa hasta en el momento del lavado.
- Lavar la ropa con el jabón habitual y con agua a temperatura entre 40° y 60°C.
- Ducharse luego de la actividad.

## **CICLISMO, SKATE, ROLLER Y AFINES**

Se permitirá la actividad todos los días en el horario de 08:00 a 00:00 hs., respetando las recomendaciones sanitarias descriptas en el presente Protocolo.

- No se podrá realizar el ciclismo rural o de ruta y tampoco se podrá realizar la actividad fuera del ámbito de la localidad, ni pasar por donde se encuentren controles sanitarios.
- No se permitirá el contacto social (Salidas en grupo o pelotones, reuniones, interacción, charlas, etc) con personas ajenas a su núcleo.

Será obligatorio la utilización del barbijo, tapa boca, anteojos o careta y un distanciamiento lateral de 4 metros y anterior/posterior mayor de 20 metros.

Tener en cuenta que la hidratación personal no puede ser compartida bajo ningún concepto, ni vasos ni botellas comunitarias o de uso público.  
Uso individual y personal de alcohol en gel antes y después de la práctica.

## **RUNNING y CAMINATAS**

Se permitirá la actividad todos los días en el horario de 08:00 a 00:00 hs., y en caso de realizarse en playa en horario diurno a partir de las 08:00 hs., respetando las recomendaciones sanitarias descriptas en el presente Protocolo, de-

biendo realizarse en lugares cercanos al domicilio, en donde haya bajo tránsito peatonal, y que sean espacios abiertos.

- Se deberá respetar el protocolo de higiene respiratoria: no salivar los espacios públicos, asegurarse de toser o estornudar siempre con el tapaboca colocado.  
- Cumplir con la higiene de manos: llevar consigo elementos como toallas húmedas o alcohol al 70% (gel o líquido). Evitar tocar objetos u otras superficies de la vía pública.

- Tanto el trote como las caminatas, no se podrá realizar la actividad fuera del ámbito local, ni pasar por donde se encuentren controles de sanitarios de la ciudad, ni en grupos.

No se permitirá el contacto social (Salidas en grupo, reuniones, interacción, charlas, entrada en calor, elongación, etc) con personas ajenas a su núcleo.

Tener en cuenta que la hidratación personal no puede ser compartida bajo ningún concepto, ni vasos ni botellas comunitarias o de uso público. Uso individual y personal de alcohol en gel antes, durante y después de la práctica.

### **TENIS, PADEL**

Se permitirá la actividad todos los días en el horario de 08:00 a 00:00 hs., respetando las recomendaciones sanitarias descriptas en el presente Protocolo.

### **CARACTERISTICAS PRINCIPALES**

- Se Trabajará por turnos dados por anticipación, para evitar la concentración innecesaria de participantes y deben constar los datos personales de los asistentes.

### **Recomendaciones Administrativas**

- Utilizar medios electrónicos (transferencias) para el pago de servicios.
- Apelar a las aplicaciones de reserva y o turnos.
- Evitar que los jugadores sean atendidos personalmente por consultas de información u otras cuestiones, se debe optar por la Atención Remota.
- Se colocará cartelería didáctica con el fin de evacuar la mayor cantidad de consultas posibles, así como el presente u otros protocolos con información necesaria sobre las medidas de seguridad y salud de los actores implicados en la vida de las instituciones deportivas.

### **Ingreso y salida de instituciones y/o espacios deportivos**

- El lavado de manos es obligatorio antes e inmediatamente después de haber realizado la actividad.
- Realizar la desinfección del material personal de juego y de cualquier otro material auxiliar (bancos, sillas, etc).
- Evitar los sistemas de cierre de puertas de acceso a las canchas con picaportes o pasadores.
- Realizar la limpieza del calzado antes y después de la práctica.
- Se prohíbe la práctica en canchas indoor o espacios cerrados.
- No debe existir roce ni el mínimo contacto entre quienes lo practican.
- La práctica puede desarrollarse sin público presente.
- El saludo característico de “darse la mano” al Finalizar la práctica bajo estas circunstancias, será removido.
- Proveer alcohol en gel en lugares clave del campo.
- En el caso de los baños dentro del campo, se deberán tomar estrictas y permanentes medidas de seguridad sanitaria. Elementos de higiene como jabón y/o alcohol en gel y toallas descartables dentro de los mismos es una necesidad básica; asimismo su reposición constante. Si no fuese posible cumplir con estas exigencias, deberán clausurarse, avisándoles a los jugadores con la debida anticipación.

Nota: Respecto a la habilitación del restaurante - bar, el presente protocolo es específico para la actividad deportiva, dicho funcionamiento se deberá adaptar a las normativas vigentes propuestas por nuestro municipio y aprobadas en el orden provincial o nacional.

### **Clases y juego de tenis**

- Edades: Rigen en la práctica las disposiciones y recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación con respecto a las edades vulnerables.
- Tiempo: El turno de asignación de cancha será de 60 minutos. El tiempo de juego será de 45 minutos, destinando un período de 15 minutos a higienizar la cancha y el material utilizado.
- Horario: se permitirán en el rango horario desde las 08:00 hs hasta las 00:00 hs, siendo el principal criterio la distribución horaria para evitar superposición de turnos y aglomeración de personas, teniendo en cuenta el tiempo de clase y de higiene del lugar.
- Equipamiento: Se recomienda el ingreso con la menor cantidad de elementos posibles e identificar la zona donde pueden dejar dichos elementos.
- Se prohíbe el uso de muñequeras.
- Utilizar un máximo de ocho (8) pelotas preferentemente nuevas y numeradas siendo 4 propiedad del jugador N° 1 y 4 del Jugador N° 2, manipulando solamente las pelotitas propias y devolviendo sin tomar las pelotitas propiedad del jugador contrario.

- Contrastar las pelotas y el material utilizado con una marca distintiva para identificar las que están en uso.
- El único responsable de recoger las pelotas será el profesor, sólo el/ella podrá tocarlas con la mano.
- Sólo estará permitida la modalidad en formato single.
- El ingreso a la cancha deberá realizarse de a un jugador por vez manteniendo el distanciamiento correspondiente, cada jugador deberá ubicarse en extremos opuestos de la cancha para dejar sus pertenencias.
- Se recomienda realizar peloteos desde el fondo de cancha, evitando aproximarse a la red.
- Evitar los cambios de lado
- No se permitirá el ingreso a cualquier otra persona ajena a la clase durante el periodo de duración de la misma.

### **CLUBES Y/O CANCHAS DE GOLF**

Se permitirá la actividad todos los días en el horario de 08:00 a 00:00 hs., respetando las recomendaciones sanitarias descriptas en el presente Protocolo.

El golf respeta naturalmente la distancia recomendada por los Organismos de la Salud bajo la situación particular del Covid-19. Se desarrolla totalmente al aire libre. No existe roce, ni el más mínimo contacto entre quienes lo practican. La práctica puede desarrollarse en grupos de 4, 3 o 2 personas, manteniendo el distanciamiento social recomendado, de por lo menos dos metros entre personas o en forma individual. Además tiene altos beneficios para la salud, al ser un deporte “de baja intensidad” y que además se practica al aire libre, es ideal para pacientes con enfermedades cardiovasculares, metabólicas, neurológicas y del sistema músculo-esquelético.-

El objetivo del presente protocolo es proporcionar a los Clubes, guías básicas para la práctica del golf en el entorno actual de afectación global por la pandemia Covid-19, estableciendo las pautas de aplicación antes, durante y después de la práctica del deporte, con el propósito principal de reducir al máximo la posibilidad de contagio, y actuando siempre con el distanciamiento social recomendado. Se sugiere a todos los actores que practican o se vinculan al golf - jugadoras/es, profesoras/es, personal de mantenimiento de canchas, personal administrativo, staff, asesores y dirigentes – que sean responsables de familiarizarse con el protocolo y salvaguardar su cumplimiento y aplicación.

- Se debe trabajar por turnos dados por anticipación para evitar la concentración innecesaria de participantes y deben constar los datos personales de los asistentes

### **Recomendaciones Administrativas**

- Utilizar medios electrónicos (transferencias) para el pago de servicios.
- Evitar que los jugadores sean atendidos personalmente por consultas de información u otras cuestiones, se debe optar por la Atención Remota.
- Se colocará cartelería didáctica con el fin de evacuar la mayor cantidad de consultas posibles, así como el presente u otros protocolos con información necesaria sobre las medidas de seguridad y salud de los actores implicados en la vida de las instituciones deportivas.

### **Ingreso y salida de instituciones y/o espacios deportivos**

- El lavado de manos es obligatorio antes e inmediatamente después de haber realizado la actividad.
- La desinfección del material personal de juego y de cualquier otro material auxiliar (bancos, sillas, etc).
- Será obligatorio la utilización del barbijo o tapa boca en todo momento de la práctica deportiva.
- Evitar los sistemas de cierre de puertas de acceso a las canchas con picaportes o pasadores.
- Realizar la limpieza del calzado antes y después de la práctica.

### **ANTES DEL JUEGO**

- Llegar al club con una mínima anticipación al horario asignado: recordar que el objetivo de la etapa de reinicio de las actividades es básicamente jugar golf.
- El jugador deberá llevar consigo su propio equipamiento, incluyendo palos de golf y carro de tiro, llevándose los mismos al finalizar su juego. Desde el momento que un jugador llega al club hasta que se retira, ninguna persona debe tener contacto con dicho equipamiento.
- Al llegar, ejecutar de inmediato su propio protocolo personal de higiene de manos y de uso de barbijo o máscara cubre boca.
- Mantenerse al tanto de todas las normas especiales y específicas que haya implementado el club, publicadas en la pizarra de información.
- Llevar en su bolsa los elementos personales de higiene y prevención.

### **DURANTE EL JUEGO**

- Al iniciar la vuelta, no saludar físicamente a los jugadores de su grupo, que no podrán superar las 3 personas y que deberán mantener el “distanciamiento social” de 2 metros, en todo momento de la actividad.
- No se deberá tocar ningún objeto que pueda haber quedado en el campo, incluyendo las astas banderas colocadas en cada hoyo o bolas perdidas por otros jugadores.

- Se retirarán los rastrillos de todos los bunkers, por esta razón tener especial cuidado en alisar la arena con el palo o el pie al salir.
- Luego de sacar la bola del hoyo, tener la especial precaución de desinfectar tanto la bola en sí, como las manos.
- Deberá ser parte del equipamiento del jugador una toalla con agua + lavandina, o con alcohol al 70%.

### **DESPUÉS DEL JUEGO**

- Si se procede a limpiar el equipamiento, hacerlo con elementos propios.
- Cada jugador deberá llevarse su propio equipamiento consigo de regreso a su domicilio.
- Retirarse ni bien termina de jugar.

### **RESPECTO AL CAMPO DE GOLF ACCIONES A IMPLEMENTAR POR EL CLUB**

Retirar y/o cercar adecuadamente o cubrir bancos o asientos, bebederos de agua, limpiadores de bolas y sus accesorios, cestos de basura, rastrillos en los bunkers y cualquier otro objeto sólido instalado en el campo sujeto a ser tocado por personal del campo y/o jugadores.

No deben retirarse las estacas de fuera de límites y áreas de penalización. Estas últimas deberían ser declaradas como “obstrucciones inamovibles” a través de una Regla Local para evitar que los jugadores tomen contacto con esas estacas.

Tener en cuenta para la preparación diaria del campo, la desinfección de las tazas de los hoyos y/o las astas banderas, antes y durante su colocación diaria. Ante la eliminación de los rastrillos en los bunkers, el personal de campo debería alisar los mismos diariamente.

Proveer alcohol en gel en lugares clave del campo.

En el caso de los baños dentro del campo, se deberán tomar estrictas y permanentes medidas de seguridad sanitaria. Elementos de higiene como jabón y/o alcohol en gel y toallas descartables dentro de los mismos es una necesidad básica; asimismo su reposición constante. Si no fuese posible cumplir con estas exigencias, deberán clausurarse, avisándoles a los jugadores con la debida anticipación.

Nota: Respecto a la habilitación del restaurante - bar, el presente protocolo es específico para la actividad deportiva, dicho funcionamiento se deberá adaptar a las normativas vigentes propuesta por nuestro municipio y aprobadas en el orden provincial o nacional.

### **SURF, PADEL SURF, KAYAK, WINDSURF, REMO**

Se permitirá la actividad en horario diurno a partir de las 08:00 hs., respetando las recomendaciones sanitarias descriptas en el presente Protocolo.

- Estará terminantemente prohibido todo contacto social (Salidas en grupo, reuniones interacción, charlas, etc.) con personas ajenas a su núcleo.
- Estará prohibida la presencia de entrenadores, profesores o acompañantes durante la actividad.

Será obligatorio la utilización del barbijo, tapa boca, anteojos o careta (fuera del agua) y un distanciamiento, lateral de 4 metros y anterior/ posterior mayor de 10 metros.

Tener en cuenta que la hidratación personal no puede ser compartida bajo ningún concepto, ni vasos ni botellas comunitarias o de uso público.

Uso individual y personal de alcohol en gel antes y después de la práctica.

**SE DEBERÁ RESPETAR TODAS LAS INDICACIONES DEL MINISTERIO DE SALUD, DEL ESTADO NACIONAL, PROVINCIAL y/o MUNICIPAL Y EN RELACIÓN AL TRASLADO DESDE Y HACIA EL LUGAR DONDE SE REALIZARÁ LA PRACTICA DEPORTIVA.**

**EN TODO MOMENTO PODRÁN REEVALUARSE LOS PROTOCOLOS PROPUESTOS PARA SU AMPLIACIÓN O CADUCIDAD DEL MISMO EN LOS CASOS QUE SEAN NECESARIOS**