

**PANDEMIA COVID-19**

# RECOMENDACIONES

**REGRESO ACTIVIDADES DEPORTIVAS INVIERNO**



Federación Argentina  
de Ski y Andinismo

El objetivo de este documento es el de guiar a atletas, entrenadores, clubes, personal de salud y autoridades locales, regionales y nacionales en las particularidades que presentan los deportes de NIEVE que representa esta Federación (Ski Alpino, Ski de Fondo, Ski de Montaña, Freeski, Snowboard y Ski/Snowboard adaptado), teniendo en cuenta los elementos que consideramos de acuerdo a la ciencia (y los avances que han introducido otras instituciones afines) a fin de que la “Reiniciación de la Actividad Deportiva” pueda hacerse de manera *“cuidadosa y metódica”* para optimizar la seguridad de los deportistas y de toda la comunidad en el marco de la Pandemia del COVID-19.

Debe quedar claro que las **recomendaciones** son sólo ellas y las “decisiones finales” respecto a la práctica de los deportes representados y todos los pasos implicados serán tomadas por las autoridades locales, regionales y nacionales correspondientes, en el marco de la política sanitaria dictada en la actualidad.

Estas recomendaciones pueden contribuir a reducir la posibilidad de contagio y transmisión de COVID-19, pero no pueden eliminar por completo esta amenaza.

Dada la dinámica del proceso de flexibilización habrá cambios progresivos en fases y por lo tanto estas recomendaciones podrán sufrir cambios que serán debidamente notificados tanto mediante comunicaciones directas a los Atletas y Staff como a las entidades afiliadas (Clubes) y mediante la publicación en la página web ([fasa.org.ar](http://fasa.org.ar)).



Las **recomendaciones** DEBEN ADAPTARSE a las necesidades de cada actividad (Ski Alpino, Ski de Fondo, Ski de Montaña, Freeski, Snowboard, Ski/snowboard adaptado) y en función de las características de ellas, pero siempre anteponiendo el CONTROL DEL RIESGO DE CONTAGIO, y supeditado a las NORMAS que en cada momento aplique la autoridad competente.

Es IMPRESCINDIBLE revisar continuamente la información oficial en cuanto a restricciones, movilidad permitida, número de personas, etc.

La presente Guía estará fundamentalmente dirigida a los deportes competitivos invernales, si bien tiene muchos elementos que podrán extenderse a otras disciplinas.



**La prioridad es preservar la Salud Pública y evitar la diseminación de esta enfermedad**



## CARACTERÍSTICAS DISTINTIVAS EN RELACIÓN A OTROS DEPORTES RESPECTO COVID-19

### Favorables en relación a riesgo de contagio/diseminación

1. Realizados al aire libre en condiciones de clima riguroso y en amplios espacios.
2. Son deportes de carácter individual.
3. Los materiales son de uso esencialmente personal sin necesidad de compartir (Esquíes, Tablas, Botas, Bastones).
4. Vestimenta que incluye casco protector y en muchos casos cubre bocas (por factores climáticos). Dicho material es estrictamente personal y además favorece el aislamiento.
5. Empleo de guantes de protección que pueden permitir un mayor aislamiento de contacto.
6. Trabajo en equipo de grupos menores de 15 personas que dadas las características del escenario permite el distanciamiento social ideal 2 mts o mínimo de 1.5 mts. en especial en Equipos Nacionales que se caracterizan por la disciplina en trabajo. (<https://www.argentina.gob.ar/noticias/es-fundamental-mantener-la-distancia-social-aunque-se-liberen-algunas-actividades-laborales>)



## De riesgo en relación a riesgo de contagio/diseminación:

1. Trabajo en grupos (Escuelas de Ski/Snowboard, Clubes). Estos grupos en general son menores de 15 personas y dadas las características del escenario permite fácilmente el distanciamiento social de 1.5 mts. pero no presentan la misma rigurosidad de seguimiento protocolar como los Equipos Nacionales y Atletas de Alto Rendimiento.
2. Transporte necesario a los Centros de Deporte Invernal que en general se realiza en transportes contratados vehículos propios o buses de 19 pasajeros.
3. Para los Equipos Nacionales, necesidad de entrenar y eventualmente competir en distintas locaciones por convenios preexistentes o limitaciones por cantidad y calidad de nieve acumulada. Esto supone viajes distantes por vía terrestre o vía aérea (según la distancia) y cambio de jurisdicción intra/interprovincial e Internacional (Chile) con distintos protocolos respecto a los cuidados frente a COVID-19 y la necesidad de cuarentena o incluso cierre al acceso.
4. Acceso a la estructura e instalaciones a cargo de las concesionarias de los Centros de Deporte Invernal donde hay vestuarios, instalaciones sanitarias compartidas, refugios de clubes, restaurantes, y afluencia de deportistas y visitantes recreacionales, lo cual aumenta el riesgo de evitar el distanciamiento social y el contacto con superficies eventualmente no sanitizadas adecuadamente.



5. Aumento del riesgo de lesión significativa que pueda sobrecargar a los efectores locales de salud e interferir con la adecuada asistencia de casos de COVID-19.

Es importante aclarar que hay diferencias respecto a cómo y dónde se desarrollan las actividades deportivas según pertenezcan los Equipos Nacionales o Seleccionados de FASA, Equipos de competición de los Clubes o Grupos recreativos o Escuelas de Clubes.

- **Equipos Nacionales y Seleccionados de FASA:** Protocolos Estrictos, Equipamiento controlado, Staff permanente. Si bien las locaciones de entrenamiento y competencia pueden variar durante la temporada y además existe necesidad de viajes y estadía en grupos en otras locaciones intra/interprovinciales o internacionales, estos grupos funcionan como burbuja y en ningún caso superan las 12 personas.
- **Equipos de Competición y/o Grupos de Clubes:** Tienen carácter formativo o recreacional, mayor dependencia de instructor, control y permanencia en grupos. En general realizan las actividades en una sola locación. Esto también reduce la posibilidad de transmisión o contagio



## RECOMENDACIONES DEPORTES INVERNALES

### Responsables del cumplimiento de estas Recomendaciones:

1. Departamento Médico FASA (Dr. Marcelo Parada, Dr. Pablo Cozzarin)
2. Entrenador a cargo del grupo

### Recomendaciones Generales para Todos los Grupos y Actividades:

Se distinguen los Equipos Nacionales o Seleccionados FASA si presentan alguna diferencia significativa.

### PREPARATIVOS PREVIOS Y DURANTE TRANSPORTE:

- ✓ Lavado de manos previo partida de domicilio.
- ✓ Distancia Social de ideal 2 mts mínimo 1,5 mts en punto de encuentro transporte.
- ✓ Empleo Obligatorio de “cubre bocas, tapabocas o barbijos caseros”, los cuales deben cubrir completamente la nariz, boca y mentón. Este elemento debe lavarse al menos una vez al día y cambiarse si se encuentran visiblemente sucios o mojados. Es importante destacar que las máscaras faciales luego del uso diario se deben higienizar de ambos lados con alcohol al 70 % y luego de la higiene realizar lavado de manos con agua y jabón.



- ✓ El uso de tapabocas no reemplaza las medidas de distanciamiento social ni la necesidad de mantener la distancia interpersonal de seguridad, pero puede considerarse como una medida adicional cuando transitoriamente no sea posible mantener la distancia de seguridad mínima. Se deberá utilizar durante la actividad física como medida preventiva, cuando no sea posible mantener el distanciamiento mínimo
- ✓ Se recomienda que el uso de vehículos particulares sea individual. Si por alguna razón el vehículo debe compartirse con un compañero, ambos ocupantes deberán usar barbijo casero durante todo el trayecto. El acompañante deberá sentarse en el asiento trasero del lado derecho, permitiendo un mayor distanciamiento. Asimismo se recomienda mantener, en la medida de lo posible, las ventanillas abiertas para ventilar el interior del vehículo.
- ✓ Concurrir al entrenamiento con la indumentaria de entrenamiento provista por la institución y una muda de ropa adicional a fin de evitar el uso del vestuario.
- ✓ Para seguridad del deportista, cuerpo técnico, trabajadores/as y sus familiares, se sugiere ventilar y desinfectar el vehículo diariamente, sobre todo luego del uso del mismo tras la jornada de entrenamiento.
- ✓ En caso de ser necesario y posible se sugiere la organización del traslado puerta a puerta de los deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as a través de vehículos proporcionados por la entidad deportiva o club.



- ✓ El uso de tapabocas no reemplaza las medidas de distanciamiento social ni la necesidad de mantener la distancia interpersonal de seguridad, pero puede considerarse como una medida adicional cuando transitoriamente no sea posible mantener la distancia de seguridad mínima. Se deberá utilizar durante la actividad física como medida preventiva, cuando no sea posible mantener el distanciamiento mínimo
- ✓ Acceso en transporte con ocupación del mismo al 50% y habilitado para transporte por autoridad competente. No deben ocupar asientos contiguos.
- ✓ Si bien se recomienda evitar, en lo posible, el uso de transporte público, para aquellos deportistas que deban hacer uso del mismo para dirigirse a sus lugares de entrenamiento, se aconseja:
  - En lo posible, se debe evitar el uso del transporte público, sobre todo para viajes cortos.
  - Uso de cubrebocas.
  - Recordar la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos a realizar.
  - Desplazarse provisto de un kit de higiene personal (jabón, alcohol en gel, pañuelos descartables, toallas para secarse las manos).
  - 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.



- ✓ Es conveniente el uso de alcohol en gel previo al acceso final al vehículo, preferentemente con manos adecuadamente limpias. No hace falta el uso de guantes durante el transporte.
- ✓ Si el transporte es personal deben usar Tapaboca o Barbijo si acompañantes no son convivientes y la ocupación del vehículo será del 50%. Iguales condiciones de alcohol en gel que en punto 4.
- ✓ Control de síntomas antes de subir al transporte mediante:
  - I. Control de olfato y gusto.
  - II. **Control de temperatura.** La medición debe realizarse con termómetros infrarrojos que no impliquen contacto, y NO debe permitirse el ingreso a la actividad de personas con temperatura mayor o igual a 37,5°C o síntomas sospechosos.
  - III. Cuestionario diario con las preguntas de rigor: Dolor de garganta, cansancio físico.
  - IV. Firma tipo declaración jurada de cada Deportista, Instructor o Staff de ausencia enfermedad.

En algunas provincias se ha establecido este protocolo como obligatorio para los Clubes.

Para los **Equipos Nacionales y Seleccionados de FASA**: dado su trabajo en conjunto ajustado (en grupos pequeños y focalizados <15 participantes), la dinámica del movimiento de cada grupo (“Burbuja”) y la ausencia de evidencia científica acerca de que este tipo de controles sean determinantes de la posibilidad



de COVID-19, presentarán un “Alta Médica” al inicio de las actividades y tendrán la obligación de reportar al Departamento Médico de FASA cualquier dato que pueda dar indicios sobre la presencia de caso sospechoso de COVID-19 durante su actividad de entrenamiento o competitiva. El Entrenador de cada equipo será el responsable de dar el parte correspondiente al Departamento Médico de FASA (<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>)

Ningún deportista podrá entrenar si presenta cualquier tipo de enfermedad hasta que el médico así lo autorice.

Si ha presentado COVID-19 debe consultar con el Departamento Médico de la Federación ANTES de retornar a la actividad. No podrá realizar actividad física hasta disponer del alta respectiva.

Deben “sanitizar” todo el equipamiento y vestimenta antes de cada uso según las especificaciones de los fabricantes. En general el lavado de ropa (incluido tapaboca) con agua y jabón en lavarropa alcanza y el resto de equipamiento debe estar libre de materiales como tierra y pueden rociarse con Alcohol al 70% o dilución de lavandina para concentración de cloro equivalente a 500 a 1000 ppm (lavandina diluida debe utilizarse dentro de las 24hs dado que pierde su efectividad). Deben chequear previamente si esto afecta algunas de las indumentarias como camperas o pantalones técnicos con Goretex® o implementos de seguridad como fijaciones o altera la capa de cera de la base. (<https://www.singicrock.com/covid-19-disinfection>)



- ✓ Ningún deportista debe concurrir a la actividad si tiene síntomas de enfermedad de acuerdo a la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación.  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirusCOVID-19/definicion-de-caso>
- ✓ Cada individuo será responsable exclusivo del transporte y/o fijación de su equipamiento al vehículo (Casco, ski/snowboard, pechera, guantes, ropa, etc) a menos que haya un personal designado que para ello empleará guantes. Se deberá llevar el material en bolsa impermeable.
- ✓ Incluir dentro del equipamiento obligatorio: jabón y toalla para lavado de manos.
- ✓ Es especialmente recomendable llevar su propio alimento, bebidas y utensilios. NO los deben compartir.

## RECUERDEN

LA DISTANCIA SOCIAL DE 2 MTS IDEAL 1.5 MTS  
MÍNIMO ES LA MEDIDA MÁS EFECTIVA



## ARRIBO Y PREPARATIVOS PREVIOS AL ACCESO A TERRENO:

- ✓ Mantener en todo momento una distancia interpersonal mínima de 1,5 metros e idealmente al menos 2 metros. Y mantener el uso de Tapaboca o Barbijo. Eviten tocarlo
- ✓ Transportar su propio equipamiento desde el vehículo a menos que haya un miembro designado que empleará guantes.
- ✓ Los Centros de Ski tienen un protocolo designado que deberá cumplirse estrictamente. Seguir las instrucciones.
- ✓ Si deben acceder a un vestuario para el cambio a indumentaria deportiva deben respetar las indicaciones del personal del Centro de Ski. Una vez dentro del vestuario y ya cambiados coloquen toda la indumentaria en la bolsa impermeable que traían. Si hay Lockers, deben ser de uso individual. Si esto no es posible es preferible dejar la bolsa en lugar designado previamente. Mantener en todo momento una distancia interpersonal mínima de 1,5 metros e idealmente al menos 2 metros, la densidad de ocupación no puede exceder en ningún momento 1 persona cada 2,25 metros cuadrados.
- ✓ Además del equipamiento que emplearán en pista deben agregar un dispenser pequeño con alcohol en gel INDIVIDUAL y llevarlo en forma permanente en la montaña. Es responsabilidad de la institución a cargo, proveer los elementos adecuados en cantidad suficiente y en forma accesible para la higiene personal (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica y toallas de papel).



- ✓ Es preferente dentro de lo posible emplear los medios de elevación abiertos que deberán tener un 50% ocupación.
- ✓ Si deben usar un medio como telecabina DEBEN hacerlo con un miembro del mismo grupo o equipo, deberán mantener la mayor distancia social posible, usar tapaboca o barbijo permanente y evitar tocar las superficies interiores.
- ✓ Empleen los sanitizantes recomendados para los elementos que entren en contacto con superficies que puedan ser fuente de contagio. Ejemplo: alcohol en gel sobre guantes antes y después de contacto con superficies compartidas, dilución de lavandina para concentración de cloro equivalente a 500 a 1000 ppm (usar dentro de las 24 horas) o alcohol al 70% .

### ACCIONES EN TERRENO:

- ✓ **Siempre Mantengan la distancia social de ideal 2 mts mínimo 1.5 mts** en especial en colas de medios de elevación
- ✓ Mantengan el uso de Tapaboca o Barbijo. Eviten tocarlo.
- ✓ Emplear medio de elevación al 50% de ocupación manteniendo máxima distancia posible. Compartan el medio de elevación preferentemente con miembro de su grupo o equipo.



- ✓ Es conveniente colocarse alcohol en gel en los guantes al salir de un medio de elevación donde han tomado contacto con elementos del mismo.
- ✓ Ya en actividad en pista durante el descenso o al desplazarse (ski montaña, ski de fondo) se recomienda aumentar la distancia a 10 metros si van siguiendo misma huella. No es imprescindible el uso de barbijo o tapaboca durante el ejercicio si mantienen esa distancia.
- ✓ En cualquier ocasión donde deban reunirse en pista deben mantener la distancia social de ideal 2 mts o 1.5 mts mínimo y colocarse el tapaboca o barbijo.
- ✓ Limiten el intercambio de objetos con otros deportistas al mínimo imprescindible. Por ejemplo, con entrenador y/o skiman.
- ✓ Como se menciona en apartado arriba se recomienda fuertemente que cada deportista o miembro de staff en terreno lleve su propio alimento, utensilios, vasos o botellas con elementos de hidratación. NO DEBEN COMPARTIR Alimento, utensilios o vasos/botellas con nadie. Es preferible evitar alimentarse en los refugios o restaurantes si esto es posible. Si no lo es deben mantener la distancia social mínima de 1.5 mts.
- ✓ Los entrenadores/coaches o personal del staff de los Equipos que deban comunicarse por radio VHF deben tener radio asignada propia y no compartirla con ninguna otra persona. No es recomendable rociar los micrófonos o radios con solución de alcohol porque esto puede dañarlos.
- ✓ El material de entrenamiento que se emplee debe ser manipulado por el menor número de personal posible. Previo y posterior a su empleo debe rociarse debidamente con solución de alcohol al 70% previa limpieza de material que impida la acción de dicho elemento.
- ✓ Laven sus manos con agua y jabón siempre que sea posible



- ✓ Las charlas técnicas y toda reunión deberá hacerse por medios telemáticos, minimizando las reuniones presenciales de personas. Se sugiere que se programen estas charlas cuando los deportistas y cuerpo técnico se encuentren en su domicilio o habitaciones.
- ✓ Restringir la presencia de medios de comunicación en las zonas de entrenamiento. Adecuar a las recomendaciones de higiene y distancia la toma de imágenes. El personal que esté involucrado en la obtención de estos recursos audiovisuales estará sometido a los mismos controles que el resto del personal técnico y auxiliar.
- ✓ Se sugiere colocar cartelera visible en todas las instalaciones, con información actualizada sobre métodos de cuidado personal y prevención ante la COVID- 19.

### FINALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD Y REGRESO:

- ✓ Siempre Mantengan la distancia social de ideal 2 mts o 1.5 mts mínimo
- ✓ Mantengan el uso de Tapaboca o Barbijo desde su llegada a la base o donde desconcentren. Eviten tocarlo.
- ✓ Transporten su propio equipamiento.
- ✓ Si deben acceder a un vestuario para el cambio a su indumentaria de calle deben respetar las indicaciones del personal del Centro de Ski. Una vez dentro del vestuario y ya cambiados coloquen toda la indumentaria en la bolsa impermeable. Mantener en todo momento una distancia interpersonal mínima de 1,5 metros e idealmente al menos 2 metros, la densidad de ocupación no puede exceder en ningún momento 1 persona cada 2,25 metros cuadrados.



- ✓ Deben llevar de regreso toda la ropa que emplearon para su lavado diario como ya fue indicado.
- ✓ Si no han compartido equipamiento y lo dejan en guarda esquí DEBEN realizar el “sanitizado” antes de guardar y repetir el procedimiento en el próximo uso.
- ✓ Si van a transportar su equipamiento a su alojamiento es aconsejable que lo lleven uds. a menos que haya alguien designado para ello.
- ✓ Una vez en sus domicilios o donde descansen Laven sus manos y deben “sanitizar” todos los elementos siguiendo las recomendaciones de los fabricantes.

Si durante la actividad algún participante presentara **signos o síntomas compatibles con COVID-19** como fiebre, tos, estornudos, dolor de garganta, decaimiento o diarrea el responsable **DEBE**:

- Separarlo inmediatamente del grupo
- Colocarse Barbijo o Tapaboca
- Mantener distancia mayor de 2 mts
- Solicitar al afectado que se coloque Barbijo
- Llamar de inmediato a la Patrulla refiriendo el caso o si se encuentra cerca del Servicio Médico debe ser llevado allí, pedirle que espere afuera y avisar al personal médico del caso para que tomen las precauciones necesarias.



## DISPOSICIÓN ESPECIAL PARA COMPETENCIAS:

En caso de organizar / participar de alguna competencia la organización deberá cumplir con todas las regulaciones dispuestas para los Centros de Deporte Invernal según jurisdicción.

Los competidores deberán seguir TODAS las recomendaciones antes mencionaron anteriormente.

Los organizadores de la competencia en el caso de Ski Alpino, Snowboard, Freeski, Ski de Fondo deberán:

- ✓ Adecuar los puestos de largada para permitir la distancia social ideal 2 mts o mínima de 1.5 mts.
- ✓ Todos los oficiales deberán emplear Tapaboca o Barbijo en todo momento.
- ✓ Sólo podrán estar presentes los atletas y las autoridades necesarias. No se permitirá el ingreso a los entrenadores.
- ✓ En caso de empleo de partidador se recomienda que cada competidor se coloque alcohol en los guantes antes de largar. Esto lo deberá proporcionar el personal de Largada.
- ✓ Una vez arribado a la meta el atleta deberá colocarse el tapaboca a menos que tenga una distancia social que exceda los 10 mts.



## TRASLADO A OTRAS LOCACIONES PARA ENTRENAMIENTO O COMPETENCIAS DE EQUIPOS NACIONALES:

- ✓ Se realizará con los mismos condicionamientos dispuestos para el traslado local.
- ✓ Los transportes terrestres contratados deberán cumplir con las normativas dispuestas por las autoridades competentes de cada jurisdicción. La ocupación no deberá exceder el 50% de plazas y la distancia social deberá mantenerse según lo descripto anteriormente.
- ✓ Debe emplearse el Tapaboca o Barbijo en todo momento durante el traslado.
- ✓ En el caso de paradas para cargar combustible y/o necesidades de empleo de sanitarios, deberán cumplirse todas las disposiciones que tengan dichas instalaciones. Es fundamental el uso de tapaboca o barbijo y el lavado de manos y posterior empleo de alcohol en gel luego de empleo de sanitarios.
- ✓ Se recomienda llevar alimento “individual” y propio: De no ser posible por la duración del traslado debe emplearse solamente los restaurantes que cumplan con las disposiciones sanitarias para COVID-19.
- ✓ Si estuviera disponible el traslado aéreo, las autoridades aeroportuarias dictaminarán los procedimientos que deberá seguir el equipo para su traslado y el de su equipamiento.



## EQUIPOS NACIONALES: ESTADÍA EN OTRAS LOCACIONES DE ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA

- ✓ Se recomienda el concepto de “burbuja” lo cuál implica la concentración de los miembros del equipo (competidores y staff técnico) evitando contacto externo con otros participantes, grupos o población local a fin de preservar y reducir la posibilidad de contagio.
- ✓ La higiene del alojamiento elegido si fuese una cabaña, departamento o casa deberá ser riguroso y diario con diluciones de lavandina al 10% (100 ml en 1 litro de agua).
- ✓ No es necesario el empleo de barbijo o tapaboca una vez constituida la “burbuja” en el inmueble que se emplee.
- ✓ El traslado a la locación de entrenamiento o competencia debe seguir los mismos lineamientos descriptos arriba. No se recomienda el empleo de transporte público.
- ✓ Si algún miembro de la delegación presentara signos o síntomas de COVID-19 como descriptos arriba se procederá de la misma manera que se describe en el cuadro y se comunicaran con las autoridades locales de salud para que empleen el protocolo que tengan dispuesto para estos casos.
- ✓ Ante cualquier circunstancia de salud los responsables deben comunicarse con el Departamento Médico de FASA para evaluar en conjunto la mejor manera de proceder
- ✓ En el Centro de Ski de esa locación se seguirán las normativas dispuestas por la misma manteniendo las recomendaciones que se enumeran arriba para las acciones antes, durante y después de la actividad deportiva.



## FASE 1 PARA ENTRENAMIENTOS GRUPOS (MÍNIMO 2 SEMANAS)

- ✓ Se recomienda que deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as, mantengan plenamente las medidas de cuidado general.
- ✓ Mantenerse en el hogar junto a los convivientes y evitar las visitas de terceros.
- ✓ Antes de iniciar la fase de entrenamientos por grupos, se recomienda llevar a cabo entrenamientos individuales para alcanzar el estado de forma óptimo de los deportistas y reducir además el tiempo de adaptación. El/La deportista deberá recibir la programación diaria del entrenamiento en forma semanal con la rutina de los ejercicios, cargas, repeticiones, etc. Se sugiere que esta etapa individual se realice fuera de las instalaciones deportivas. Se recomienda el uso de herramientas telemáticas para entrenamientos individuales dirigidos por un preparador físico, videos con rutinas, etc.
- ✓ En el entrenamiento grupal se recomienda el uso de centros de entrenamiento con habitaciones de uso individual y ocupación del área de entrenamiento adecuada al distanciamiento deportivo. El uso de esta estrategia permite reducir la circulación y movilidad de los deportistas, minimizando el riesgo de transmisión fuera de los centros de entrenamiento.
- ✓ Fuera del período de entrenamiento y alimentación, el deportista se mantendrá en su habitación individual si se aloja en el centro deportivo.
- ✓ Los grupos de entrenamiento deben mantener su conformación durante la Fase Grupal, tanto en actividades de entrenamiento como de alimentación. Deben evitar la realización de todo tipo de actividades con los participantes que conforman otros grupos de entrenamiento.



- ✓ Establecer la dotación necesaria de personas del cuerpo técnico y otros asistentes necesarios para acompañar el entrenamiento de cada grupo. Priorizar que el número sea sólo el imprescindible para realizar el entrenamiento planificado.
- ✓ El uso de barbijo casero debe ser una condición permanente en cuerpo técnico, trabajadores/as y deportistas fuera del momento de entrenamiento.
- ✓ A través de las capacitaciones del personal se fomentará el autorreporte de signos y síntomas de COVID 19. COVID-19 Recomendaciones para la vuelta a los entrenamientos deportivos en contexto de 10 la Pandemia
- ✓ El control médico inicial, en caso de que el examen y sintomatología del deportista determine su realización, podrá incluir el test de PCR para SARS CoV 2.
- ✓ El control médico clínico de los participantes del entrenamiento deberá ser diario con el objetivo de detectar precozmente signos y/o síntomas de COVID 19.
- ✓ Se recomienda un periodo de entrenamientos por grupos (hasta 6 deportistas), de manera que cada grupo entrene de manera consecutiva en turnos y ámbitos separados, evitando coincidir los grupos en cualquiera de las instalaciones del área de entrenamiento. Esto favorece la organización de entrenamientos, intervalos de limpieza y desinfección y disminuye la transmisión ante un eventual caso.
- ✓ Se deberá contar con una agenda detallada de grupos de deportistas, horarios de entrenamiento y área de estos. Toda esta información deberá ser comunicada y estar registrada a fin de contribuir a la evaluación epidemiológica en caso de ser necesario.
- ✓ La separación entre los miembros del grupo deberá ser por lo menos de 6 metros durante la actividad física deportiva.



- ✓ Para las carreras, corridas o trote se evitará que lo hagan en fila. Se recomienda hacerlo en andariveles paralelos.
- ✓ El entrenamiento de grupos en paralelo en distintos espacios de la institución podrá llevarse adelante evitando que los mismos se reúnan en los puntos de convergencia, por ejemplo, retiro de indumentaria.
- ✓ Evitar la mezcla de equipos de trabajo (deportista, cuerpo técnico, trabajadores/as) entre los diferentes grupos.
- ✓ Tras cada turno de entrenamiento, un equipo de limpieza deberá desinfectar totalmente los vestuarios.
- ✓ El uso de materiales de entrenamiento deberá restringirse al mínimo necesario y todo deberá ser desinfectado al finalizar el entrenamiento del grupo. Se sugiere disponer de equipos de materiales por grupo (conos, pelotas, etc.)
- ✓ Las botellas de hidratación serán de uso personal, deberán estar nominalizadas y no deberán compartirse. Se recomienda el uso de envases descartables y reciclables en lugar de bidones rellenables
- ✓ El uso del gimnasio para entrenamiento de sobrecarga se recomienda que sea limitado al número de deportistas que permita una separación de 6 metros entre los mismo o disponer de equipos al aire libre para realizar la tarea. Al finalizar el uso deberán ser desinfectados y el deportista deberá higienizarse las manos entre ejercicio y ejercicio
- ✓ La fisioterapia deberá ser indicada por el cuerpo médico y se reservará solo para tratamiento y recuperación de lesiones. Tanto el fisioterapeuta como el deportista deberán utilizar barbijo y mascarilla facial durante toda la sesión.



- ✓ Los alimentos y suplementos alimenticios deberán entregarse en recipientes cerrados junto con la hidratación necesaria y se deberá disponer de un lugar adecuado para que cada grupo puede alimentarse e hidratarse antes o después del entrenamiento. En todo momento deberá asegurarse el distanciamiento adecuado (2 metros)

## **FASE 2: PARA ENTRENAMIENTOS GRUPOS (MÍNIMO 1 SEMANA)**

- ✓ La fase de entrenamientos colectivos consistirá en una vuelta efectiva y total a los entrenamientos de todo el grupo.
- ✓ En deportes de equipo. para lograr que coincidan en el terreno el mínimo número de personas posibles y dada la intensificación de los entrenamientos táctico-técnicos; se recomienda integrar hasta 18 deportistas.
- ✓ Con carácter general se tomarán como base las medidas preventivas establecidas en la fase de entrenamiento grupal, aunque con las particularidades derivadas de la intensificación de los entrenamientos, tanto individuales como en grupo.
- ✓ Se permitirá la presencia de personal técnico y auxiliar en la mínima cantidad imprescindible respetando de manera intensificada las mismas condiciones establecidas para el personal en la fase de entrenamiento grupal.



## CONSIDERACIONES GENERALES

- ✓ Se recomienda realizar difusión masiva de información del COVID-19 a todos los deportistas e incentivar la consulta temprana ante la presencia de síntomas compatibles con sospecha de infección por Covid-19.
- ✓ 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.
- ✓ Las medidas como **lavado de mano** intenso (30 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.
- ✓ 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, en las últimas 48 hs.
- ✓ 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.



- ✓ Debe disponerse de un espacio de aislamiento dentro del ámbito de la actividad o lugar de entrenamiento para permitir que ante un deportista que inicie con síntomas durante la jornada 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”.
- ✓ En caso de identificarse indicios de **nuevos brotes**, la actividad deberá ser suspendida en forma inmediata.
- ✓ Todos los participantes (técnicos, colaboradores y deportistas) deberán presentar una **declaración jurada** certificando que no poseen patologías crónicas y/o respiratorias que conlleven riesgo asociado.
- ✓ 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 monitorice la situación y cumplimiento del protocolo.
- ✓ Los traslados inter jurisdiccionales deberán cumplimentar con la reglamentación de ingreso de cada jurisdicción, siendo obligatorio completar los **14 días de aislamiento** a la llegada de esta última.



# ¡MUCHAS GRACIAS!

*Estas Recomendaciones fueron elaboradas por el Departamento Médico de FASA siguiendo los lineamientos locales, provinciales y nacionales de las Autoridades competentes en la conducción de la Pandemia de COVID-19 en Argentina. Se realizaron adaptaciones de algunos de los procedimientos de acuerdo a las características distintivas de los deportes que están bajo la tutela de FASA.*

*Junio 2020*



Federación Argentina  
de Ski y Andinismo

**RECOMENDACIONES  
PANDEMIA COVID-19**