



PROTOCOLO PARA ENTRENAR AL AIRE LIBRE CON PROFESOR

PROTOCOLO

Para iniciar esta vuelta a la actividad física en grupos al aire libre se indican 2 fases de ejecución:

- **FASE 1: Entrenamiento del alumno en su zona de cercanía a su hogar.**
En esta fase el profesor deberá organizar espacios de entrenamiento en distintos puntos de la ciudad para evitar el traslado de largas distancias de los alumnos. Tareas planificadas por el profesor, pero para realizar en forma individual.
- **FASE 2: Utilización libre de espacios verdes de la ciudad alejado del tránsito.**
Para trasladarse, tanto alumnos como profesores, deberán hacerlo en su auto particular, bicicleta, motocicleta o caminando, evitando así el uso del transporte público.

En ambas fases se deberán respetar los siguientes puntos:

- Grupos reducidos de hasta 5 alumnos por entrenamiento a cargo del profesor respetando el distanciamiento social.
- La clase debe durar como máximo 50' debiendo tener al menos 15' de separación entre horarios contiguos, en caso de haberlos. Así se evita el encuentro entre los alumnos de los distintos turnos.
- **Uso del tapabocas:**
 - De los alumnos: en **todo momento QUE NO SEA la realización del esfuerzo físico.** En escucha de consignas, tránsitos, etc. ya que la intensidad de trabajo será siempre de baja a moderada.
 - Del profesor: **en todo momento.**
- Los profesores tienen que **planificar** y diseñar las tareas de manera que se eviten los aglomerados de personas.
- En las clases **no se debe utilizar ningún tipo de elementos** que los alumnos tengan que compartir: colchonetas, mancuernas, barras, bandas de suspensión.
- Cada alumno debe proveerse de **su medio de hidratación**, el cual deberá estar rotulado con nombre y apellido.
- **No deben asignarse lugares comunes** para dejar pertenencias de los alumnos mientras entrenan (llaves, celulares, abrigos)
- Tener a **disposición alcohol en gel y variantes** e incentivar a las personas a que se higienicen las manos asiduamente.



- Se sugiere que los alumnos lleven lo mínimo indispensable; los que asistan en vehículos deben dejar todas sus pertenencias en el interior de los mismos y quienes lo hagan en bicicleta, se les asignará un espacio destinado para tal fin.
- Respetar el distanciamiento social indicado para las distintas situaciones:
 - **2 mts como mínimo al escuchar indicaciones en la base de entrenamiento.**
 - **2 mts al caminar, trotar o correr una persona al lado de la otra**
 - **10 mts al trotar (recreativamente, intensidad suave) anterior y posterior.**
- **No se permitirá ningún tipo de reunión social** antes o después de entrenar. Los alumnos y profesores deben retirarse del lugar al momento que se dé por terminada la práctica.
- Se formarán **turnos** fijos de alumnos por horario de entrenamiento el que deberán respetar sin poder usar otros horarios en caso de no poder asistir al asignado. Esta medida está pensada puntualmente para evitar el menor contacto estrecho de los alumnos y así tener identificadas las personas con las que se relacionan semanalmente.
- Se solicitará **apto físico** a toda persona mayor de 35 años, o que presente factores de riesgo cardiovasculares (diabetes o insulinoresistente, hipertensión, obesidad, colesterol, EPOC u otros) o que haya padecido COVID-19.
- Todo participante deberá presentar una **declaración jurada** que indique que en los últimos 15 días no ha estado en contacto con ninguna persona con COVID-19. La declaración jurada se llenará previo a presentarse a entrenar. A continuación se adjunta formulario:
- <https://forms.gle/JFXp4EnH7yYbuYxo7> (VER EN ANEXO)
- Quedan excluidas del presente todas las personas que presenten cualquier tipo de síntoma compatible con COVID-19 y aquellas personas con contraindicación médica relativa o absoluta para la actividad física.
- Ante la detección de un posible caso de COVID-19, o de su confirmación, se deberá colocar barbijo quirúrgico a la persona y proceder a su aislamiento; se notificará inmediatamente a la autoridad sanitaria y se procederá a notificar, sugerir el aislamiento a todos sus posibles contactos estrechos.
- Todos los profesores y grupos de entrenamiento deben contar **MEDIDOR DE TEMPERATURA DIGITAL INFRAROJO** para medir la temperatura de todos los alumnos. Los profesores también deberán contar con conocimientos de primeros auxilios, botiquín y servicio de emergencias.

ASOCIACIÓN DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA OUTDOOR (A.P.E.F.O.)

Lázaro Lánger 1243 B° Altos de Vélez Sarsfield C.P. 5016 CUIT: 30716124270

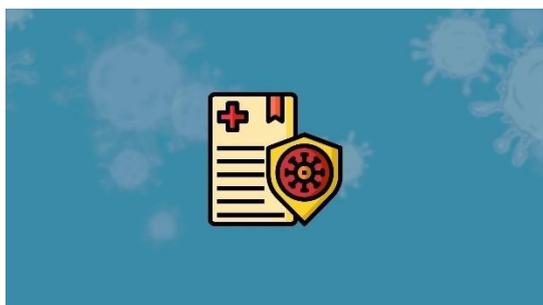
PROTOCOLO PARA ENTRENAR AL AIRE LIBRE CON PROFESOR



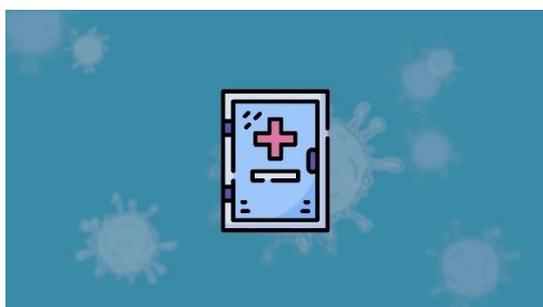
TODOS DEBERÁN REALIZAR EL CURSO COVID 19.



SOLO PODRÁN ASISITIR CON TURNOS DISTANCIADOS.



DECLARACIÓN JURADA FIRMADA EN CADA CLASE.



PROFESOR CON BOTIQUÍN Y SERVICIO DE EMERGENCIA.



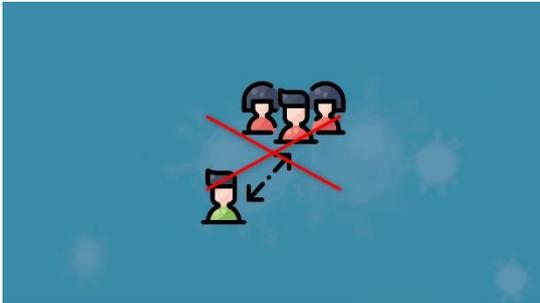
NO SE PERMITE LLEGAR POR TRANSPORTE PUBLICO.



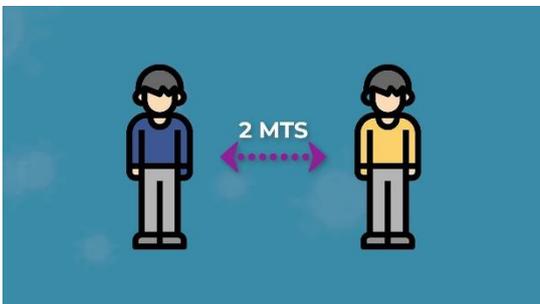
TRANSPORTARSE CAMINANDO O POR MEDIOS PROPIOS.



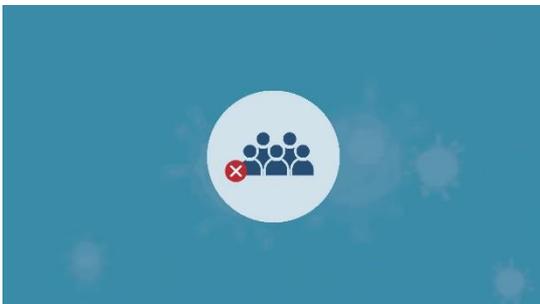
CORRER DISTANCIADO 10 METROS Y CON BARBIJO.



GRUPO MÁXIMO 10 PERSONAS, NO SE PERMITE AGLOMERADO.



DISTANCIA MÍNIMA EN TODO MOMENTO 2 METROS



NO SE PERMITEN LAS REUNIONES ANTES, NI DESPUES.



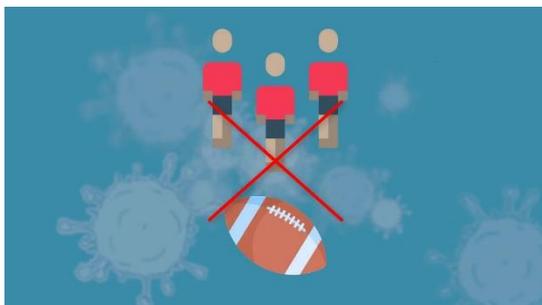
EL PROFESOR DEBE ESTAR ATENTO A OBSERVAR SÍNTOMAS.



DAR AVISO EN CASO DE PERCIBIR SINTOMAS.



NO SE UTILIZAN BAÑOS NI VESTUARIOS.



NO SE PERMITE ACTIVIDADES DE CONTACTO.



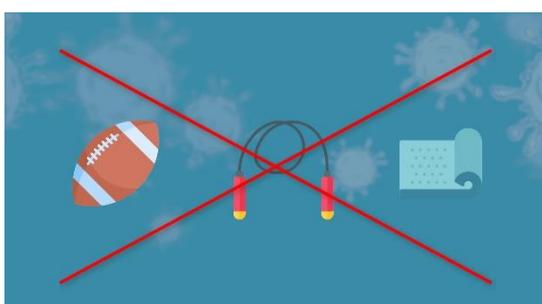
CADA PROFESOR TIENE ELEMENTOS DE HIGIENE.



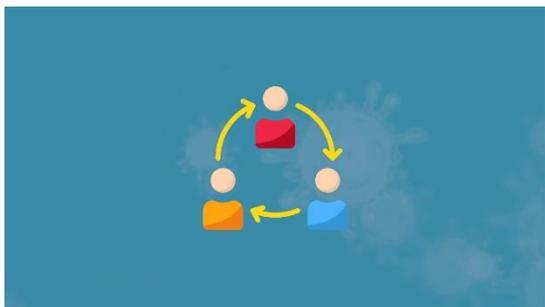
LA LIMPIEZA DE MANOS ES OBLIGATORIA ANTES Y DESPUES.



NO SE PERMITE LA ACTIVIDAD A MAYORES DE 60 AÑOS.



NO SE UTILIZA NINGÚN ELEMENTO DE ENTRENAMIENTO.



ROTACIÓN ORGANIZADA Y DISTANCIADA.



LAS ACTIVIDADES SON ENVIADAS CON ANTELACIÓN.



EL BARBIJO ES DE USO PERMANENTE Y DETERMINANTE.



DEBERÁN DESINFECTAR SU INDUMENTARIA ANTES Y DESPUES.



APEFO GARANTIZA LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN.



ANEXO:

Silla Sillon x Easy - Confir x FuCoHiTrSob x BARRIO SAN x Gmail x Recibidos (6 x (2) WhatsA x DECLARACI x DECLARACI x + - x

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf7P2heaAw0t6Zh1IBX7vmjaVKjDzZVIsnFCG327phWXQgTg/viewform

DECLARACIÓN JURADA DIARIA DE ENTRENAMIENTO

Creada para todos los grupos de entrenamiento de Asociación de Profesores de Educación Física Outdoor (A.P.E.F.O.)
Declaro bajo juramento que todos los datos proporcionados a continuación son verídicos.

*Obligatorio



Extensión-mancue...jpg BARRIO SAN MAR...pdf

Mostrar todo x

Escribe aquí para buscar

11:50 p. m. 4/8/2020

Silla Sillon Me x Easy - Confir x FuCoHiTrSob x BARRIO SAN x Gmail x Recibidos (66) x (1) WhatsApp x DECLARACI x + - x

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf7P2heaAw0t6Zh1IBX7vmjaVKjDzZVIsnFCG327phWXQgTg/viewform

APELLIDO y Nombre *

Tu respuesta

DNI (sin puntos) *

Tu respuesta

Teléfono de contacto *

Tu respuesta

Domicilio de contacto *

Tu respuesta

Extensión-mancue...jpg BARRIO SAN MAR...pdf

Mostrar todo x

Escribe aquí para buscar

11:46 p. m. 4/8/2020



Silla Sillon Me x Easy - Confir... FuCoHiTrSoB2 x BARRIO SAN I x Gmail x Recibidos (66) x (1) WhatsApp x DECLARACIÓN x

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf7P2heaAw0t6Zh1lBX7vmjaVKvDzZVlnFCG327phWXQgTg/viewform

Mail de contacto *

Tu respuesta

Medio de transporte utilizado para llegar a los entrenamientos *

Tu respuesta

Día de entrenamiento *

Fecha

dd/mm/aaaa

En los últimos 14 días ¿Tuvo contacto con personas confirmadas con COVID19? *

Sí

No

Extensión-mancue...jpg BARRIO SAN MAR...pdf

Mostrar todo

Escribe aquí para buscar

11:46 p. m. 4/8/2020

Silla Sillon Me x Easy - Confir... FuCoHiTrSoB2 x BARRIO SAN I x Gmail x Recibidos (66) x (1) WhatsApp x DECLARACIÓN x

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf7P2heaAw0t6Zh1lBX7vmjaVKvDzZVlnFCG327phWXQgTg/viewform

¿Presentó alguno de los siguientes síntomas en los últimos 14 días? Fiebre, tos, odinofagia, dificultad respiratoria, anosmia / disgeusia. *

Sí

No

Temperatura *

Tu respuesta

Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

Extensión-mancue...jpg BARRIO SAN MAR...pdf

Mostrar todo

Escribe aquí para buscar

11:46 p. m. 4/8/2020