

COVID-19

PROTOCOLO SUGERIDO

FEDERACIÓN DE BÁSQUETBOL
DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA

**ACTUALIZACIÓN
JULIO 2021**

**ENTRENAMIENTOS EN SISTEMA BURBUJA
HASTA 12 DEPORTISTAS POR CATEGORÍAS,
RESPETANDO LAS EDADES.**

PRÓLOGO

Ante la crisis sanitaria vigente, con la declaración de Pandemia sobre el Coronavirus COVID-19, la **Federación de Básquetbol de la Provincia de Córdoba** presenta y sugiere este protocolo, a efectos de brindar herramientas que permitan retomar las prácticas de la disciplina y minimizar los riesgos de propagación del virus.

Se intenta mediante este protocolo realizar trabajos físicos y técnicos específicos al básquetbol. Indudablemente la aplicación de lo aquí expresado estará sujeto a la debida autorización gubernamental para realizar las primeras acciones controladas post. aislamiento.

Este protocolo se actualizará en base a las medidas, recomendaciones y legislación que emanen de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y de parte de los Gobiernos Nacional, Provincial y Municipal.

OBJETIVO

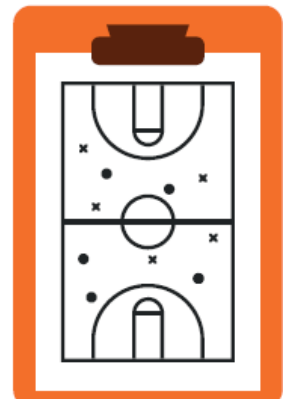
Establecer pautas y normas de cumplimiento obligatorio, para la prevención de la enfermedad denominada COVID- 19 en el ámbito del básquetbol provincial.

CAPACITACIÓN

Cada Institución deportiva será responsable de la capacitación, sobre el contenido del presente, de sus deportistas, de su personal, entrenadores y dirigentes de la disciplina.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS GENERALES



1

Los entrenamientos deberán ser hasta 12 deportistas, sin mezclar categorías y edades.

2

La/ el deportista deberá medirse la temperatura en su domicilio dentro de los 15 minutos previos al trasladarse a la Institución. Si la misma supera los 37,5 °C deberá abstenerse de concurrir a la Institución, dará aviso a su/s padres o tutor y entrenador, quienes deberán comunicarse al teléfono 0800 122 1444 para ser asesorados sobre las acciones correspondientes



+ 37,5 °C

0800 122 1444

3

Para el traslado desde el domicilio a la Institución debe cuidar las normas establecidas de distanciamiento, en el transporte que utilice, para hacer uso de tapabocas, disponer de indumentaria de recambio y abrigo.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS GENERALES

4

Se permite el entrenamiento hasta 12 deportistas en ambientes cerrados, los cuales deberán estar ventilados en forma cruzada.

5

Los acompañantes de deportistas deben evitar permanecer en la Institución, pero en caso de no poder cumplir con este requerimiento; los mismos deben cuidar el distanciamiento social indicado, para ello la Institución debe establecer los lugares de permanencia.



6

Para todas las personas involucradas en la Institución, deben considerar que al **toser o estornudar**, deberá cubrirse boca y nariz con el pliegue del codo. Si la tos o estornudo se presentará de manera recurrente, o un deportista sufriera falta de aire durante la práctica y el mismo no cuenta con diagnóstico o tratamiento previo de otra enfermedad que presente estos síntomas, se aislara preventivamente a la persona en un ámbito separado junto con sus pertenencias. **Se solicitará asesoramiento medico al 0800 122 1444 o al numero de emergencia correspondiente de cada localidad.**

7

El entrenador recordara a los deportistas al inicio de cada practica que no deben tocarse los ojos, la nariz y la boca en ningún momento.



8

Los entrenamientos solamente podrán realizarse sobre pisos deportivos, los cuales pueden desinfectarse de manera rápida y frecuente. **La cancha de limpiará con trapos embebidos en una dilución de agua lavandina al 1%,** o producto sanitizante, antes de iniciar acá entrenamiento. Queda contraindicado realizar limpiezas en seco.



9

Para aquella Institución que disponga de espacio abierto para realizar la actividad y siempre que las condiciones climáticas lo permitan es recomendable la realice allí.



10

Se sugiere a aquellos entrenadores y asistentes mayores de de 60 años de edad, entrenadoras en período de embarazo y personal con afecciones crónicas, utilicen doble barbijo y estar vacunados.

11

Restringir al máximo la circulación de terceros en los espacios designado para los deportistas.



12

Cada deportista deberá concurrir con los siguientes elementos: botella con agua rotulada con nombre y apellido, toalla para secarse la transpiración y tapaboca.



13

Se sugiere emplear una pelota por deportista, la cual puede ser propiedad del jugador si es que desea llevar una desde su hogar.



14

Se dispondrá de pulverizadores con solución hidroalcohólica al 70%, para limpieza de manos y elementos al menos en los siguientes lugares: acceso, bancos de suplentes.



15

Se realizará la desinfección de bancos de suplentes y superficies de la mesa de control antes de cada práctica.

16

Al ingresar a su hogar cada deportista deberá desinfectar el calzado, lavar la ropa de entrenamiento y tomar una ducha de inmediato.

17

Se sugiere la utilización de la aplicación CUIDAR (para agilizar la administración y declaración jurada de deportistas, entrenadores y dirigentes).

18

Se llevará un registro diario de asistencia por cada grupo de trabajo.



MOVILIZACIÓN DE PERSONAS HACIA LA INSTITUCIÓN.



1

En traslados cortos, preferentemente se empleará bicicleta sin compartir el vehículo, o se realizará caminando.

2

Se desaconseja absolutamente el uso de transporte público. De ser necesario el empleo de este servicio, evitar tocar pasamanos, asientos, puertas y ventanas. Se sugiere viajar con una provisión de alcohol en gel para desinfección de manos cada vez que esto sea requerido.

3

En caso de trasladarse en automóvil, se recomienda no trasladar más de dos personas por vehículo, a menos que todas pertenezcan al mismo grupo familiar.

4

Al salir del domicilio, ir al sanitario y tratar de realizar las evacuaciones fisiológicas a los efectos de evitar utilizar los baños del club.

5

Equiparse con ropa, indumentaria y calzado de entrenamiento.

6

Antes de salir, lavarse bien las manos con jabón colocarse alcohol en gel o al 70%, colocarse el tapaboca.

7

Guardar en el bolso alcohol en gel o al 70%, toalla y jabón y agua para hidratarse.



ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Las prácticas se desarrollaran con un máximo de 12 (doce) deportistas.

INGRESO Y EGRESO DE DEPORTISTAS Y ENTRENADORES



1

Al arribar a las instalaciones del club los deportistas deberán tener el tapaboca colocado. Las instituciones que dispongan de termómetro infrarrojo tomarán la temperatura de los ingresantes si alguno presenta mas de 37,5° se activarán los protocolos comunitarios. Para un ingreso ordenado formaran una fila respetando la distancia de dos metros entre si. Se sugiere a tal fin marcar o pintar las posiciones en la vereda. El entrenador o la persona a cargo supervisará que los deportistas en su ingreso al club no corran, mantengan la distancia recomendada entre si, evitando todo contacto entre ellos.

2

Toda persona que ingrese al club, debe presentar identificación y declarar que actividad va a desarrollar, si la actividad declarada no esta programada para ese día y horario, no podrá ingresar al club bajo ningún concepto. Un colaborador del club asentará en planilla de control, los datos de cada persona que ingresa al club.

3

Cada grupo de deportista como también los entrenadores, deberán desinfectar la suela de sus calzados al ingresar al estadio. Para ello frotaran cuatro a cinco o veces cada zapatilla en un trapo de piso embebido en disolución de agua lavandina al 1% o pisarán dentro de una batea que contenga dicha disolución. A continuación, dejaran sus pertenencias personales (botella, toalla, teléfono celular si fuera el caso) en los bancos de suplentes, manteniendo un espacio entre los elementos de cada persona. Finalmente se higienizaran las manos con agua y jabón/alcohol en gel/ solución hidroalcoholica

4

La ropa de abrigo se dejara en casilleros o percheras personales, de no existir los mismos podrá optarse por colgarla del respaldo de sillas (una por persona) o depositarse sobre otras superficies pero nunca apilarse una sobre otras.

5 Al finalizar la práctica se repetirá el procedimiento de higiene.



MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA EL ENTRENAMIENTO



1

Al momento de iniciarse la práctica, tanto el piso de la cancha como las pelotas deberán haber sido ya desinfectados. Se dispondrá de una batea o bandeja con disolución de agua lavandina al 1%, para que aquellos deportistas que traigan una pelota de su propiedad, puedan desinfectarla. Junto a la bandeja existirá un rollo de papel para poder secarla y un cesto de residuos donde descartar el papel empleado.



2

Se deberá entre los diferentes turnos de entrenamiento sanitizar los elementos y el espacio.

3

El entrenador evitará alcanzar pelotas a los deportistas.



4

En caso de golpe o lesión que impida a un deportista desplazarse por si mismo al exterior de la cancha, el mismo será retirado en camilla para evitar el contacto físico. De no contar con dicho elemento se podrá improvisar mediante una silla con ruedas, una sabana o manta.

- De ser necesario asistir al deportista, el entrenador o preparador físico previamente se lavará las manos con agua y jabón y desinfectará las mismas mediante solución hidroalcohólica al 70% para garantizar el distanciamiento en este tipo de circunstancias

5

El único momento en que los deportistas se podrán retirar los tapabocas es durante el entrenamiento. El entrenador y asistente deberán permanecer en todo momento con el tapabocas.



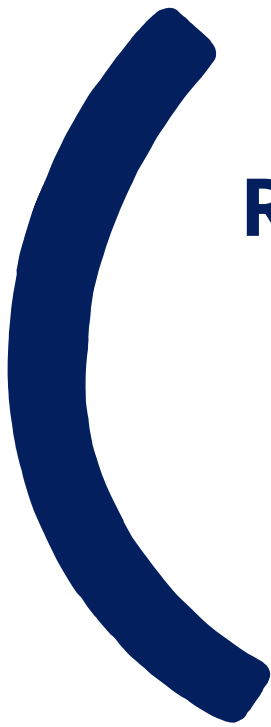
6

Se evitará tocar superficies de barandas, paredes, columnas, butacas en las gradas y cualquier otra superficie.

7

Al terminar la práctica, los elementos de trabajo utilizados, serán sanitizados, con agua con lavandina y serán depositados y guardados en los lugares asignados.





RECOMENDACIONES GENERALES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



1 Las superficies de alto contacto con las manos, **deben ser limpiadas y desinfectadas con mayor frecuencia** que las superficies que tienen mínimo de contacto con las manos.

2 La higiene de espacios físicos requiere friccionar las superficies para remover la suciedad y los microorganismos presentes, necesitando un proceso de desinfección exclusivamente en aquellas zonas que tomaron contacto con manos del personal o terceros.

3 Previo a todo proceso de desinfección, es necesaria la **limpieza exhaustiva**.

4  **La limpieza debe ser húmeda, se prohíbe el uso de plumeros o elementos que movilicen el polvo ambiental.** No se utilizarán métodos en seco para eliminar el polvo.

5

Las soluciones de detergentes y los agentes de desinfección como hipoclorito de sodio (lavandina) deben prepararse inmediatamente antes de ser usados (en 24 horas se descomponen y pierden poder de desinfección).

6

No debe mezclar detergente u otros agentes químicos con hipoclorito de sodio (lavandina), ya que se podrían generar vapores tóxicos, irritantes para la vía aérea respiratoria, entre otros efectos y se inactiva la acción microbicida.

7

La limpieza del área deberá comenzarse desde la zona mas limpia concluyendo por la más sucia y desde las zonas mas altas a las mas bajas

PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Detergente de uso doméstico.

- Hipoclorito de sodio

(Lavandina concentrada 5,25- 6,25 %)

TIPOS DE SUPERFICIES

Superficies "poco tocadas": pisos y zócalos, paredes en general, techos, puertas, ventanas.

Superficies "**altamente tocadas**": artefactos y grifería de sanitarios y vestuarios, picaportes, llaves de luz, casilleros, respaldos de sillas, mesa de control, bancos de suplentes, pelotas.

COMO PREPARAR UNA SOLUCIÓN AL 1%:

(emplear lavandina de 45 gs de cloro activo por litro).

**50 ml (1/2 taza)
de lavandina
en 5 lt. de agua.**

**100 ml (1 taza)
de lavandina en
10 lt. de agua.**

- Limpieza con detergente: preparar una solución con detergente de uso domestico suficiente para producir espuma y agua tibia, en un recipiente de volumen adecuado. Sumergir un paño en solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a limpiar, en una sola dirección desde arriba hacia abajo, o de lado a lado, sin retroceder. Siempre desde la zona mas limpia a la más sucia. Descartar la solución de detergente y reemplazar por agua limpia, embeber el paño, y enjuagar la superficie.
- Limpieza y desinfección con hipoclorito de sodio (lavandina): para realizar la desinfección preparar una solución de hipoclorito de sodio 1% v/v, embeber el paño y pasarlo por toda la superficie a desinfectar.

Finalizada alguna de estas técnicas de limpieza/ desinfección

- Generar registro de fecha y responsable de las limpiezas diarias de espacios comunes, como también de las desinfecciones realizadas entre turnos de trabajo.
- Lavar los baldes, guantes, paños y trapos de piso. Coloque baldes boca abajo para que escurran el líquido residual y extender los trapos de piso y paños para que se sequen. Secar los guantes o dejarlos escurrir. Lávese las manos con agua y jabón común.

ANEXO 1

DETECCIÓN DE CASOS SOSPECHOSOS

1. Objetivo

Detectar aquellas personas con posibles síntomas de infección.

2. Alcance

Toda persona que ingrese a las instalaciones del club como ser deportistas, entrenadores, dirigentes y empleados de limpieza.

3. Responsabilidades

La institución es responsable de:

- Brindar los recursos necesarios para el cumplimiento de los requerimientos indicados en el presente documento y mantenerlos durante la situación de emergencia sanitaria.

El entrenador y dirigente de la disciplina es responsable de:

- Hacer cumplir el presente protocolo.

4. Definiciones

Casos sospechosos de infección:

Son aquellas personas que:

- Presenten temperaturas a 37,5°C y uno o mas de los síntomas siguientes: tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, falta de olfato o gusto (sin otra enfermedad que explique completamente el cuadro clínico).
- Hayan viajado al extranjero en los últimos 14 días o presente antecedentes de haber viajado o residido en zonas de nuestro país con transmisión local de COVID-19 (comunitaria o por conglomerado).
- Hayan tenido en los últimos 14 días contacto con un caso confirmado o una persona bajo investigación por COVID-19.

La definición de caso sospechoso es dinámica de acuerdo a la evolución de la pandemia en nuestro país.

5. Casos sospechosos

En caso de detectar caso sospechoso se deberá:

- A.** Aislar a la persona y asegurarse que no se quite el tapaboca en ningún momento.
- B.** Evitar tocar sus pertenencias.
- C.** Llamar al 0800 122 1444, e informar que hay una persona considerada caso sospechoso de coronavirus. Evitar contacto hasta que el sistema de emergencia de las indicaciones correspondientes.
- D.** Lavar las manos con agua y jabón, y desinfectarse con solución hidroalcohólica al 70%.

Una vez que el deportista o tercero considerado sospechoso se retiro de las instalaciones, se deberá realizar la limpieza y desinfección de todas las cosas que hayan estado en contacto con el mismo ejemplo: picaportes, sillas, bancos, etc.

NOTA INSTITUCIONAL:

La Federación de Basquetbol de la Provincia de Córdoba, crea un canal directo de comunicación con las Instituciones de manera directa e intermedia a través de sus Asociaciones. Por lo que estableció un circuito de asistencia a las Instituciones para las distintas situaciones. A demás solicita se remita por esa vía, la información de manera directa ante cualquier tipo de anomalía referida a la actual Crisis Sanitaria y siempre posterior al aviso a las autoridades pertinentes quienes deben ser los primeros en conocer la información para actuar e indicar los procedimientos y protocolos a seguir ante este flagelo. Por lo que aquellas Instituciones que sean habilitadas deberán enviar un detalle de las personas involucradas al inicio de la actividad a modo de declaración jurada.

NOS CUIDAMOS ENTRE TODOS
RESPETEMOS EL PROTOCOLO



 **BANCOR**

 **SPALDING**