

PROTOCOLO A.M.H.S.C.



Retorno seguro al Hockey
en vista de la pandemia del COVID-19



INTRODUCCION



Esta guía tiene el propósito de brindar una orientación acerca de la implementación de las medidas necesarias para el regreso seguro a la actividad en los establecimientos deportivos para la practica del Hockey.

Durante este retorno, que se realizará de manera escalonada en diferente etapas, se deberá cumplir con los protocolos impartidos por el Ministerio de Salud de la Nación que establezcan los recaudos para minimizar las posibilidades de contagio y proteger a todas las personas, como así también con el resto de la normativa nacional, provincial y municipal vigente en cada momento.

Para ello se establece un repertorio de estrategias de cuidados claves, que toman como base las medidas de bioseguridad recomendadas por expertos, que requieren de distintos instrumentos y el establecimiento de cambios de hábitos de los cuales somos todos responsables. Se trata de la incorporación obligatoria de nuevas prácticas frente a un escenario complejo que no tiene precedentes.

INDICE



- 1. RECOMENDACIONES GENERALES**
- 2. RECOMENDACIONES DIARIAS.**
- 3. RETORNO A LA ACTIVIDAD.**
- 4. VUELTA AL ESTABLECIMIENTO DEPORTIVO.**
- 5. HÁBITOS SANITARIOS PARA ATLETAS.**
- 6. HIGIENE PARA LOS ESTABLECIMIENTOS y PERSONAL.**
- 7. RECOMENDACIONES PARA LOS ENTRENAMIENTOS**
- 8. 1ra. ETAPA.**
- 9. 2da. ETAPA.**
- 10.3ra. ETAPA.**
- 11.4ta. ETAPA.**
- 12.INFORMACIÓN IMPORTANTE.**

RECOMENDACIONES GENERALES



El regreso a la actividad deberá ser escalonado, en etapas y por categorías.

El objetivo es asegurar la salud de los atletas, entrenadores y todo el personal cercano a la actividad.

Estos períodos serán variables y requerirán de evaluaciones constantes de las autoridades e integrantes del staff dirigenial, médico y deportivo buscando que el aprendizaje sea el adecuado para poder desempeñar la actividad deportiva sana y satisfactoriamente.

En primer lugar es importante establecer un límite de personas en relación a los metros cuadrados del predio para cumplir con el distanciamiento preventivo.

Además será importante considerar un límite de tiempo que se puede permanecer en el establecimiento (ej: no más de 2 horas.)

RECOMENDACIONES



DIARIAS

1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón más de 20 segundos o con alcohol en gel.
2. Cubrirse la nariz y boca al toser, con el pliegue del codo o pañuelo de papel el cual debe ser tirado a la basura, una vez empleado.
3. Evitar tocarse la cara, ojos y nariz con las manos, sin ser lavadas previamente.
4. Evitar los contactos personales, saludos con las manos, abrazos etc.
5. Limpiar y desinfectar las superficies y los objetos que más se usan.
6. Usar barbijo al salir de casa.
7. Consultar a las autoridades sanitarias si alguno de estos síntomas se presentan:
 - Temperatura corporal mayor a 37 grados
 - Tos
 - Dificultad para respirar
 - Dolor de garganta
 - Fatiga
 - Ageusia y Anosmia (falta de gusto u olfato)
 - Diarrea
 - Cefalea (dolor de cabeza intenso y persistente)
8. Toda persona que cumpla con la definición de caso sospechoso deberá ser aislado por no menos de 14 días.
9. En caso de tener alguno de los síntomas mencionados informar a los teléfonos de Emergencia para Coronavirus que corresponda a su localidad.
10. Recordar que todas las medidas estarán supeditadas a las normas impartidas por el Ministerio de Salud de la Nación y la OMS, y los Organismos Provinciales y Municipales correspondientes.



RETORNO A LA ACTIVIDAD

Cada uno de los establecimientos deportivos deberá consensuar sus normativas, que evaluarán internamente de acuerdo a sus recursos humanos, las características de sus instalaciones y su comunidad deportiva.

Tendrán que establecer su propio protocolo en conjunto con el presidente de la institución, coordinadores, cuerpos técnicos y responsables del área médica.

VUELTA AL ESTABLECIMIENTO DEPORTIVO



- El traslado a la institución deportiva deberá realizarse de las siguientes formas: Caminando /Bicicleta / Moto / Auto en forma individual, no en grupo.
- Si asisten padres o acompañantes deberán quedarse en el vehículo. No podrán descender.
- Todos los Deportistas y Colaboradores deberán usar barbijo, máscara o tapa boca al llegar o irse de la misma.
- Habilitar una puerta de entrada a la cancha y otra de salida.
- En la primera etapa se recomienda no utilizar los vestuarios, solo se habilitarán sanitarios o lugares para lavarse las manos en los exteriores.
- El establecimiento deberá suministrar alcohol en gel ; solución hidroalcohólica, u otros desinfectantes.
- Se deberá establecer un máximo de usuarios en cada sede deportiva, así como un tiempo por usuario y fijar horarios para evitar situaciones de agrupamiento.
- Cantinas y/o Bufet: Modalidad “pase y lleve” de acuerdo a los protocolos autorizados por el gobierno para el sector.

Ingreso al Establecimiento

- a. Las personas que entren a la institución deportiva deberán tener activada la app Cuidar del Gobierno Nacional en sus dispositivos móviles, cargados y actualizados en la misma sus datos de salud, a efectos de obtener el certificado que deberá exhibir en el momento de ingreso al predio deportivo.
- b. Los establecimientos deportivos deberán disponer de personal específico para el control de la higiene y limpieza, no solo en el acceso sino en todas las áreas que serán utilizadas.
- c. Es importante armar un esquema de limpieza y desinfección con registros de seguimiento.
- d. Los vestuarios, sanitarios, y la cancha deberán ser desinfectados varias veces al día.
- e. Los elementos deportivos deben ser higienizados antes de iniciar cada práctica y al término de la misma.

HABITOS SANITARIOS PARA ATLETAS Y STAFF TECNICO



En cada entrenamiento debe haber un responsable que establezca un control sobre los permisos obligatorios (app del Gobierno Nacional y otros) que deben completar todas las personas que se encuentren dentro del predio deportivo.

Una vez ingresado al campo de entrenamiento deberá dejar sus pertenencias en el sector designado en función de la etapa que corresponda.

- a. Durante el entrenamiento cada jugador deberá disponer de una toalla individual, una botella de agua de uso exclusivo, barbijo y kits de limpieza propio (toallas desinfectantes o alcohol en gel).
- b. No tocarse la cara, los ojos y la nariz.
- c. Cubrirse la nariz y la boca cuando se estornuda con el pliegue del codo o con pañuelo descartable y tirarlo.
- d. Repetir el lavado de manos o la higienización con solución hidroalcohólica cada vez que sea necesario.
- e. Evitar los contactos personales , saludos, besarse, saludos de manos, etc. Limpiar y desinfectar las superficies y objetos que usen frecuentemente. Usar barbijo o tapa boca antes y después del entrenamiento.
- f. No compartir indumentaria.
- g. No salivar o escupir.
- h. No compartir infusiones .
- i. No beber de los mismos recipientes (cada uno debe tener su propia botella).



HIGIENE DE LOS ESTABLECIMIENTOS Y PERSONAL

- Es fundamental armar un esquema de limpieza y desinfección con registros de seguimiento y responsables.
- Los vestuarios - sanitarios y la cancha, deberán ser desinfectados varias veces al día.
- Inhabilitar los caños y/o bebederos comunitarios.
- En el ingreso a los vestuarios colocar un trapo con lavandina diluida para limpiar el calzado y renovarlo periódicamente.
- En el vestuario colocar dispenser de jabón líquido, toallas de papel descartables, alcohol en gel o alcohol líquido al 70%.
- Los materiales utilizados para cada práctica (conos, bochas , pelotas, etc.) deberán ser desinfectados en cada turno de entrenamiento.
- Las personas que trabajen deben usar guantes, barbijos.
- El Staff deportivo debe contar con los insumos necesarios por ejemplo, barbijos, alcohol en gel, solución hidroalcohólica, guantes.

RECOMENDACIONES PARA LOS ENTRENAMIENTOS



- Realizar únicamente actividades al aire libre y con grupos reducidos, en las 1ras tres etapas del protocolo.
- No permitir el uso de gimnasio o lugares cerrados. (según etapa)
- Organizar módulos de entrenamiento con distintos horarios para evitar el conglomerado de personas.
- Desarrollar entrenamientos de 60 minutos con 15 minutos de intervalo que permitan evitar el conglomerado de personas.
- Plantear ejercicios con distanciamiento.
- Evitar reuniones en sectores cerrados.
- Mantener las pautas de higiene al retornar del establecimiento deportivo hacia los hogares (lavarse las manos al llegar al domicilio, bañarse y lavar la ropa de entrenamiento por separado).

REFERENCIAS



Ingreso



Salida



Área técnica



Área física



Zona de elementos
personales



Estacionamientos



Jugadores/as



Entrenadores/as

METROS CUADRADOS POR PERSONA

FASE 1

Cada jugador tendrá 22,85 x 27,5 m aprox.

FASE 2

Cada jugador tendrá 22,85 x 13,75 m aprox.

FASE 3

Cada jugador tendrá 22,85 x 13,75 m aprox.

FASE 4

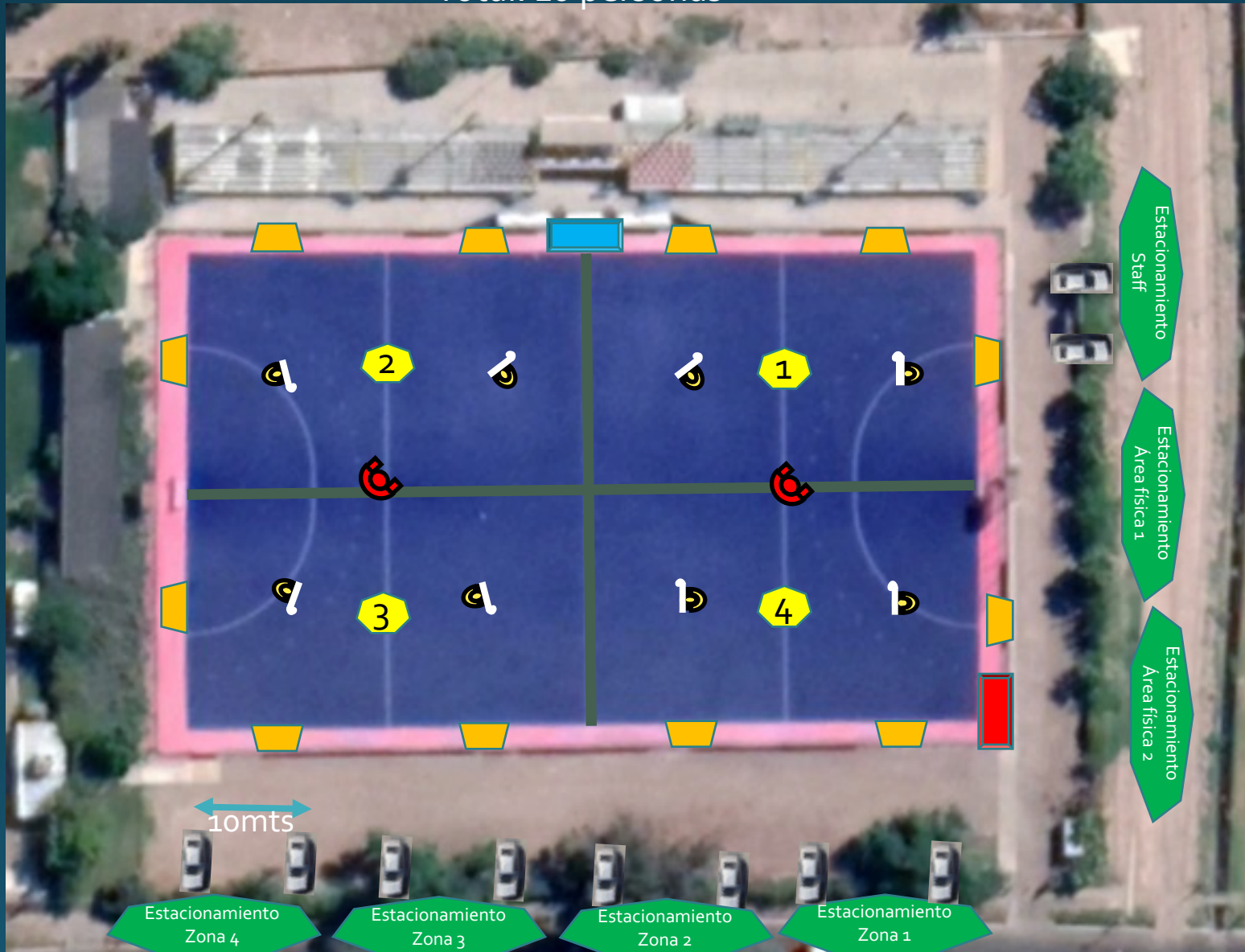
Vuelta a la normalidad, dentro de las Precauciones necesarias de la pandemia.

1ra. ETAPA de ENTRENAMIENTO

- Recomendaciones para los entrenamientos:
- Actividad al aire libre.
- No uso de gimnasio o lugares cerrados.
- Organizar módulos de entrenamiento con distintos horarios para evitar el conglomerado de personas.
- Realizar actividades al aire libre en grupos reducidos de 10 personas como máximo.
- Plantear ejercicios con distanciamiento.
- No se permiten ejercicios de enfrentamiento y oposición (1 vs 1, etc).
- Evitar reuniones en sectores cerrados.
- Mantener las pautas de higiene al retornar del establecimiento deportivo hacia los hogares (lavarse las manos al llegar al domicilio, bañarse y lavar la ropa de entrenamiento por separado).

FASE 1

8 jugadores – 2 entrenadores – 10 plazas de parking
Total: 10 personas





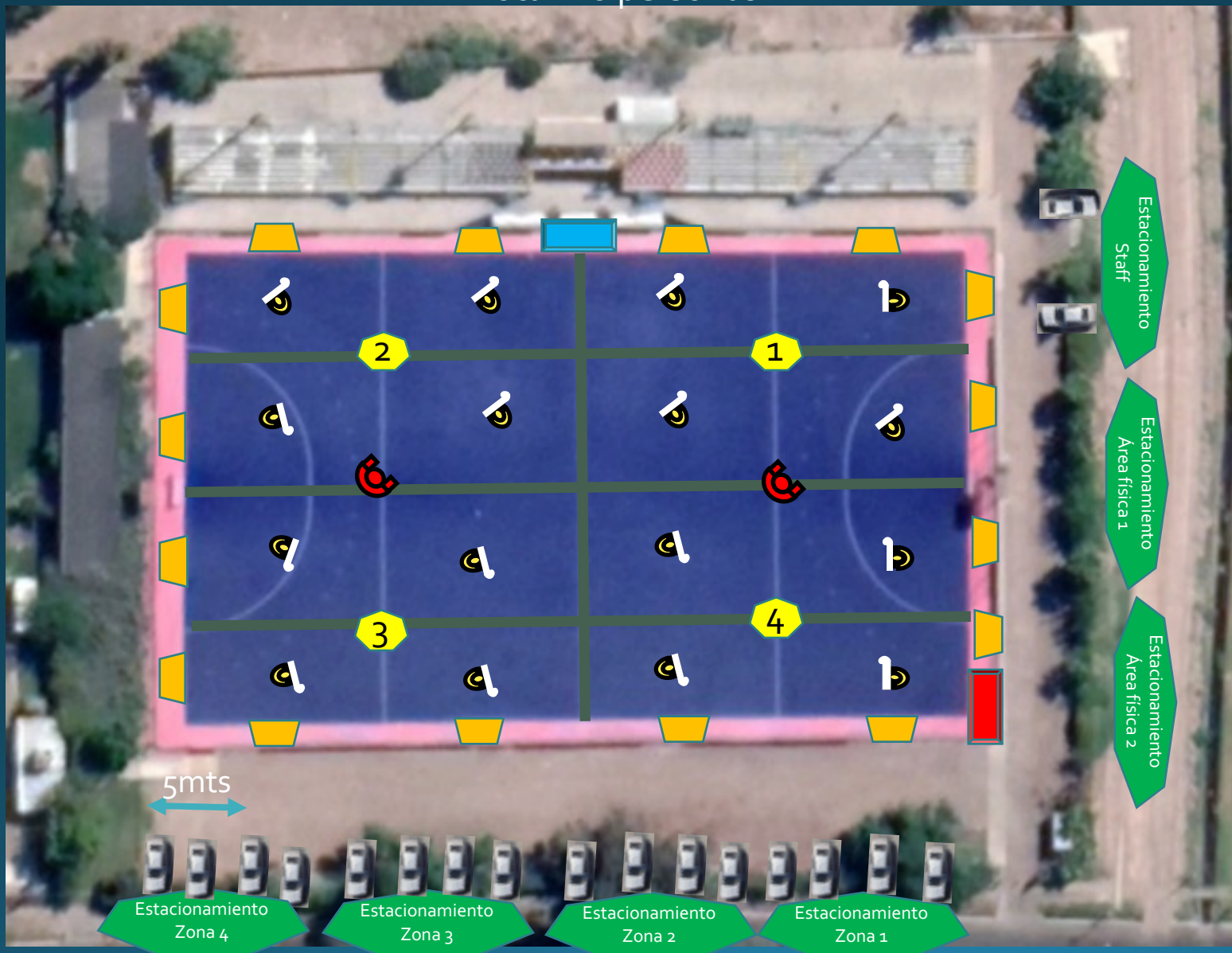
2ta. ETAPA de ENTRENAMIENTO

- Recomendaciones para los entrenamientos:
- Actividad al aire libre.
- No uso de gimnasio o lugares cerrados.
- Organizar módulos de entrenamiento con distintos horarios para evitar el conglomerado de personas.
- Realizar actividades al aire libre (campo de juego) en grupos reducidos de 18 personas como máximo.
- Plantear ejercicios con distanciamiento.
- No se permiten ejercicios de enfrentamiento. (1 vs 1, etc)
- Evitar reuniones en sectores cerrados.
- Mantener las pautas de higiene al retornar del establecimiento deportivo hacia los hogares (lavarse las manos al llegar al domicilio, bañarse y lavar la ropa de entrenamiento por separado).

FASE 2

16 jugadores – 2 Entrenadores – 18 plazas de parking

Total: 18 personas





3ra. ETAPA de ENTRENAMIENTO

- Realizar actividades en el campo de juego en grupos reducidos de 18 personas como máximo.
- Comenzar con los entrenamientos que incluyen contactos físicos, respetando las zonas asignadas en el campo de juego (ej. 1 vs 1; 2vs2)
- Habilitar áreas de trabajo físico, en zonas adyacentes al campo de juego, sumando 9 personas adicionales.
- Habilitar el uso de vestuarios manteniendo distancia entre los jugadores.
- Realizar reuniones en sectores cerrados, manteniendo distancia entre los participantes.
- Mantener las pautas de higiene al retornar del establecimiento deportivo hacia los hogares (lavarse las manos al llegar al domicilio, bañarse y lavar la ropa de entrenamiento por separado).

FASE 3

16 jugadores – 2 entrenadores – 27 plazas de parking

8 jugadores + 1 P.f.(trabajos físicos)

Total:27 personas



4ta. ETAPA de ENTRENAMIENTO



Competencia:

En esta etapa el juego vuelve a su normalidad, pero manteniendo algunas precauciones de las etapas anteriores, como sistemas de limpieza, hidratación y requerimientos generales del protocolo sanitario COVID-19.

Esta etapa deberá subdividirse en dos, de acuerdo a la evolución general de la pandemia en Mendoza y a las normativas que se dicten al efecto:

Una etapa de competencia sin público, donde se admitirían no más de doscientas personas en total, lo que garantiza una separación mínima de dos metros.

Una etapa de competencia con público, donde deberían seguir respetándose los requerimientos generales del protocolo COVID-19.

RESUMEN FINAL



Es evidente que no podemos pretender volver a la “normalidad anterior” después de esta pandemia. Es por eso que el plan tiene como fortalezas, una vuelta paulatina para resguardar la seguridad de todos sus involucrados, pero sobre todas las cosas busca la tranquilidad que estos tiempos requieren.

Este plan es dinámico, flexible y puede ir cambiando día a día y semana a semana, todo dependerá del análisis que puedan presentar los organismos responsables del control y supervisión de este protocolo.

Importante:

El siguiente protocolo es una Guía Básica de acciones que están obligados a cumplimentar, siendo responsabilidad de cada Institución su cumplimiento y mejoramiento de acuerdo a la realidad de cada uno.