



**PROTOCOLO EN SITUACIÓN DE COVID 19
PARA LA ACTIVIDAD DEL**

CESTOBALL

**Válido para escuelas, entrenamientos
y todo tipo de modalidades indoor y outdoor**

CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE CESTOBALL



PROTOCOLO EN SITUACIÓN DE COVID 19 **PARA LA ACTIVIDAD DEL CESTOBALL**

Durante el tiempo de pandemia por Covid 19 que transitamos, vimos el esfuerzo de cada integrante de la familia del Cestoball para mantener activo nuestro deporte.

Ante la oportunidad de regresar a las canchas aún en un contexto adverso, se plasman en este protocolo todas las medidas y recaudos que deben llevarse a cabo para disminuir al máximo las posibilidades de contagio.

Éste protocolo es aplicable para las escuelas de cestoball, para los entrenamientos y para todo tipo de modalidades de nuestra disciplina, tanto bajo techo como al aire libre, siempre teniendo en cuenta las disposiciones de las autoridades políticas y sanitarias de cada distrito.

OBJETIVOS

Volver a los entrenamientos, a la enseñanza del Cestoball, y a la competencia dentro de las condiciones que cada territorio, autoridad local o nacional establezca.

Prevención del contagio

El Ministerio de Salud de la Nación ha difundido las correspondientes recomendaciones generales:

Adecuada higiene de manos:

Lavar frecuentemente las manos con agua durante 40-60 segundos y jabón o utilizar alcohol en gel, sobre todo antes de ingerir alimentos y bebidas, y luego del contacto con superficies en áreas públicas. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Medidas de higiene respiratoria:

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo descartable; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

Desinfección de superficies:

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente, para minimizar el riesgo de transmisión por contacto, con agua y lavandina o alcohol al 70%.

Ventilación de ambientes:

Asegurarse de que los ambientes cerrados sean ventilados en forma regular, durante unos minutos. Se recomienda el recambio de aire mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire. Mantener la limpieza de los filtros de aire acondicionado.

Otras recomendaciones:

No compartir vasos, utensilios y/o mate. Evitar el contacto directo con personas con enfermedades respiratorias.



Recomendaciones visuales:

Ubicar en lugares visibles y de acceso, la información sobre la adecuada higiene de manos y la apropiada higiene respiratoria o manejo de la tos ante la presencia de síntomas de una infección respiratoria.

Las decisiones sobre el momento de la reanudación de la actividad deportiva deben tomarse con el acuerdo de autoridades Nacionales, Provinciales y Municipales, junto al Ministerio de Salud. En este Protocolo se encuentra un repertorio de estrategias y cuidados claves que toman como base medidas de bioseguridad recomendadas por expertos, que requieren de distintos instrumentos. Se trata de la incorporación obligatoria de nuevas prácticas y cambios de hábitos el cual todos somos responsables frente a un escenario complejo que no tiene precedentes.

El reinicio de las actividades y distintas etapas de flexibilización debe estar regido por el marco de cada jurisdicción de competencia, teniendo en cuenta que en aquellas jurisdicciones en las cuales exista circulación comunitaria se desaconseja reanudar la práctica deportiva.

Las Federaciones, Asociaciones y Clubes deben usar estas guías para crear políticas para el retorno a la actividad dentro de su propia comunidad. Al hacerlo, todos deben asegurarse de cumplir con las leyes locales (incluidas las leyes de salud y seguridad y la legislación específica del COVID-19) y cualquier política implementada por el gobierno o las autoridades locales. Cada organización debe garantizar que la comunidad del cestoball en su área aplique las mejores prácticas y cumpla con los requisitos requeridos.

Es responsabilidad de todos contribuir a un regreso exitoso a la práctica deportiva del cestoball.



PROTOCOLO

El protocolo se divide en cuatro fases, diseñadas para una vuelta a la actividad con un estado de forma óptimo por parte de los deportistas en el momento de reanudar las competiciones, limitando en la medida de lo posible el riesgo de lesiones. En este cronograma se tendrá en cuenta que el seguimiento médico experto, especialmente en lo que afecta a las posibles consecuencias físicas y fisiológicas que este virus pueda tener sobre los deportistas, tendrá que ser muy estrecho. Por otra parte, teniendo en cuenta la muy diversa situación de los deportistas.

Es importante asumir que el retorno al entrenamiento deportivo, al igual que ocurrirá cuando se vuelva gradualmente a cualquier otra actividad laboral o social, puede traer consigo algún contagio. Integrada esta premisa, se señala que el gran objetivo de este documento, siendo conscientes de la imposibilidad de conseguir el riesgo cero absoluto, es limitar al máximo la probabilidad de infección por COVID-19 cuando se retorne a los entrenamientos y la competición.

FASE I

Realizar entrenamiento en ambientes cerrados (gimnasios) manteniendo la distancia de 2 metros (ideal) o de 1.5 metros como mínimo aceptable entre todos los participantes, la densidad de ocupación no puede exceder en ningún momento 1 persona cada 2.25 metros cuadrados; en cuanto a la utilización de espacio cerrado (gimnasio) los grupos deben ser reducidos de hasta 10 deportistas respetando las distancias. No se usarán los vestuarios, solo los sanitarios.

El tapabocas debe utilizarse durante la práctica deportiva como medida preventiva.

Lavado de manos 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, para disminuir la tasa de contagio.

Preparación física máximo de 60 minutos, los elementos que se utilicen se desinfectaran después de cada uso y la pelota será de uso personal.

Plantear ejercicios con distanciamiento. Una (1) persona con una distancia de 5 metros, a modo de ejemplo en 50 mts. x 50 mts (2500 m²) 10 personas como máximo

No se permitirán ejercicios de enfrentamiento (1 vs 1, etc.)

FASE II

Se puede entrenar en grupos de hasta 14 jugadora/es. Se puede utilizar la pelota en pares y desinfectando la misma en la medida de lo posible. El entrenamiento durara un máximo de 90 minutos.

FASE III

Entrenamientos con PELOTA JUGANDO 6 vs 6. Higienizar la PELOTA cada vez que sea posible.

FASE IV

Entrenamientos con competencia.



DESINFECCIÓN Y CUIDADOS EN GENERAL

Previo a retomar las actividades, cada institución deberá llevar a cabo una reunión general que estará integrada por entrenadores/as, directivos y dirigentes de cada club donde se presente la implementación del protocolo, se converse y se pongan en común los objetivos de trabajo como así también las medidas de seguridad que se llevaran a cabo en cada entrenamiento

-Exhibición del protocolo en cada lugar donde se practique la actividad para que todos los deportistas sepan en que consiste y los cuidados que deben tener.

-Serán admitidos a los entrenamientos Técnicos, colaboradores y deportistas que muestren su autoevaluación de síntomas efectuada a través de la aplicación creada por el Gobierno Nacional denominada “CUIDAR” y donde conste que no presentan ningún síntoma relacionado con el COVID-19.

-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.

-Únicamente podrán ingresar al gimnasio los deportistas y sus entrenadores/as y además, al ingresar deberán tomarse la temperatura (con termómetros infrarrojos que no impliquen contacto), desinfectar su calzado y limpiar sus manos.

Sobre ello:

a-La temperatura corporal de las personas deberá ser menor a 37.5° C.

b-Deberá hacerse un listado de las personas que participan ese día de la actividad.

-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/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>

-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 COVID19.

-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 mayores de 60 años) deberán continuar con las medidas de aislamiento preventivo y extremar los cuidados pertinentes.

-Si bien se recomienda evitar, en lo posible, el uso del transporte público, para aquellos deportistas que deban hacer el uso del mismo para dirigirse a sus lugares de entrenamiento, se aconseja:

a-En lo posible, se debe evitar el uso de transporte público, sobre todo para viajes cortos.

b-Uso de tapabocas.

c-Recordar la importancia de una buena higiene de manos antes, durante y después de los desplazamientos a realizar.



d-Desplazarse provisto de un kit de higiene personal (jabón, alcohol en gel, pañuelos descartables, toallas para secarse las manos).

e-En lo posible, utilizar vehículo particular: se debe recordar mantenerlo ventilado para garantizar la higiene y la desinfección del interior del mismo.

f-Respetar las distancias recomendadas de cómo mínimo un 1.5 metros de distancia.

h-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.

-Cada jugador/a deberá asistir con vestimenta adecuada desde su casa ya que los vestuarios y duchas se encontrarán cerrados. Se recomienda, de ser necesario, asistir con remeras de color diferenciado previamente solicitado por el cuerpo técnico para evitar el uso de pecheras. Una vez finalizado el entrenamiento, se retirarán del club.

-El ingreso al baño será de una persona por vez y quienes quedan afuera esperando deber hacerlo en fila con un metro de distancia del otro.

-Queda prohibido el ingreso de padres y/o familiares al lugar donde se desarrolla la actividad.

-Las charlas técnicas y toda reunión deberá hacerse por medios digitales, aplicaciones o redes sociales, 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.

-El ingreso al gimnasio no podrá hacerse en grupo. Cada persona deberá contar con un kit personal (toalla, botella de agua, alcohol en gel, jabón

-El tapabocas es de uso obligatorio durante toda la actividad para los entrenadores y los jugadores deberán llevarlo puesto antes y después de ella

-El tapabocas debe cubrir nariz, boca y mentón. Los mismos debe lavarse luego del uso diario con agua y jabón al llegar al domicilio

-El uso del 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.

-Evitar el contacto físico con otras personas: por ejemplo: dar la mano, abrazar o besar.

INSTALACIONES DEL CLUB

Tienen que dar cumplimiento a las pautas de limpieza y desinfección, disponer de personal para el control de la limpieza para dejar en condiciones óptimas el lugar. Deberán desinfectarse todos los lugares de contacto previo y una vez finalizada la actividad.

-Antes de reapertura tendrá que realizarse una limpieza y desinfección general a fondo de todas las instalaciones y el mobiliario del club.

-Exhibición del protocolo en la puerta del club



-En la entrada del club habrá una bandeja con un trapo con solución desinfectante (dilución de lavandina para concentración de cloro equivalente a 500 a 1000 ppm). La lavandina diluida debe utilizarse dentro de las 24 hs dado que pierde su efectividad.

-Se colocará la señalización correspondiente para mantener un tránsito unidireccional de las personas que ingresen, a los fines de evitar el cruce entre las mismas.

-El personal del club trabajará con tapabocas y mascarás faciales, que deben higienizarse luego del uso diario de ambos lados con alcohol al 70%, y luego de la higiene realizar lavado de manos con agua y jabón. El tapabocas debe lavarse luego del uso diario con agua y jabón cuando se llegue al domicilio. No se recomienda el uso de guantes sino el lavado frecuente de manos.

-Es responsabilidad de la institución proveer los elementos adecuados en cantidad suficiente y en forma accesible para la higiene personal, para poder acceder a una adecuada higiene de manos (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica, toallas de papel y cesto de basura).

-También habrá que realizar limpieza y desinfección mínimo 2 veces al día, especialmente superficies de contacto manual como picaportes, barandas, bancos, baños, etc.

-Los baños tendrán jabón/Solución desinfectante (alcohol al 70%).

-Termómetro Infrarrojo

-Disponer de dispensador de soluciones hidroalcohólicas en distintos accesos a las instalaciones para favorecer la higiene de manos.

-Confeccionar una planilla con el registro de ingresos y egresos a la institución con datos personales: NOMBRE Y APELLIDO (DNI - Dirección y Temperatura)

MANEJO DE CASOS Y SUS RESPECTIVOS CONTACTOS ESTRECHOS

DEFINICIÓN: SE CONSIDERA CONTACTO ESTRECHO A TODA PERSONA QUE PERMANECIO POR LO MENOS 15 MINUTOS A UNA DISTANCIA DE MENOS DE 2 METROS DE UN CASO SOPECHOSO O CONFIRMADO DE COVID-19, EN LAS ULTIMAS 48 HS.

ES DE VITAL IMPORTANCIA LA RESPONSABILIDAD SOCIAL Y PERSONAL DE REPORTAR LOS SINTOMAS COMPATIBLES A LA DEFINICION DE CASO SOSPECHOSO, Y EN IGUAL MEDIDA CUMPLIMENTAR CON LAS MEDIDAS DE AISLAMIENTO EN CASO DE SER CONTACTO ESTRECHO DE UN CASO.

-Se sugiere la notificación inmediata de la presencia de síntomas respiratorios o fiebre, y la abstención de concurrir al club o ámbito de entrenamiento. Esta situación debe ser informada al cuerpo médico de la institución y hacer la consulta pertinente al sistema de salud de acuerdo con lo estipulado por la autoridad sanitaria.

-Ante la aparición de un caso sospechoso a partir del interrogatorio o el examen físico clínico de un deportista, integrante del cuerpo técnico o trabajador/a, se recomienda la



realización o solicitud médica del testeo PCR (reacción en cadena de polimerasa) para la detección de material genético viral.

-En caso de que un deportista, integrante del cuerpo técnico o trabajador/a sea un contacto estrecho, debe mantener un aislamiento estricto durante 14 días desde el último día de contacto o hasta que se descarte la enfermedad en el caso fuente. Es por ello que se recomienda evitar las visitas de amigos o familiares no convivientes y las reuniones sociales, aunque sean de pocas personas.

Se sugiere la posibilidad de llevar adelante el aislamiento y seguimiento de los contactos estrechos en habitaciones individuales de instituciones deportivas o centros de entrenamiento.

-Debe disponerse de un espacio de aislamiento dentro del ámbito del club o lugar de entrenamiento para permitir que ante una persona que inicie con síntomas durante la jornada de entrenamiento, pueda aislarse en dicho lugar (con un barbijo quirúrgico colocado, para eso la institución debe contar con los mismos para esa circunstancia) hasta ser evaluado por el equipo de salud y determinar su condición como posible “caso sospechoso”.

-Deberá procederse a la adecuada limpieza y desinfección de los ambientes donde estuvo el caso sospechoso.

-En caso de identificarse indicios de nuevos brotes, la actividad deberá ser suspendida de forma inmediata.

-Las instituciones deberán responsabilizarse por la coordinación y ejecución de las acciones establecidas en el presente protocolo e informar sobre la implementación. Para ello deberá establecer un comité de crisis con un responsable que monitoree la situación y cumplimiento del protocolo.



VUELTA A LA COMPETENCIA

Se aplicarán todas las medidas anteriormente mencionadas y se sumarán las siguientes:

-Los encuentros se disputarán sin público y al aire libre y/o de acuerdo a las disposiciones de cada autoridad local, siendo el equipo local el responsable de su cumplimiento y/o la entidad organizadora, en caso de recintos neutrales.

-Se realizará una limpieza de la cancha, zona de bancos y mesa de control a la finalización de cada partido. Se establecerán los horarios de los encuentros teniendo en cuenta esta circunstancia.

-Ingresarán a la cancha solo los jugadores que firmen la planilla y estén en condiciones de jugar. No se permitirá el ingreso de jugadores lesionados o suspendidos. Ingresarán hasta cuatro asistentes por equipo, los árbitros y un delegado de mesa por equipo.

-En los casos en los que la Federación u Asociación organizadora lo permita o lo haya implementado, se recomienda el uso de planilla digital para evitar el uso de papel y el contacto.

-No habrá saludo inicial ni final entre los equipos. Se recomienda evitar el contacto entre los jugadores (abrazos, saludos con contacto, etc.)

-Los delegados de mesa deberán tener tapabocas en todo momento, y ubicarse al menos a 1,5 metros de distancia entre ellos. De no ser posible, deberá utilizarse un separador de acrílico entre ambos.

-Los jugadores que se ubiquen en el banco de suplentes deberán respetar entre sí la separación aconsejada entre personas. Teniendo en cuenta esta situación de pandemia, se podrá utilizar todo el lateral defensivo correspondiente a cada equipo para que los relevos se ubiquen respetando esta disposición, procurando no interferir con la labor de los jueces que trabajen sobre ese lateral ni con las tareas de los delegados.

-El cuerpo técnico y los árbitros deberán tener siempre el tapabocas colocado cuando se encuentren fuera de situación de partido. Los jugadores suplentes y aquellos que no se encuentren en situación de partido deberán tenerlo en todo momento.

-Los jugadores utilizarán únicamente la ropa de juego, manipulando exclusivamente la propia.

-Se permitirá el ingreso únicamente de una persona por medio periodístico, debidamente acreditada ante la institución organizadora, con una ubicación fija preestablecida dentro del recinto. Tendrá únicamente acceso a la tribuna para realizar fotografía, video o crónica del juego. Las entrevistas a los protagonistas se realizarán únicamente por medios digitales. Tendrán el mismo protocolo de ingreso que los protagonistas del juego.

-En caso de transmisiones por streaming u otro medio, se reducirá al máximo la cantidad de personal para la realización de la misma y se establecerá una ubicación fija para la misma. No estará permitida la presencia de personal relacionado a la transmisión dentro de la cancha ni los micrófonos para los pedidos de minuto por parte de los equipos. Las notas se realizarán por medios digitales.



OTRAS DISPOSICIONES

Ante cambios de las condiciones sanitarias o disposiciones oficiales relacionadas con el Covid 19 que puedan producirse, la Confederación Argentina de Cestoball adaptará o modificará este protocolo. De producirse esto, será informado a la familia del Cestoball mediante los canales de comunicación oficiales.

PROTOCOLO COVID 19

*Estas recomendaciones podran adecuarse a las disposiciones de las autoridades locales.

*Podés encontrar el Protocolo completo en www.cadc.org.ar sección Descargas o solicitarlo a cestoballconfederación@gmail.com

Ingreso a las instalaciones



*Toma de temperatura



*Desinfección de calzado



*Sentido unidireccional de circulación



Higiene en Instalaciones
*Desinfección periódica del lugar



*Disponibilidad de elementos de higiene e hidrogeles



*Vestuarios no habilitados

Cuidado personal y grupal



cuidar *Realizar autoevaluación



*No asistir con síntomas



*Utilizar ropa limpia y manipular solo la propia



*No compartir elementos de hidratación



*Mantener distancia



*Usar siempre el tapaboca fuera de situación de juego

En Competencia



*Encuentros sin público. Sólo asistentes esenciales



*Limpieza de cancha y sectores relacionados



*Usar siempre el tapaboca fuera de situación de juego



*Sólo jugadores habilitados. Sin saludo inicial ni final. Suplentes con distanciamiento



*Delegados con distancia o acrílico separador



*Cuerpo técnico, árbitros y suplentes con tapabocas fuera de situación de juego



CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE CESTOBALL