



# Protocolo deportivo TENIS COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 1 de 9

## PROTOCOLO COVID-19 PRÁCTICA DE TENIS

### INFORMACIÓN IMPORTANTE

Dejamos en claro que esta propuesta queda condicionada a las conductas previamente autorizadas por el Gobierno Nacional, el Gobierno Provincial, los diferentes municipios y el Club representado por su Comisión Directiva. Estas conductas y medidas están alineadas con los protocolos de seguridad del departamento médico CUBA que podrían ser adoptadas para disminuir los riesgos de contagio y resguardar el aislamiento social durante la práctica de este deporte.

Entiéndase que esto tiene vigencia dentro del planteo hipotético de un retorno a la actividad y que posiblemente deberá ser revisado si dicho protocolo es modificado al momento de retomar las actividades. Aspectos básicos de la pandemia que afectan la actividad deportiva y que son los condicionantes para las acciones de mitigación y preventivas que se proponen en el presente documento:

### ¿QUÉ ES EL COVID-19?

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una pandemia actual causada por el síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Este virus parece ser altamente infeccioso y hasta el momento no tenemos un tratamiento efectivo para el mismo. La mayoría (80%) de la gente infectada tiene síntomas leves y algunas personas no tienen ningún síntoma.

Por ser un virus nuevo hay muchas cosas que no sabemos de él. Sin embargo, al igual que otras infecciones virales, sabemos que muchas personas infectadas contagian hasta 2 días antes de tener síntomas. Esto significa que es fácil propagar esta enfermedad antes de darse cuenta de que la tiene.

### ¿CÓMO SE TRANSMITE EL COVID-19?

Por contacto con otra persona que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotitas que se expelen en la tos o estornudos. Estas gotitas caen sobre los objetos y superficies de modo que otras personas pueden contraer el COVID 19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Otra forma de contagio es mediante la inhalación de gotas procedentes de la nariz o boca que haya esparcido una persona con COVID 19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1-2 metros de distancia de una persona que se encuentre enferma. Esta distancia es hoy reconocida como la distancia social que hace parte esencial de la estrategia de control del COVID-19 en la comunidad.



# Protocolo deportivo TENIS COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 2 de 9

## SÍNTOMAS COVID-19

Los síntomas se manifiestan a partir del día 2-14 luego de la exposición con un paciente enfermo o con el contacto directo de un objeto infectado.

- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Reducción y/o pérdida del olfato y del gusto.
- Fiebre.
- Tos seca.
- Diarrea y malestar gastrointestinal.
- Dificultad para la respiración.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos, en nuestro caso, en la estancia dentro del club, contemplando cualquier escenario de exposición.

## CONSIDERACIONES EN CUANTO A LA HIGIENE DE MANOS

- Antes de entrar y salir de un área común.
- Luego de manipular objetos de uso común.
- Antes de ingerir cualquier tipo de alimento.
- Luego de la utilización del baño.

## RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL BAÑO

- El uso del vestuario y de las duchas están prohibidos
- Los sanitarios estarán abiertos, pero se recomienda al socio minimizar su uso a casos de extrema necesidad.
- El socio que haya reservado un turno de cancha deberá ingresar al Club con el equipamiento, la ropa y el calzado que utilizará para jugar, no pudiendo utilizar el baño para este fin.
- Al finalizar la práctica, el socio no podrá usar el baño para cambiarse la ropa ni el calzado, debiendo hacerlo en la cancha cuando esto fuera posible, o en su defecto en su propio auto/casa al retirarse del Club.

## QUEDAN EXCLUIDOS DE LA PRÁCTICA

- Si ha dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.
- Si ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días.
- Si tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud.

## RECOMENDACIÓN DE NO PRÁCTICA DE DEPORTES

- Aquellos que formen parte de los grupos de riesgos definidos por el Ministerio de Salud, y/o por la Organización Mundial de la Salud, tales como personas mayores de 60 años, personas que sufran de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y afecciones tales como diabetes.



# Protocolo deportivo TENIS COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 3 de 9

- Enfermedades renales
- Cáncer
- Inmunosupresión (pacientes oncológicos, trasplantados...)
- Enfermedades renales
- Enfermedades neurológicas (Alzheimer)
- Categorías infantiles, por la dificultad que implica la utilización de insumos de protección (tanto de barrera preventiva, como los de desinfección) y por la asiduidad de llevar las manos a la cara permanentemente. En este punto establecer con los profesores de la actividad un parámetro en cuanto a edades.

## CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- El retorno a la actividad se realizará por etapas, donde la Capitanía de Tenis, el DEF y la Comisión Directiva irán habilitando las modalidades de juego, en función de la normativa establecida por la Asociación Argentina de Tenis, la Ciudad de Buenos Aires y el Poder Ejecutivo Nacional.
- El tenis respeta naturalmente la distancia recomendada por los Organismos de la Salud bajo la situación particular del COVID-19.
- Se desarrolla en un ámbito abierto. No se autoriza la práctica en canchas indoor.
- No existe el roce ni el mínimo contacto entre quienes lo practican.
- La práctica puede desarrollarse sin público presente ni aglomeración de personas, salvo las que se encuentran en cancha.
- Realizar controles diarios de salud para jugadores y personal. Pruebas diarias y auto-certificación de estar libre de síntomas.
- Los jugadores no podrán cambiar de lado.
- El saludo característico de “darse la mano” al finalizar la práctica bajo estas circunstancias, será removido o reemplazado por nuevas modalidades (por ejemplo, “chocar las raquetas”).
- Los jugadores deberán llegar a la sede en el horario de inicio del turno de cancha reservado y con la vestimenta que será utilizada para la práctica del tenis, y retirarse de la cancha y del club inmediatamente después de la finalización (sin ducharse ni cambiarse).

## CUESTIONES ADMINISTRATIVAS

- Las reservas de turnos de cancha serán on-line a los fines de evitar el uso de casilla de tenis.
- Evitar que los jugadores sean atendidos personalmente por consultas de información u otras cuestiones (Atención Remota).
- Se colocará cartelería didáctica con el fin de evacuar la mayor cantidad de consultas posibles, así como el presente u otros protocolos con información necesaria sobre las medidas de seguridad y salud de los actores implicados en la vida de las instituciones deportivas.



# Protocolo deportivo TENIS COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 4 de 9

- Cartelería informativa con asignación previa de canchas tales como pizarras indicativas en el ingreso a las mismas con determinación horaria.

## HIGIENE

Se recomienda una completa desinfección con productos y normas homologadas bajo criterio de la Institución y sus sistemas de mantenimiento y limpieza. Se sugiere poner en conocimiento de cada tenista la necesidad de contar con:

- Kit de Higiene: alcohol al 70%, alcohol en gel, jabón, toalla que posibiliten la correcta higiene de manos, preferentemente descartable.
- Kit de Protección: barbijo y/o mascarilla que deberá ser utilizado/a durante su permanencia en el Club, debiendo quitárselo para practicar el deporte.

## DESINFECCIÓN

Se recomienda que los mismos se desinfecten de conformidad con las normativas internas de mantenimiento y control del Club. Asimismo, las medidas de desinfección y limpieza deberán ajustarse a las disposiciones que las autoridades nacionales, provinciales y/o municipales dispongan en la apertura de los espacios deportivos. Al ingreso y salida de las canchas:

- Se recomienda la limpieza del calzado antes y después de la práctica, así como evitar sistemas de cierre con uso de picaportes o pasadores en puertas.
- Lavado de manos obligatorio inmediatamente antes y después de la actividad.
- Desinfección del material personal de juego y de cualquier otro material auxiliar (bancos, redes, postes, materiales didácticos, sillas, etc.).
- Uso individual y personal de alcohol en gel durante práctica.
- El club deberá proporcionar un contenedor para todos los artículos desechables.
- No se deben compartir los equipos.
- Marcar las distancias de separación para, por ejemplo, alimentos/bebidas y aseos.
- Los bancos de descanso de los jugadores deberán estar en lados opuestos de la cancha para cumplir con el distanciamiento necesario entre los jugadores.
- Botellas individuales para la hidratación.
- Deberán mantenerse los datos de contacto de todo el personal y jugadores. Rastrear los contactos en caso de que se encuentre una infección en el recinto.

## PRÁCTICA ENTRE JUGADORES

- Las distintas modalidades de juego (single, doble, escuela/entrenamiento de menores y mayores, clases particulares, clases grupales, torneos, etc) deberán ser habilitadas por la Capitanía de Tenis/Comisión Directiva/DEF en cada etapa, en función de la normativa jurisdiccional vigente.
- Utilizar un máximo de seis pelotas preferentemente nuevas, o en su defecto, previamente desinfectadas.



## Protocolo deportivo TENIS COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 5 de 9

- Cada jugador tocará con sus manos únicamente las tres pelotas identificadas con una marca propia.
- El ingreso a la cancha deberá realizarse de a un jugador por vez manteniendo el distanciamiento correspondiente, cada jugador deberá ubicarse en extremos opuestos de la cancha para dejar sus pertenencias.
- Se recomienda realizar peloteos desde el fondo de la cancha y, en su defecto, evitar aproximarse a la red en simultáneo.
- No se podrá cambiar de lado.

### MODALIDAD DE JUEGO CON PROFESOR

- Los distintos tipos de modalidad de juego con profesor (escuela/entrenamiento, clases grupales/particulares, etc.) deberán ser habilitados en las distintas etapas referidas precedentemente.
- En el caso de la clase grupal, el ingreso a la cancha deberá realizarse de a un alumno por vez manteniendo el distanciamiento correspondiente y cada alumno deberá ubicarse en extremos opuestos de la cancha para dejar sus pertenencias.
- Los alumnos deberán mantener en todo momento la distancia mínima entre ellos. El profesor utilizará la misma referencia de 6-8 metros de distancia aproximada con respecto a los alumnos.
- Se recomienda que todos los ejercicios, ya sea de calentamiento o céntrales, se realicen de manera individual y respetando la distancia sugerida anteriormente.
- Deben evitarse los trabajos muy cercanos a la red. En el caso de peloteos entre dos jugadores, se recomienda que cada jugador esté en el fondo de cancha.
- Se recomienda la utilización de pocas pelotas para el dictado de la clase, a fin de mantener el control de las mismas. Éstas deberán estar previamente identificadas con una marcación que las distinga. El único responsable de recoger las pelotas será el profesor, sólo el/ella podrá tocarlas con la mano.
- No se permitirá el ingreso a cualquier otra persona ajena a la clase durante el periodo de duración de la misma.
- La institución establecerá su política de apertura y cierre, así como la distribución de canchas destinadas a este fin en cada horario con la finalidad de evitar superposición de turnos y aglomeración de personas.
- Se recomienda el ingreso con la menor cantidad de elementos posibles e identificar la zona donde pueden dejar dichos elementos. Se desalienta el uso de muñequeras.
- Se recomienda limitar el uso excesivo de pelotas, así como el material didáctico. Se recomienda identificar las pelotas con una marca distintiva.



# Protocolo deportivo TENIS COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 6 de 9

## PERSONAL DOCENTE

- El personal docente deberá ser capacitado en los cuidados y normas de prevención, asimismo aconsejamos la presencia de un profesional de la salud idóneo para evaluar las normas de cuidado e higiene.

## USO DE CANCHAS

- Deberán ser reservadas con turno de manera on-line.
- El Club se comprometerá al cumplimiento del presente protocolo en el uso de las canchas y conforme los Reglamentos Internos vigentes.

## USO DE PELOTAS

- Se recomienda el uso de pelotas nuevas, en la medida de lo posible y marcadas para ser identificadas y usadas independientemente por cada jugador.

Nuestro club implementará diferentes medidas de seguridad en las instalaciones para contribuir a este proceso que apunta a ayudar a los jugadores, entrenadores y personal de apoyo a vivir de manera segura durante esta crisis y, cuando se reduzcan las restricciones, conducir un retorno seguro a la actividad cumpliendo con las normas y en forma segura.



# Protocolo deportivo TENIS COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 7 de 9

## Anexo I

# Escuela de Tenis de Menores

### ADVERTENCIA

Quedan excluidos de la práctica:

- Si el/la niño/a o algún familiar ha dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente;
- Si el/la niño/a o algún familiar ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días;
- Si el/la niño/a o algún familiar tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud;

### CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Se sugiere el método de limpieza e higiene detallado en el protocolo general.
- Se respeta el método de distanciamiento de entre niños, niñas y adultos tanto dentro como fuera de la cancha. Distanciamiento en actividad de 4-5 m. hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados
- Se recomienda material didáctico y deportivo de uso individual durante las prácticas. El armado previo de un kit de materiales a utilizar durante toda la clase y destinar una zona a cada jugador/a para el descanso, el bolso y sus pertenencias.
- Metodología basada en el juego, con la utilización de juegos individuales y en equipo en oposición para favorecer la distancia deportiva
- En cada etapa de regreso a las canchas se determinará que cantidad de alumnos por cancha podrán participar de cada clase.
- En todas las clases, ya sean de escuela (60') o entrenamiento (90'), se reservarán los últimos 15' para la desinfección de canchas y materiales. De esta manera también se evitará además la aglomeración entre el grupo que se retira y el que ingresa.

### ANTES DE LA CLASE

- Zona o box personal de descanso: Crear cinco zonas que respeten los 2 m. de distanciamiento social, para que el/la profesor/a y niños/as ubiquen sus pertenencias y se dirijan durante los momentos de descanso e hidratación. Se aconseja el ingreso individual y evitar aglomeraciones.
- Kit de materiales: Dependiendo de la etapa de regreso a las canchas, estos serán únicamente manipulados por los profesores, teniendo un kit cada profesor o se ubicarán en la zona de descanso/box los materiales didácticos (conos, bastones, vallas, pelotas, etc.) que utilizará cada niño/a durante la clase.



# Protocolo deportivo TENIS COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 8 de 9

- Desinfección y preparación de los materiales: Antes de recibir a los/as jugadores/as y al finalizar cada clase, los profesores desinfectarán los materiales y la zona personal de descanso.
- Bolso/mochila: Cada niño/a deberá asistir a clase con la menor cantidad de accesorios posibles pero sin dejar de lado los primordiales para desinfección personal, hidratación, protección solar, etc.
- Señalización y armado de la cancha: Es importante que la cancha esté delimitada según las medidas necesarias, con los materiales preparados (por ejemplo las mini redes) y con las estaciones señalizadas para garantizar la seguridad e higiene de la clase.

## DURANTE LA CLASE

- Considerando el escenario de distanciamiento social y cómo impacta en la población infantil, sugerimos brindar especial atención al momento de bienvenida y cierre de la clase, teniendo en cuenta el distanciamiento social.
- Estaciones (“casas”): las estaciones deben estar a 5 m. de distancia entre sí y previamente señalizadas con flejes móviles. Es importante que cada niño/a tenga asignada una estación donde allí haga todas las tareas de la activación. Pueden coincidir con las que utilizarán luego en el desarrollo de la parte principal de la clase.
- Materiales: Los materiales a utilizar en una primera etapa serán manipulados exclusivamente por el profesor y en la segunda etapa estará el kit preparado y presentado previamente en la zona o box individual, y cada niño/a manipula los propios durante toda la clase.
- Manipulación de pelotas: Las serán manipuladas por el profesor (no pudiendo los alumnos tocarlas con las manos) en los casos donde los ejercicios sean de canasto y repetición y sólo el profesor será el encargado de enviar y recoger las pelotas. En los ejercicios donde los jugadores deban poner la pelota en juego, sólo lo podrán hacer con las que se encuentran en su box individual, y a donde deben volver a colocarlas una vez terminado el ejercicio.
- El profesor debe respetar la distancia deportiva y social, manteniéndose a 5 m. de distancia de las estaciones.

## DESPUÉS DE LA CLASE

Se sugiere respetar las pautas de higiene, desinfección y control propuestas por el protocolo general, y se recomienda prestar especial atención a los siguientes aspectos:

- Zona o box personal de descanso: Desinfectar las zonas destinadas de los/las jugadores/as, de manera que estén a disposición de los alumnos de la siguiente clase. Se aconseja el ingreso en forma individual, evitando aglomeraciones.
- Kit de materiales: Desinfectar los materiales para la próxima clase y colocar en otro sector los materiales que no se van a utilizar.
- Bolsa/mochila: Asegurarse de que ningún/ninguna niño/a haya olvidado ninguna pertenencia en la zona personal; en ese caso colocarlo en otro lugar y luego contactar a la familia.





## Protocolo deportivo TENIS COVID-19

Fecha de emisión: 10-08-2020

Revisión 1

Página 9 de 9

- Residuos: Asegurarse de que los niños y las niñas participantes de las sesiones arrojen los residuos de alimentos e hidratación en el basurero; en caso de que quede algún residuo, realizar la limpieza de la cancha previo al comienzo.