



# Protocolo deportivo YOGA COVID-19

Fecha de emisión: 21-09-2020

Revisión 1

Página 1 de 1

## PROTOCOLO COVID-19 YOGA

### 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.



# Protocolo deportivo YOGA COVID-19

Fecha de emisión: 21-09-2020

Revisión 1

Página 2 de 2

## ¿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.

## 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.

## DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Mantenerse 2 metros de distancia entre personas cuando circule antes y después de la práctica deportiva
- Evitar el contacto físico con otras personas: por ejemplo: dar la mano, abrazar o besar



## Protocolo deportivo YOGA COVID-19

Fecha de emisión: 21-09-2020

Revisión 1

Página 3 de 3

- No compartir el mate, vajilla y utensilios. Los platos, vasos, cubiertos, deben ser adecuadamente lavados o usar descartables
- Toser o estornudar utilizando el pliegue interno del codo o utilizar pañuelos descartables y luego desecharlos en un cesto de basura asignado.
- No llevarse las manos a la cara.
- Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.
- Higiene frecuente de manos.

### **CONSIDERACIONES EN CUANTO A LA HIGIENE DE MANOS:**

- Debe realizarse frecuentemente con agua y jabón o higienizarlas con una solución de alcohol al 70%.
- El lavado de manos recomendado es de 40-60 segundos. Antes de entrar y salir de un área común.
- Luego de manipular objetos de uso común.
- Antes y después de cada comida, manipular alimentos, prendas de vestir usadas, basura y desperdicios
- Luego de la utilización del baño.
- Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.

### **RECOMENDACIONES PARA EL USO DE INSTALACIONES SANITARIAS:**

- El uso del vestuario está prohibido.
- El uso de las duchas está prohibido.
- Se recomienda al socio minimizar el uso de los sanitarios, y solo hacerlo en casos de extrema necesidad.
- Al finalizar la práctica de entrenamiento el socio procederá a cambiarse, guardando sus pertenencias en una bolsa y dejando la actividad del baño al llegar a su domicilio. Dependerá del socio la limpieza y desinfección del área de cambiado obligatoria antes y después de su uso con el fin de minimizar la posibilidad de contagio.



# Protocolo deportivo YOGA COVID-19

Fecha de emisión: 21-09-2020

Revisión 1

Página 4 de 4

## GRUPOS DE RIESGO

Los grupos de riesgo según Resolución N° 207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1° incluyen a:

- Personas mayores de sesenta (60) años de edad
- Embarazadas
- Aquellas que presentan enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo)
- Enfermedades cardíacas (Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas)
- Inmunodeficiencias, diabetes, insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses o cirrosis hepática.
- Si ha dado positivo a una prueba 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.
- Se recomendará a todas las personas que desarrollen actividades deportivas que procuren contar con una adecuada evaluación médica.

**SEDES en CABA (Palermo y Núñez):** Según el Decreto N° 297/20 y sus modificaciones y el ANEXO I Anexo I (IF-2020-19900841-GCABA-MJGGC), en concordancia con las demás normas concordantes, en el ámbito de la CABA se **RECOMIENDA** que las personas que se encuentran dentro de los grupos de riesgo detallados precedentemente no concurren a practicar deportes en las Sede de Núñez y Palermo.

**SEDES en MUNICIPALIDAD MALVINAS ARGENTINA (Villa de Mayo, Anexo Artigas, Anexo 202):** Según el Decreto 5435 dicha Municipalidad **NO AUTORIZA EXPRESAMENTE** a los grupos de riesgo mencionados para practicar deportes dentro de la Sede de Villa y sus Anexos.



# Protocolo deportivo YOGA COVID-19

Fecha de emisión: 21-09-2020

Revisión 1

Página 5 de 5

**SEDE en MUNICIPALIDAD DE PILAR (Fátima):** Según la Resolución 2093/2020 del ministro de jefatura de Gabinete de Ministros del Gobierno de la Provincia de Buenos Aires se **RECOMIENDA** que las personas que se encuentran dentro de los grupos de riesgo detallados precedentemente no concurren a practicar deportes.

**Esto puede quedar sujeto a cambios en las regulaciones municipales, provinciales y/o nacionales.**

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Se recomienda utilizar lugares abiertos al aire libre para la práctica de los deportes individuales. En caso de requerirse utilizar espacios cerrados, se debe garantizar la adecuada ventilación y recambio de aire durante y posterior a su utilización.

Determinar la cantidad de personas por área, contemplando:

- La superficie disponible para desplazarse (metros cuadrados libres)
- Características del espacio: Cerrado, ventilado o abierto (al aire libre)
- Tipo de entrenamiento o actividad que se realizará.

En todo momento es fundamental asegurar el adecuado distanciamiento deportivo para la realización de todo deporte individual que puede reunir a otros deportistas en un espacio abierto o cerrado.

Las medidas seguras para un adecuado distanciamiento deportivo son de:

- 6 metros durante la práctica del deporte, cuando la actividad deportiva hace que el individuo se encuentre hiperventilando.
- 4 metros durante los momentos de recuperación y al finalizar la actividad hasta que se recupere un ritmo respiratorio habitual
- Al menos 2 metros en actividades sin desplazamiento y que no producen hiperventilación

La evidencia científica en relación con la práctica deportiva es dinámica y eventualmente podrán modificarse o anexarse recomendaciones que contribuyan a realizar la actividad con la máxima



## Protocolo deportivo YOGA COVID-19

Fecha de emisión: 21-09-2020

Revisión 1

Página 6 de 6

seguridad para quienes la realizan y aquellas personas que tienen actividad vinculada a la práctica del mismo.

Durante la práctica de los deportes individuales los deportistas están exceptuados de utilizar barbijos o tapabocas durante el momento de actividad física deportiva y deberán respetar el distanciamiento deportivo.

La práctica individual debe respetarse en todo momento. En los casos de deportes que requieren de un segundo deportista para su realización, el distanciamiento deportivo es la fundamental medida de prevención y debe ser respetada en todo momento

El distanciamiento deportivo está establecido para ser respetado por otros deportistas que estén realizando la practica en la misma área o zona, pero también es la distancia que debe ser respetada por profesores/as y trabajadoras/res que se encuentren vinculados a la actividad.

Los profesores/as y trabajadores que se vinculen con deportistas durante la práctica del mismo deberán respetar el distanciamiento deportivo según lo establecido (hiperventilación, en recuperación, con o sin desplazamiento) y en todo momento utilizar el barbijo.

**Las condiciones de reincorporación a la actividad deportiva se basan en tres pilares fundamentales:**

1. Control de la salud,
2. Mantenimiento del distanciamiento social,
3. Medidas higiénicas.



## Protocolo deportivo YOGA COVID-19

Fecha de emisión: 21-09-2020

Revisión 1

Página 7 de 7

### DURANTE LA RUTINA Y/O AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

- El cupo máximo de participantes es de 12 personas **que será exclusivamente socios/asociados mayores a 16 años.**
- La duración de las clases se detalla en el ANEXO I, así como los días que se brindan
- Se debe respetar la distancia de 3 (tres) metros entre personas.
- Se permite la realización de clases colectivas solo en las áreas que garanticen el distanciamiento social vigente, según el detalle informado en el ANEXO II del presente documento.
- El lugar a realizar el deporte será al aire libre en un lugar a designar por la Capitanía
- Aun contando con personal idóneo dentro de las instalaciones, se debe inculcar al socio el adherir a los lineamientos disponibles con plena responsabilidad personal.
- Se recomienda no utilizar el teléfono celular durante la clase.
- Promover y difundir el distanciamiento social de forma permanente
- Promover en el alumno el lavado de manos con los productos desinfectantes al ingreso y egreso del lugar donde tomará su clase o realizará su rutina.
- Realizar el lavado de manos al finalizar la rutina en las estaciones desinfectantes.
- Evitar contacto físico entre alumnos y con los profesores.
- Cada usuario deberá proveerse de su propia hidratación y toallas de uso personal
- Las modalidades de práctica es sin elementos, y deben respetar el distanciamiento social.
- Indicar el uso del tapaboca durante la mayor parte del tiempo de la sesión de entrenamiento en la medida de lo tolerable.
- Elevar la alerta del riesgo de tocarse la cara mientras se entrena mediante señalización ubicua y repetitiva. Esta señalización debe ser especialmente enfática y destacada para la población infante-juvenil.
- Fomentar el uso frecuente de alcohol en gel durante la sesión de entrenamiento, el cual deberá encontrarse ampliamente disponible.
- Todos los colchones tapizados con lonas impermeables deben ser traídos por los participantes (el Club NO proveerá de los mismos) y deben desinfectarse entre cada sesión de entrenamiento



# Protocolo deportivo YOGA COVID-19

Fecha de emisión: 21-09-2020

Revisión 1

Página 8 de 8

- No se deberá compartir durante esta etapa elementos en común para la preparación física.

## ANEXO I - DIAS, HORARIO y DURACION DEL TURNO

### Lunes:

Sede: Palermo

Profesor: Carlos Díaz

Horario: 11:00 horas

Duración de la clase: 90 minutos

### Miércoles:

Sede: Palermo

Profesor: Carlos Díaz

Horario: 11:00 horas

Duración de la clase: 90 minutos

### Sábado:

Sede: Palermo

Profesor: Carlos Díaz

Horario: 11:00 horas

Duración de la clase: 90 minutos





# Protocolo deportivo YOGA COVID-19

Fecha de emisión: 21-09-2020

Revisión 1

Página 9 de 9

## ANEXO II – DELIMITACION DEL ESPACIO PARA LA PRACTICA DE YOGA

- Lugar asignado: cancha sintética
- Elementos que se necesitarán: 12 sillas para dejar objetos personales.
- Medidas: 14,7 x 27,45
- Referencia: 2 cuadraditos = 1m
- Línea amarilla: zona de paso del profesor/instructor
- Cuadrante rojo: zona asignada a cada socio/asociado

