

# PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN

PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS



PANDEMIA COVID-19 | MAYO 2020

CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE GIMNASIA

## **PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS.**

El presente documento es creado como sugerencia, por parte de la Confederación Argentina de Gimnasia e incluye las recomendaciones esenciales para el reinicio de los entrenamientos en el ámbito de la república Argentina.

Se deben implementar medidas preventivas y controles para mitigar el impacto de la infección por el nuevo Coronavirus (SARS-CoV-2) en el ámbito deportivo, atendiendo a la naturaleza de las instituciones involucradas y tomando en consideración los factores que puedan poner en riesgo la salud de los deportistas, integrantes del cuerpo técnico y otros trabajadores/as involucrados.

Estas recomendaciones son un basamento a cumplimentar, las entidades deportivas o clubes pueden

reforzarlas con medidas complementarias para minimizar la transmisión del SARS CoV2.

La actividad Gimnasia, es en todas sus ramas, un DEPORTE DISCIPLINADO, con reglas y pautas muy claras, aun desde edades tempranas, donde los niños y niñas que la practican están acostumbrados a respetarlas y más aún en grupos avanzados hasta la competencia propiamente dicha.

## **OBJETIVO**

El objetivo principal de este protocolo es la reactivación de la práctica deportiva, previniendo la transmisión de afecciones respiratorias ocasionadas por COVID-19 en el ámbito de la práctica de la gimnasia en todas sus ramas. Se deberá dar cumplimiento al mismo, a través de una serie de pautas de seguridad e higiene que tendrán que implementarse, como también, el acatamiento de directivas de prevención, por parte de todo el personal deportivo y el personal que involucra la institución, a través de todos los responsables de la entidad. Para que la reactivación de establecimientos deportivos en lo que respecta al ámbito de la Gimnasia Argentina, avalada por las autoridades gubernamentales, sea exitosa, la CAG recomienda dividir el proceso en 5 (cinco) ETAPAS. Cada Región o lugar geográfico determinará según situación epidemiológica provincial y/o local, la autorización de avance de etapa sugerida por el presente Protocolo, habiendo cumplido en su totalidad con la ETAPA 1 de manera OBLIGATORIA; como así también podrán determinar el retroceso a etapas previas en caso de ser necesario.

## **PRINCIPIOS BASICOS**

Los principios básicos que guían este protocolo se fundamentan en el cuidado de la salud y bienestar de:

- los deportistas y sus familiares más cercanos,
- los cuerpos técnicos de los diferentes clubes,
- los/as trabajadores/as que interactúen con los deportistas y cuerpo técnico durante la vuelta a los entrenamientos y
- la población en su conjunto Se debe tener presente que su cumplimiento requiere de un alto grado de responsabilidad de los deportistas, cuerpo técnico y los trabajadores/as.

Se propone un reinicio progresivo de la actividad con el objetivo de lograr un adecuado acondicionamiento físico y de esta forma evitar lesiones. Todas las fases propuestas deben ser acompañadas de un seguimiento médico estrecho de deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as. Toda actividad que aumente la movilidad, el desplazamiento y la mayor interacción de personas producirá un incremento en el número de casos, es por ello que debe procurarse y asegurarse el estricto cumplimiento de las recomendaciones.

Se promueve el consenso y acuerdo provincial de las recomendaciones para lograr una adecuada implementación y cuidado de las personas.

Para dar cumplimiento a estos fundamentos elementales se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

## **PRINCIPIOS BASICOS**

Los principios básicos que guían este protocolo se fundamentan en el cuidado de la salud y bienestar de:

- Los deportistas y sus familiares más cercanos,
- Los cuerpos técnicos de los diferentes clubes,
- Los/as trabajadores/as que interactúen con los deportistas y cuerpo técnico durante la vuelta a los entrenamientos y
- La población en su conjunto.

Se debe tener presente que su cumplimiento requiere de un alto grado de responsabilidad de los deportistas, cuerpo técnico y los trabajadores/as.

Se propone un reinicio progresivo de la actividad con el objetivo de lograr un adecuado acondicionamiento físico y de esta forma evitar lesiones.

Todas las fases propuestas deben ser acompañadas de un seguimiento médico estrecho de deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as.

Toda actividad que aumente la movilidad, el desplazamiento y la mayor interacción de personas producirá un incremento en el número de casos, es por

ello que debe procurarse y asegurarse el estricto cumplimiento de las recomendaciones.

COVID-19 Recomendaciones para la vuelta a los entrenamientos deportivos en contexto de 2 la Pandemia

Se promueve el consenso y acuerdo provincial de las recomendaciones para lograr una adecuada implementación y cuidado de las personas.

Para dar cumplimiento a estos fundamentos elementales se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

## **MEDIOS DE TRANSPORTE**

Deportistas, entrenadores y trabajadores/as deberán concurrir preferentemente con vehículos particulares al lugar de entrenamiento.

- Se recomienda que el uso de vehículos particulares sea individual. En el caso de que los deportistas deban compartir el vehículo, o en el caso de los deportistas menores de edad, que deban ser trasladados, ambos ocupantes deberán usar barbijo casero durante todo el trayecto. El acompañante deberá sentarse en el asiento trasero del lado derecho, permitiendo un mayor

distanciamiento. Asimismo se recomienda mantener, en la medida de lo posible, las ventanillas abiertas para ventilar el interior del vehículo.

- Concurrir al entrenamiento con la indumentaria de entrenamiento y una muda de ropa adicional a fin de evitar el uso del vestuario.
- Para seguridad del/la deportista, entrenadores/as, trabajadores/as y sus familiares, se sugiere ventilar y desinfectar el vehículo diariamente, sobre todo luego del uso del mismo tras la jornada de entrenamiento.
- En caso de ser necesario y posible se sugiere la organización del traslado puerta a puerta de los deportistas, entrenadores/as y trabajadores/as a través de vehículos proporcionados por la entidad deportiva o club.
- En lo posible, evitar el uso del transporte público, sobre todo para viajes cortos que puedan realizarse por medio de otro tipo de transporte. En caso de utilizarlo, se solicita respetar las distancias generales recomendadas, (distanciamiento de 2 metros, higiene de manos, uso de barbijo casero), evitar los aglomeramientos en los puntos de

acceso al transporte que se vaya a utilizar y evitar tocarse la cara. Desplazarse provisto de un kit de higiene personal (alcohol en gel, jabón, pañuelos descartables, toallas para secarse las manos).

- Recordar la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos a realizar.  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/salir-de-casa>
- Todo deportista y/o trabajador/a que concurra a cualquier institución deportiva o ámbito de entrenamiento debe estar en buen estado de salud, sin presentar ningún síntoma compatible con COVID-19.
- Los síntomas de la enfermedad deben ser evaluados de acuerdo con la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación:  
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>
- Deportistas, entrenadores/as y trabajadores/as deben ser capacitados por la entidad deportiva o club para poder reconocer la presencia de síntomas de COVID-19 y ante la presencia de cualquiera de los mismos reportarlos inmediatamente.

- Podrá efectuarse la medición de temperatura con termómetros infrarrojos (evitando el contacto físico).
- Ante la presencia de un registro igual o mayor a 37,5°C se solicitará atención médica.
- En caso de que los signos y síntomas de COVID 19 sucedan en su domicilio se solicita que la persona, mantenga su barbijo casero colocado y consulte telefónicamente con el médico del club o al teléfono de consulta dispuesto por la jurisdicción sanitaria para ser evaluado a la brevedad posible.
- Finalizada la jornada de entrenamiento el deportista debe cambiar su indumentaria (muda adicional prevista), guardar la indumentaria y toallas usadas en una bolsa plástica para su posterior lavado. Luego de introducir la ropa en la bolsa debe higienizarse las manos.
- Finalizado el entrenamiento el deportista se retirará a su casa para ducharse, minimizando el uso del vestuario.
- Para evitar el aglomeramiento en los puntos de ingreso/egreso la llegada y retiro deberá ser escalonado, teniendo la programación adecuada para facilitar la tarea. Se propone el uso de agendas

con horarios estipulados, especialmente en las fases de entrenamientos grupales y posteriores

## **INSTALACIONES**

Respecto de las instalaciones:

Establecer en que zonas o áreas se realizarán cada una de las actividades y quienes tienen acceso a la circulación y estancia en estos lugares teniendo en cuenta el distanciamiento social de 2 metros.

Determinar la cantidad de personas por área, contemplando:

o La superficie disponible para desplazarse (metros cuadrados libres) ,

o Características del espacio: Cerrado, ventilado o abierto (al aire libre).

o Tipo de entrenamiento o actividad que se realizará.

En todo momento es fundamental asegurar el adecuado distanciamiento social; mínimo de 2 metros y distanciamiento deportivo de 4 a 6 metros.

Restringir la presencia de medios de comunicación en las zonas de entrenamiento. Adecuar a las recomendaciones de higiene y distancia la toma de imágenes. El personal



que esté involucrado en la obtención de estos recursos audiovisuales estará sometido a los mismos controles que el resto del personal técnico y auxiliar.

Se sugiere colocar cartelera visible en todas las instalaciones, con información actualizada sobre métodos de cuidado personal y prevención ante la COVID19.

El uso de vestuario debe ser reservado para lo imprescindible, por ejemplo, el sólo uso de los sanitarios.

La cantidad de deportistas que podrán acceder estará delimitada por la cantidad de metros circulables de los ambientes, calculándose, después de la actividad física una distancia deportiva de 6 metros entre deportistas cuando están hiperventilando y 4 metros entre deportistas durante los intervalos que se realizan durante el entrenamiento.

Se propone que todo el material se encuentre individualizado para uso personal y sea entregado en continentes individuales (cajas, bolsas, etc.)

Se deben mantener adecuadamente ventilados todos los espacios cerrados

que sean usados para entrenamiento, la ventilación debe ser natural y se debe evitar el uso de aire acondicionados cuando los deportistas están entrenando.

Reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente comedores y sanitarios. Aumentar la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos y dejar establecido un cronograma de tareas de limpieza.

Establecer un cronograma de limpieza y desinfección periódica para las zonas.

La frecuencia será de acuerdo actividad que se desarrolle en las mismas y las condiciones de la zona. Por ejemplo; en espacios abiertos, la limpieza y desinfección deberá estar centrada en las superficies de contacto con las manos.

Se deberán limpiar todas las superficies con agua y detergente, y desinfectar las mismas con solución de agua con lavandina (10 ml de lavandina con concentración de 50 gr/lt de hipoclorito de sodio por litro de agua). Esta solución de agua/lavandina debe ser preparada y utilizada dentro de las 24hs



dado que pasado este lapso pierde su efectividad. Contemplar el uso de pulverizadores identificados con el tipo de preparación para su aplicación.

En superficies que puedan dañarse por el uso de la lavandina, puede utilizarse para la desinfección una solución de alcohol al 70%. Contemplar el uso de pulverizadores identificados con el tipo de preparación para su aplicación.

Se deberá realizar la limpieza del sector antes y después de cada jornada de entrenamiento.

Se recomienda hacer desinfecciones de superficies de alto contacto en intervalos periódicos determinados.

El personal de limpieza deberá contar con todos los elementos de protección personal necesarios para desarrollar la actividad y minimizar la exposición a potenciales superficies contaminadas (protección ocular, barbijo, guantes y delantal y calzado adecuado).

### **RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS, ENTRENADORES/AS, CUERPO TECNICO Y TRABAJADORES/AS**

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de

trabajo y frente a cualquier escenario de exposición, se recomienda:

Seleccionar al personal imprescindible para la realización de los entrenamientos. Los mismos no deberán estar incluidos dentro de los/as trabajadores/as/as exentos descriptos en la Resolución N° 207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1°. Dentro de este grupo se incluyen a las personas mayores de sesenta (60) años de edad, embarazadas o 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.

Se deben adecuar las diferentes tareas fundamentales del establecimiento en base a turnos rotativos de trabajo y disposición de descansos de manera tal de garantizar, durante toda la jornada de trabajo, la distancia mínima entre personas de 2 metros.

Todo el trabajador/a presente en las instalaciones deberá estar correctamente identificado durante su estancia en las mismas.

El/la deportista, entrenador/a y trabajador/a que circule en las instalaciones deberá utilizar "cubreboca, tapaboca o barbijo casero", que cubran nariz, boca y mentón durante todo el tiempo. El barbijo casero debe lavarse luego del uso diario con agua y jabón o lavado junto a ropa de entrenamiento al llegar al domicilio.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/barbijo>

El uso de barbijo casero es una medida adicional de cuidado y en todo momento debe tenerse presente que el distanciamiento social y la frecuente higiene de manos son las medidas más efectivas para evitar la transmisión de la enfermedad.

Los deportistas están exceptuados de utilizar barbijos o tapabocas durante el momento de actividad física deportiva y deberán respetar el distanciamiento deportivo.

Es responsabilidad de la institución proveer los elementos adecuados, en cantidad suficiente y en forma

accesible en los lugares de uso frecuente para poder acceder a una adecuada higiene de manos (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica, toallas de papel y cesto de basura).

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

Se sugiere que tanto deportistas como el resto del personal cumpla las medidas de prevención recomendadas por la autoridad sanitaria:

- Distanciamiento social:

- o Mantenerse 2 metros de distancia entre personas.

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

- o No compartir el mate, vajilla y utensilios. Los mismos, deben ser adecuadamente lavados o usar descartables.

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o higienizarlas con una solución de alcohol al 70%. El lavado de manos recomendado es de 40-60 segundos. Realizarlo principalmente:

- Antes y después de cada comida, manipular alimentos, prendas de vestir usadas, basura y desperdicios.
- Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.;
- Después de utilizar instalaciones sanitarias.

Toser o estornudar utilizando el pliegue interno del codo o utilizar pañuelos descartables y luego desecharlos en un cesto de basura.

No llevarse las manos a la cara.

Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.

Las charlas técnicas y toda reunión con el personal profesional, deberá hacerse por medios telemáticos, minimizando las reuniones presenciales de personas. Se sugiere que se programen estas charlas cuando los deportistas y cuerpo técnico se encuentren en su domicilio.

# Las 5 etapas del proceso:



PROTOCOLO CAG | COVID - 19



## ETAPA 1

Educación previa y preparación del ambiente para deportistas y personal involucrado.

## ETAPA 2

Retorno progresivo a la actividad física en la institución.

## ETAPA 3

Inicio de practicas grupales.

## ETAPA 4

Pre-retorno a la actividad deportiva normal.

## ETAPA 5

Retorno a la actividad deportiva normal incorporando hábitos de seguridad e higiene

# Etapa 1



## **EDUCACIÓN PREVIA Y PREPARACIÓN DEL AMBIENTE PARA DEPORTISTAS Y PERSONAL INVOLUCRADO**

## **ETAPA 1: EDUCACIÓN PREVIA Y PREPARACIÓN DEL AMBIENTE PARA DEPORTISTAS Y PERSONAL INVOLUCRADO**

Debemos saber que la Gimnasia es el deporte de iniciación temprana por excelencia, por lo que el mayor porcentaje de participación de nuestros deportistas, se constituye por niños, niñas y adolescentes, a quienes a nuestro entender será fundamental trabajar previamente a la actividad física, introduciendo el factor pedagógico en la creación de los nuevos hábitos de seguridad, higiene y distanciamiento, con lo que deberán aprender a convivir.

Para ello consideramos FUNDAMENTAL Y OBLIGATORIA para todas las instituciones, nuestra ETAPA 1 de EDUCACIÓN y PREPARACIÓN DE LAS INSTITUCIONES.

El Club o Gimnasio deberá capacitar a TODO su personal involucrado de la institución (admisión, limpieza, docentes, mantenimiento, lugares de provisión de alimentos etc.) de todas las nuevas disposiciones generales de prevención, adoptadas por el gobierno nacional y/o provincial de higiene y seguridad que rigen

para la entidad. Posterior a ello, la institución deberá, previo al comienzo de la actividad física presencial, realizar de forma virtual con los gimnastas que retomen la práctica deportiva, una "EDUCACIÓN VIRTUAL" orientada a la adquisición de los nuevos hábitos de distanciamiento, seguridad e higiene con los que deberán aprender a convivir desde la salida de su casa, al ingresar al club, al gimnasio, normas propias de la actividad, y retorno a casa. Se propone potenciar los canales de comunicación a través de Grupos de Whatsapp, redes sociales y demás canales de comunicación digital, minimizando el uso de material gráfico.

Preparación institucional del ambiente y las acciones: Paralelo a ello, el club/gimnasio, deberá acondicionar sus instalaciones con la señalética correspondiente indicando todas las acciones que deberán tomarse dentro de la entidad, especificando los procesos de higienización, prevención, demarcación de distanciamientos en espacios posibles de aglomeraciones, colocación de carteles y afiches refiriendo números telefónicos (LOCALES O PROVINCIALES), donde llamar en caso de

sospecha por síntomas de COVID19. Esta información, y toda la información necesaria, está provista en la página oficial [www.argentina.gob.ar](http://www.argentina.gob.ar)

### **ACCIÓN INSTITUCIONAL:**

A. Comité de crisis: Se sugiere establecer un comité de crisis conformado por todas las partes involucradas, que establezcan y monitoricen el protocolo a seguir, así como también los responsables de garantizar el cumplimiento del mismo.

B. Identificación de personal en riesgo: dentro de la nómina de personal que desarrolle las actividades, están exentas del deber de asistencia, de acuerdo a lo establecido por el Poder Ejecutivo Nacional, a través de la Resolución N°207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1°, aquellas personas cuya presencia en el hogar resulte indispensable para el cuidado de niños, niñas o adolescentes y las siguientes personas incluidas en los grupos en riesgo:

- Mayores de sesenta (60) años de edad, excepto que sean considerados “personal esencial para el adecuado funcionamiento del establecimiento”.
- Personas gestantes.
- Personas con enfermedad respiratoria crónica: enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo.
- Personas con enfermedades cardíacas: Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas.
- Personas con inmunodeficiencias y estados de inmunodepresión.
- Personas con diabetes.
- Personas con insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses.
- Personas con enfermedad hepática avanzada. Recordar: se debe asegurar el respeto de la privacidad y confidencialidad de la información médica de los trabajadores y las trabajadoras, con



especial atención a la información relacionada a patologías que configuren factores de riesgo para formas graves de COVID-19.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/mayores>

## **ORGANIZACIÓN**

- Reforzar la importancia de que ante la presencia de síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, alteraciones en el olfato o gusto) los/las no acudan, notifiquen a sus superiores y al servicio de medicina laboral, y se solicite atención por parte del sistema de salud en forma inmediata. Utilizar como referencia para ello la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación que se actualiza de manera permanente.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso> -

- Adecuar el uso del establecimiento en base a turnos rotativos la distancia entre personas de 2 metros o de 1,5 metros como mínimo aceptable.

- Garantizar la mínima convivencia simultánea de personas en un mismo espacio físico cerrado.
- Escalonar el horario de ingreso/egreso para evitar aglomeraciones en los puntos de acceso a los establecimientos y reducir la ocupación del transporte público en horas pico.

## **MEDIDAS PARA LA DETECCIÓN Y MANEJO DE CASOS SOSPECHOSOS Y CONTACTOS ESTRECHOS**

- Desarrollar actividades de identificación de potenciales casos mediante la medición de temperatura corporal, fomentando el auto reporte y la realización de cuestionarios sencillos para la detección de posibles síntomas previo al ingreso.
- Si se instaura la medición de temperatura al ingreso a la institución, esta debe realizarse empleando termómetros infrarrojos que no impliquen contacto físico directo. La persona encargada de la medición de temperatura debe contar con equipo de protección personal apropiado. La especificación

del equipo a emplear deberá ser detallado en las recomendaciones específicas de cada actividad.

- No permitir el ingreso a los establecimientos de personas con temperatura igual o mayor a 37,5°C o que presenten los síntomas propios del COVID-19.
- Evitar la estigmatización y la discriminación de personas sintomáticas o afectadas por COVID-19 y sus contactos estrechos.
- Establecer medidas a adoptar en el establecimiento para aislar a una persona que manifieste síntomas de COVID-19 para lo cual se sugiere disponer de en una sala o zona en donde la persona con síntomas no tenga contacto con otras personas y espere hasta ser evaluada adecuadamente. Se debe proceder de acuerdo a lo establecido o según lo indicado por las autoridades locales de salud de la jurisdicción.
- Ante la identificación de personas con síntomas respiratorios o fiebre, contactar inmediatamente al Sistema de Emergencias de salud local para su evaluación y eventual traslado a una institución

de salud. Debe notificarse toda sospecha de COVID-19 a la autoridad sanitaria local.

### **SE CONSIDERA CONTACTO ESTRECHO A:**

- Toda persona que haya proporcionado cuidados a un caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas y que no hayan utilizado las medidas de protección personal adecuadas.
- Cualquier persona que haya permanecido a una distancia menor a 2 metros y durante al menos 15 minutos con un caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas. (ej. convivientes, visitas, compañeros de trabajo).
- La utilización de elementos de protección personal para cada actividad se detalla en <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID19/recomendaciones-usoepp>
- Los contactos estrechos cumplirán indefectiblemente 14 días de aislamiento domiciliario y realizarán monitoreo estricto de los síntomas. Los 14 días se considerarán a partir del último día de contacto con el caso confirmado.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/Identificacion-yseguimientode-contactos>

## **PREPARACIÓN INSTITUCIONAL DEL AMBIENTE Y LAS ACCIONES**

El establecimiento, deberá acondicionar sus instalaciones con la señalética correspondiente indicando todas las acciones que deberán tomarse dentro de la entidad, especificando los procesos de higienización, prevención, demarcación de distanciamientos en espacios posibles de aglomeraciones, colocación de carteles y afiches refiriendo números telefónicos (LOCALES O PROVINCIALES), donde llamar en caso de sospecha por síntomas de COVID19.

## **DETERMINACIÓN DE PUNTOS CRÍTICOS**

(Deberán recibir el máximo control por ser factor de riesgo de exposición y transmisión):

- **TRASLADO:** Transporte público, de Regulación local).

- **ADMISIÓN O INGRESO:** (Protocolo Institucional, bajo lineamientos de Salud).
- **SANITARIOS:** (Protocolo Institucional Bajo lineamientos de salud).
- **SALA DE ENTRENAMIENTO:** Superficies altamente tocadas (aparatos de suspensión y apoyos) o de mucho manipuleo. Cajones que puedan albergar suciedad. Magneseros. Circulación de aire. Desplazamientos sin aglomeraciones.
- **LUGAR DE EXPENDIO DE COMIDAS:** (Se deberán regir bajo las nuevas normas de manipulación de alimentos).

**ROL DE EMERGENCIA:** Cada institución deberá revisar su propio Rol de emergencia institucional (en casos de accidentes) y su Protocolo frente al COVID y reestructurarlo bajo lineamientos del Ministerio de Salud de la Nación, previo a la apertura del predio.

## **DETERMINACIÓN DE CRITERIOS PARA LA APERTURA**

La Entidad deportiva deberá respetar los criterios establecidos por su jurisdicción para determinar que gimnastas, inician la práctica según franja etaria, y cantidad de gimnastas permitidos por espacio físico, asignando horarios por turno de entrenamiento, etc.

- Normas de Admisión Todas las inscripciones y envío de la información previa que se deba enviar a los gimnastas o a las familias deberá ser online, de ser posible. En caso contrario, se evaluará cada situación particular.
- Nuevos Aptos Médicos: Se sugiere solicitar nuevos aptos médicos a todos los deportistas donde se deje constancia que la persona no se encuentra dentro de los considerados factores de riesgo, y también informando situación del deportista ante COVID19.
- Declaración Jurada: Todas las personas que tengan acceso a la institución deportiva deberán

manifestar mediante Declaración Jurada, no presentar síntoma alguno relacionado con SARS COV 2 (fiebre, tos seca, dolor de garganta y/o corporal); ni haber mantenido contacto estrecho en los últimos treinta (30) días con ninguna persona que haya viajado al exterior del país; ni haber estado en contacto con alguna persona que haya manifestado sintomatología relacionada o haya dado positivo dentro de los últimos treinta (30) días a un examen por COVID 19. La DDJJ deberá ser emitida previa a la admisión de forma on line y ser presentada 24 horas previo al inicio de actividad física.

- En caso de los gimnastas menores de edad, la Declaración Jurada deberá ser firmada por padre, madre o tutor a cargo.
- Según criterios provinciales pueden ser exigidas las aplicaciones de telefonía celular correspondientes a estas declaraciones.

## **MONITOREO DE CONTROL POR PARTE DE LAS INSTITUCIONES**

Se sugiere que el comité de crisis institucional establezca los RESPONSABLES DE ÁREAS, que serán los encargados de cumplir con las normas de higiene de cada departamento, y dejar registro diario del mismo, que será recabado por UN RESPONSABLE GENERAL de la institución del cumplimiento de los protocolos. Dichos partes diarios de higiene y seguridad en puntos críticos deberán ser presentados al Responsable General de la institución por parte de las siguientes Áreas:

- RESPONSABLE DE ADMISIÓN/INGRESO.
- RESPONSABLE DE LIMPIEZA EN SALA DE GIMNASIA.
- RESPONSABLE DE LIMPIEZA EN SANITARIOS.
- RESPONSABLE DE CUMPLIMIENTO DE PROTOCOLO DEL LUGAR DE EXPENDIO DE COMIDAS DE LA INSTITUCIÓN (área que puedan llegar a entrar en contacto los niños, desde su ingreso al club hasta su arribo al gimnasio).

# Etapa 2



## RETORNO PROGRESIVO A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INSTITUCIÓN

## **RECOMENDACIONES GENERALES**

### **ACCIONES INSTITUCIONALES DE PREPARACIÓN PREVIA Y ADMISIÓN**

1. Teniendo en cuenta que los clubes han estado cerrados durante mucho tiempo, los Oficiales del Club deben lavar y desinfectar cuidadosamente las instalaciones antes de abrir.
2. Los servicios abiertos de los clubes deberán limitarse a la administración, servicios de secretaría, vestuarios y personal de limpieza y mantenimiento. Todos estos profesionales deben usar máscaras. La recepción debe estar cerrada y todos los procedimientos administrativos continuarán realizándose por teléfono o electrónicamente.
3. Los profesionales deben trabajar en regímenes de grupos cerrados. Es decir, laboran en un mismo turno siempre los mismos trabajadores, y no se relacionan con el resto, para reducir las posibles cadenas de transmisión de virus, en el club y en la

sociedad. La misma modalidad registrará para la relación deportistas – entrenador.

4. Todos los profesionales mencionados en el punto 2 deben usar obligatoriamente cubrebocas provistos por la institución. Siempre que sea posible, deben ponerse guantes desechables al manipular objetos, y luego quitarlos y tirarlos a la basura.
5. Se sugiere la no apertura de servicios de alimentación o cafetería, ni tampoco, los espacios de salas de espera para evitar la acumulación de personas por períodos prolongados en ambientes cerrados.
6. Para todos los demás servicios mencionados en el punto 2, deben aplicarse las mismas reglas de distancia y moderación social, creando canales para la circulación de personas y evitando su acumulación.
7. En la fase inicial de apertura de los clubes o gimnasios, los padres / familiares de los gimnastas NO deben ingresar a las instalaciones. Sugerimos regresar a casa y volver a recoger a los gimnastas a



la hora programada para el final del entrenamiento, o permanecer dentro de sus vehículos, si viajan en transporte privado al Club. Un empleado, o entrenador del Club debe asegurarse de que los gimnastas menores de edad sean entregados a los padres / familiares al final del entrenamiento.

8. Al arribar a la Institución, en el área de ingreso y salida del club/ gimnasio, los padres/familiares y gimnastas, deben llegar con cubrebocas y mantener una distancia de 2 metros entre ellos.
9. Se sugiere controlar la temperatura, a la entrada de las instalaciones, a todos los gimnastas y trabajadores, con un termómetro corporal (preferentemente sin contacto, por métodos infrarrojos). Tal medición constituye un criterio de admisión a las instalaciones del club / gimnasio, y estará sujeto a la autorización expresa (por escrito) de los gimnastas o sus tutores en el caso de menores. La medición realizada no deberá registrarse.

10. No se deberá permitir el acceso a gimnastas y trabajadores con una temperatura superior a 37.5°, se pedirá que regresen a casa y se comuniquen con la línea de emergencias estatal correspondiente.
11. Los corredores de acceso a la institución, a vestuarios y gimnasios deben estar delimitados, con marcas en el suelo a 2 (dos) metros de distancia, para evitar concentraciones de gimnastas en áreas de menor vigilancia, y también para aumentar la frecuencia de lavado y desinfección del piso de estos corredores.

## **DISTANCIAMIENTO, HIGIENE Y SEGURIDAD**

### **DISTANCIAMIENTO SOCIAL**

Debe mantenerse una distancia mínima entre personas de 2 metros como ideal y de 1,5 metros como aceptable.

Evitar el contacto físico al saludar con besos, abrazos u apretones de manos.

Evitar reuniones en espacios cerrados.

No compartir mate, vajilla ni otros utensilios.

Para mantener el distanciamiento social se debe limitar la densidad de ocupación de espacios a 1 persona cada 2,25 metros cuadrados de espacio circulable, para ello se puede utilizar la modalidad de reserva del espacio o de turnos prefijados. En caso de que no pueda mantenerse distancia mínima de seguridad (2 metros ideal, mínimo 1,5 metros), considerar la instalación de medidas físicas (mamparas, paneles de vidrio) de fácil y frecuente limpieza.

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico>

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/preguntasfrecuentes#distanciamiento>

Siempre que las condiciones climáticas lo permitan, se deben abrir las ventanas y puertas de los gimnasios, al menos dos veces al día, para que la ventilación natural promueva los cambios de aire deseados o encienda los sistemas de ventilación. Las puertas deben estar abiertas para evitar el contacto de los usuarios con las manijas.

### **LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN**

La limpieza diaria y la higiene de las instalaciones deben reforzarse y priorizarse en los puntos de manipulación más frecuentes: en manijas de las puertas; en grifos; en inodoros; en pantallas y teclados en las disciplinas que entrenan con la grabación de video, por ej. TRA; en botones de equipo en las disciplinas que entrenan con música, por ej. GAF, GR, Y G.AER.

## **RECOMENDACIONES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN:**

Realizar desinfección diaria de superficies. La frecuencia de desinfección debe ser adecuada al tránsito y la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes.

Realizar limpieza de las superficies con agua y detergente antes de la desinfección.

Proveer de los elementos necesarios para efectuar la limpieza húmeda (balde, trapeador, paño, agua, detergente) y desinfección (recipiente, trapeador o paño, agua hipoclorito de sodio de uso doméstico con concentración de 55 gr/litro en dilución para alcanzar 500 a 1000 ppm de cloro -100 ml de lavandina en 10 litros de agua). Las soluciones de lavandina deben utilizarse dentro de las 24 horas de preparadas para asegurar su eficacia.

Ventilar regularmente los ambientes cerrados (al menos una vez al día), sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas para permitir el recambio de aire.

No se recomienda rociar o frotar la ropa, el calzado, bolsos, carteras u otras pertenencias con alcohol, lavandina u otras soluciones desinfectantes.

No se recomienda el uso de "cabinas desinfectantes" u otro tipo de dispositivos que impliquen el rociado de soluciones desinfectantes sobre las personas, este tipo de intervenciones no sólo no tienen utilidad demostrada en la prevención de la transmisión de virus respiratorios, sino que su uso puede asociarse a potenciales efectos nocivos.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/limpieza-domiciliaria>

En el caso de superficies que no sean aptas para la limpieza con soluciones de agua con detergentes o lavandina, como teléfonos celulares y teclados de computadoras entre otros, y de ser aptos a limpieza con alcohol, utilizar solución alcohólica al 70%. De lo contrario utilizar productos aptos para este fin (VER ANEXO 1)

## HIGIENE DE MANOS

Todas las personas que desarrollen tareas en establecimientos habilitados deberán realizar lavado de manos con frecuencia y obligatoriamente:

- Al llegar al lugar.
- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Después de toser, estornudar o limpiarse la nariz
- Se recomienda evitar, en la medida de lo posible, llevar las manos a la cara.

Cada local o establecimiento habilitado deberá contar con lugares adecuados para realizar un adecuado y frecuente lavado de manos con agua y jabón (dispensador de jabón líquido/espuma, toallas

descartables o secadores de manos) y además deberán ponerse a disposición soluciones a base de alcohol al 70% (por ejemplo, alcohol en gel).

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico>

Es responsabilidad de la institución proveer los elementos adecuados en cantidad suficiente y en forma accesible para la higiene personal (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica y toallas de papel).

Recordar que debe emplearse soluciones a base de alcohol únicamente cuando las manos se encuentran limpias, en caso contrario debe realizar el lavado con agua y jabón. Se aconseja el lavado frecuente de manos con una duración de 40-60 segundos.

Dada la mayor persistencia del virus sobre el látex o nitrilo, no se recomienda el uso de guantes salvo para tareas específicas (tareas de limpieza, contacto directo con secreciones).

[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/gpsc\\_lavarse-manos\\_poster\\_es.jpg](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/gpsc_lavarse-manos_poster_es.jpg)

[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/gpsc\\_de\\_sinfectmanos\\_poster\\_es.jpg](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/gpsc_de_sinfectmanos_poster_es.jpg)

Recordamos la necesidad de lavarse las manos a menudo con alcohol en gel durante todo el entrenamiento.

El entrenador no deberá consumir alimentos, mate, ni tampoco compartir bebidas, y productos de higiene personal durante la clase.

## **HIGIENE EN EL GIMNASIO**

1. Contar con un recipiente con hipoclorito de sodio (lavandina) y trapo de piso para la desinfección del calzado antes del ingreso al gimnasio.
2. Al ingresar al gimnasio, se deberá establecer una zona mixta (de transición) entre el acceso al gimnasio y el ingreso al área de práctica deportiva. En ese lugar, tanto gimnastas como entrenadores, deberán quitarse el calzado y dejarlo en este lugar (es muy importante que en ningún momento el calzado tanto de entrenadores como de gimnastas, entren en contacto con alfombras o colchonetas donde se realiza la actividad). Además, mediante solución recomendada por especialistas de salud (VER ANEXO 1) deberá haber una desinfección de manos, ropa y mochila de entrenamiento.
3. Posterior a ello, gimnastas y entrenadores ingresarán descalzos a la sala de entrenamiento, la que contará con un espacio para guardado de materiales de uso personal (mochilas con elementos para el entrenamiento como vendas, rodilleras, bandas elásticas, calleras, y botella de agua).

## HIGIENE RESPIRATORIA

Utilizar barbijo casero que cubra nariz, boca y mentón en áreas comunes. Su uso no reemplaza ninguna de las medidas de distanciamiento físico ni de higiene.

Promover el lavado del barbijo casero con agua y jabón al menos una vez al día, y cambiarlo inmediatamente si se encuentra sucio o mojado.

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/barbijo>

Al toser o estornudar, usar un pañuelo descartable o cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo en caso de no tener colocado el barbijo casero.

En ambos casos, higienizarse las manos de inmediato.

Disponer en área de espera y/o alto tránsito de cestos de basura de boca ancha y sin tapa para desechar los pañuelos descartables utilizados.

El entrenador durante toda la clase debe usar cubrebocas o, alternativamente, cubrebocas y máscara acrílica, pero nunca solo una máscara acrílica.

Consideraciones sobre el cubrebocas (para todo el personal interviniente):

El uso de “barbijo casero, cubrebocas o 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. El “barbijo casero, cubrebocas o tapabocas” hace referencia a dispositivos de tela reutilizables que deben cubrir por completo la nariz, boca y mentón y que se emplean como medida adicional para reducir la posibilidad de transmisión de COVID-19.

Para más información sobre modo de uso, forma de colocación, confección, etc. del “barbijo casero, cubrebocas o tapabocas” dirigirse al siguiente sitio:

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/barbijo>

## **RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS DEL ENTRENAMIENTO**

1. Recomendamos el uso condicionado del equipo, restringido a turnos con un número fijo de gimnastas por grupo, por día con su entrenador. Se sugiere, el número máximo de 1 persona cada 20 m<sup>2</sup>. Sugerimos que durante esta 1er etapa cada grupo de trabajo no supere los 6 (seis) gimnastas máximos por entrenador, por turno de entrenamiento, debiendo utilizar en turnos rotativos, preferentemente 1 (uno) cada aparato. Entonces, por ejemplo, durante esta fase, en una sala de 100 m<sup>2</sup>, se pueden alojar un máximo de 5 personas, 1 entrenador y 4 gimnastas. Este entrenador no puede entrar en contacto con otros grupos de gimnastas durante esta fase. En todo momento es fundamental asegurar el adecuado distanciamiento social; mínimo de 2 metros y distanciamiento deportivo de 4 a 6 metros.
2. La evidencia científica disponible, indica que el nuevo coronavirus se transmite entre personas a

- través de gotas de saliva expulsadas por personas infectadas cuando tosen, estornudan o hablan. La probabilidad de transmisión del virus a través del contacto con superficies u objetos, aunque es posible debido a la resistencia moderada del virus a algunos materiales, es una ruta de transmisión menos efectiva. Por estas razones, recomendamos higienizar los aparatos o materiales auxiliares al finalizar cada rotación de gimnastas dentro del turno de entrenamiento, con los productos químicos de desinfección sugeridos en el ANEXO 1.
3. En esta fase de retorno a la actividad física, los entrenamientos deberán ser individuales (entrenamientos en Grupos), quedando prohibidas hasta la próxima fase los entrenamientos de forma colectiva (entrenamientos colectivos) (GR de conjuntos, GPT, o G. AER de grupos). Las prácticas individuales en distribución preferentemente de solo un gimnasta por aparato, harán posible un entrenamiento responsable en tiempos de emergencia de salud pública.



4. Por razones de seguridad de los gimnastas, se deben prohibir las asistencias técnicas manuales.
5. Para las ramas GAF, GAM, y G. AER, las pedanas oficiales tienen un área de rendimiento de  $12\text{m} \times 12\text{m} = 144\text{m}^2$ , y la GR tiene un área de rendimiento de  $13\text{m} \times 13\text{m} = 169\text{m}^2$ . Aplicando la proporción de 1 (una) persona cada  $20\text{ m}^2$ , llegaríamos a la siguiente tasa de ocupación: en los pisos reglamentarios de GAF, GAM, y G.AER podrían ser utilizados, simultáneamente, por 7 gimnastas; en la práctica GR podría ser utilizada simultáneamente por 8 gimnastas. Sin embargo, en esta fase inicial de adaptación de gimnastas y entrenadores a esta nueva realidad de entrenamiento, recomendamos que nunca haya más de 6 (seis) gimnastas al mismo tiempo en una práctica, respetando el distanciamiento social, con los entrenadores desempeñando un papel de vigilancia muy importante.
6. Todos los colchones tapizados con lonas impermeables deben desinfectarse entre cada sesión de entrenamiento. Para ello debe darse mínimamente media hora de tiempo entre turnos. Esto implicará volver a planificar las sesiones de entrenamiento de las clases que tendrán lugar con un número reducido de gimnastas.
7. Si el entrenador requiere hacer una formación de gimnastas al comienzo del entrenamiento para explicar el plan diario, los gimnastas deben estar separados al menos 2 metros entre sí.
8. El entrenador deberá utilizar durante todo el entrenamiento el cubrebocas.
9. Durante el entrenamiento, los gimnastas y entrenadores no deben saludarse con besos, abrazos, apretones de manos o peinar a sus compañeras, beber agua de dispensers, ni de las botellas de otros colegas, etc.
10. En caso de estornudar deben hacerlo sobre su codo o pañuelo desechable, luego tire el pañuelo usado a la basura y lávese las manos.
11. Si los gimnastas o entrenadores quieren usar toallas, deben traerlas de sus hogares y llevarlas de regreso.

12. Durante el entrenamiento, deberán evitar, de la mayor manera posible, permanecer por mucho tiempo en los sanitarios, y los gimnastas y entrenadores siempre deben lavarse las manos con agua y jabón, antes de regresar al gimnasio.
13. Los dispositivos portátiles, a saber: gimnasia rítmica, los demás dispositivos, colchones individuales o colchones de protección de caídas, para entradas de manos en salto, etc., deben ser para uso exclusivo de cada gimnasta y no deben manipularse por otros gimnastas o entrenadores, o en su defecto, deberán desinfectarse constantemente y entre rotaciones de aparatos. Se debe establecer en la planificación del entrenamiento un tiempo determinado para la realización de estas acciones entre rotaciones.
14. Se deberá siempre respetar el número de gimnastas por práctica, recomendado para esta fase. En disciplinas como, DMT y TUM los entrenadores deben marcar con cinta adhesiva de color visible, puntos en el suelo, a 2 metros de distancia, donde deben colocarse los gimnastas, para esperar su turno, no más de 4 (cuatro), y avanzar de un punto a otro.
15. Respecto al uso de magnesio, por ej: GAF, GAM, GT, los gimnastas deberán tener y transportar su propia bolsa/cubo de magnesio diario, para evitar que lo/as gimnastas se froten las manos con el mismo magnesio. No utilizar recipientes comunes de magnesio.
16. Lo/as gimnastas que usan rodillos de espuma para auto masajearse y / o trabajar ciertos grupos musculares, deben tener sus propios rodillos. Los rollos de espuma que comparten varios gimnastas deben desinfectarse entre usos.
17. Se sugiere no compartir durante esta etapa elementos en común para la Preparación Física. En el caso de ser necesario, deberán desinfectarlo cada vez que una persona termine de utilizarlos.
18. Accidentes: En caso de accidentes solamente el entrenador podrá realizar los primeros auxilios pertinentes (con guantes y cubrebocas). En caso de ser necesario, se iniciará el Rol de emergencia institucional correspondiente, dejando

en manos del personal médico capacitado al atleta una vez que los mismos arriben al lugar. La persona que asista la emergencia debe estar equipada (guantes y cubrebocas).

Una vez controlada la emergencia el entrenador que asistió el evento deberá higienizarse completamente antes de continuar con las clases.

### **RECOMENDACIONES GENERALES DEL MSN PARA FASE DE RETORNO A LA PRÁCTICA DEPORTIVA INDIVIDUAL, DE FORMA GRUPAL (NO COLECTIVA):**

Se recomienda que deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as, mantengan plenamente las medidas de cuidado general.

Mantenerse en el hogar junto a los convivientes y evitar las visitas de terceros.

Antes de iniciar la fase de entrenamientos por grupos, se recomienda llevar a cabo entrenamientos individuales para alcanzar el estado de forma óptimo de los deportistas y reducir además el tiempo de adaptación. El/La

deportista deberá recibir la programación diaria del entrenamiento en forma semanal con la rutina de los ejercicios, cargas, repeticiones, etc. Se sugiere que esta etapa individual se realice fuera de las instalaciones deportivas. Se recomienda el uso de herramientas telemáticas para entrenamientos individuales dirigidos por un preparador físico, videos con rutinas, etc.

Deben evitar la realización de todo tipo de actividades con los participantes que conforman otros grupos de entrenamiento.

Establecer la dotación necesaria de personas del cuerpo técnico y otros asistentes necesarios para acompañar el entrenamiento de cada grupo.

Priorizar que el número sea sólo el imprescindible para realizar el entrenamiento planificado.

El uso de barbijo casero debe ser una condición permanente en cuerpo técnico, trabajadores/as y deportistas fuera del momento de entrenamiento.

A través de las capacitaciones del personal se fomentará el autorreporte de signos y síntomas de COVID 19.

El control médico inicial, en caso de que el examen y sintomatología del deportista determine su realización, podrá incluir el test de PCR para SARS CoV 2.

El control médico clínico de los participantes del entrenamiento deberá ser diario con el objetivo de detectar precozmente signos y/o síntomas de COVID 19.

Se recomienda un periodo de entrenamientos por grupos (hasta 6 deportistas), de manera que cada grupo entrene de manera consecutiva en turnos y ámbitos separados, evitando coincidir los grupos en cualquiera de las instalaciones del área de entrenamiento. Esto favorece la organización de entrenamientos, intervalos de limpieza y desinfección y disminuye la transmisión ante un eventual caso.

Se deberá contar con una agenda detallada de grupos de deportistas, horarios de entrenamiento y área de estos. Toda esta información deberá ser comunicada y estar registrada a fin de contribuir a

la evaluación epidemiológica en caso de ser necesario.

La separación entre los miembros del grupo deberá ser por lo menos de 6 metros durante la actividad física deportiva.

Para las carreras, corridas o trote se evitará que lo hagan en fila. Se recomienda hacerlo en andariveles paralelos.

El entrenamiento de grupos en paralelo en distintos espacios de la institución podrá llevarse adelante evitando que los mismos se reúnan en los puntos de convergencia.

Evitar la mezcla de equipos de trabajo (deportista, cuerpo técnico, trabajadores/as) entre los diferentes grupos.

Tras cada turno de entrenamiento, un equipo de limpieza deberá desinfectar totalmente los vestuarios.

El uso de materiales de entrenamiento deberá restringirse al mínimo necesario y todo deberá ser desinfectado al finalizar el entrenamiento del

grupo. Se sugiere disponer de equipos de materiales por grupo (conos, pelotas, etc.)

Las botellas de hidratación serán de uso personal, deberán estar nominalizadas y no deberán compartirse. Se recomienda el uso de envases descartables y reciclables en lugar de bidones rellenables.

El uso del gimnasio para entrenamiento de sobrecarga se recomienda que sea limitado al número de deportistas que permita una separación de 6 metros entre los mismo o disponer de equipos al aire libre para realizar la tarea. Al finalizar el uso deberán ser desinfectados y el deportista deberá higienizarse las manos entre ejercicio y ejercicio.

La fisioterapia deberá ser indicada por el cuerpo médico y se reservará solo para tratamiento y recuperación de lesiones. Tanto el fisioterapeuta como el deportista deberán utilizar barbijo y mascarilla facial durante toda la sesión.

## **DETECCIÓN DE CASO POSITIVO POR COVID 19 EN EL GIMNASIO**

Siempre que la institución esté al tanto de una prueba positiva dentro de su comunidad de gimnastas o profesionales, debe informar inmediatamente a toda la comunidad el hecho y las medidas y precauciones que debe tomar. El nombre de la gimnasta o los trabajadores infectados debe permanecer en el anonimato, para la protección de las personas con respecto al procesamiento de datos personales y la libre circulación de dichos datos. La clave de la acción es la limitación rápida, evitando una cadena de contagio. La conexión con las autoridades sanitarias y municipales, como el seguimiento de las recomendaciones respectivas es obligatorio. El gimnasio debe regresar inmediatamente a la Etapa de aislamiento durante un período de al menos 15 días. Si no se ha establecido una cadena de transmisión de contagio, las autoridades gubernamentales podrán autorizar a retomar las

actividades, en la fase de entrenamiento en la que se encontraba.

- **DEFINICIÓN DE CASO:** La misma se encuentra en forma dinámica en el sitio:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>

# Etapa 3



## INICIO DE PRÁCTICAS GRUPALES



El inicio de dicha Etapa será determinado por cada autoridad Provincial o Municipal.

1. En esta fase, los únicos servicios que continuarán permitidos serán la admisión, secretaría, sanitarios, personal de limpieza y mantenimiento.

2. Se mantienen todas las Recomendaciones Generales de la Etapa 2, de retorno a la práctica deportiva recordando que los grupos de trabajo gimnasta – entrenador no pueden establecer contacto con otros deportistas – docentes durante el turno de entrenamiento.

3. En esta etapa, todavía no es prudente abrir servicios comunes, como espacios de cafetería o salas de estudio para evitar la acumulación de personas durante períodos prolongados en espacios cerrados. Cuando sea estrictamente necesario abrir estos espacios, deben respetar los canales de circulación y garantizar el cumplimiento de distanciamiento social (2m entre personas).

## **RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS DEL ENTRENAMIENTO**

Se debe respetar el número de gimnastas por práctica, recomendado para esta fase, sugiriendo hasta 8 (ocho) gimnastas por grupo por entrenador, pudiendo haber un máximo de 2 (dos) gimnastas por aparato en las modalidades GAF, y GAM. Se da comienzo a la participación en las disciplinas y especialidades de la práctica colectiva, por ej. Conjuntos GR, pares, tríos y grupos de Gimnasia aeróbica (AER), y clases de GPT.

## **RECOMENDACIONES PARA MODALIDADES COLECTIVAS**

1. Desinfectarse las manos con alcohol en gel cada 20 minutos de entrenamiento.

2. Uso de remeras, o pantalones / shorts ajustados al cuerpo, para evitar movimientos de la ropa que puedan afectar los ojos y la cara de los colegas.

3. Peinados: por razones similares, lo/as gimnastas con cabello largo deben estar peinado/as con cabello recogido.

4. En G.AER, las manos deben desinfectarse constantemente durante la sesión del entrenamiento.

5. Lo mismo se aplica para las pelotas, mazas, aros y varillas de GR, y demás dispositivos de entrenamiento portátiles, que se deben desinfectar, por ej: bandas elásticas y pesas.

6. Los dispositivos portátiles personales, o materiales auxiliares a saber: gimnasia rítmica o gimnasia para todos, colchones individuales o colchones de protección de caídas, colchones protectores de manos y collar de salto, etc., deben ser desinfectados inmediatamente posterior a cada una de las utilizaciones por rotación.

### **RECOMENDACIONES GENERALES DEL MSN PARA FASE DE RETORNO A LA PRÁCTICA DEPORTIVA COLECTIVA:**

Se recomienda integrar hasta 18 deportistas máximo (respetando siempre la capacidad máxima de aforo del lugar).

Con carácter general se tomarán como base las medidas preventivas establecidas en la fase de entrenamiento grupal, aunque con las particularidades derivadas de la intensificación de los entrenamientos, tanto individuales como en grupo.

Se permitirá la presencia de personal técnico y auxiliar en la mínima cantidad imprescindible respetando de manera intensificada las mismas condiciones establecidas para el personal en la fase de entrenamiento grupal.

## **DETECCIÓN DE CASO POSITIVO POR COVID 19 EN EL GIMNASIO**

Siempre que la institución esté al tanto de una prueba positiva dentro de su comunidad de gimnastas o profesionales, debe informar inmediatamente a toda la comunidad el hecho y las medidas y precauciones que debe tomar. El nombre del o la gimnasta o los trabajadores infectados debe permanecer en el anonimato, para la protección de las personas con respecto al procesamiento de datos personales y la libre circulación de dichos datos. La clave de la acción es la limitación rápida, evitando una cadena de contagio. La conexión con las autoridades sanitarias y Municipales, como el seguimiento de las recomendaciones respectivas es obligatorio. Se deberá regresar inmediatamente a la Etapa de aislamiento durante un periodo de al menos 15 días. Si no se ha establecido una cadena de transmisión de contagio, las autoridades gubernamentales podrán autorizar a retomar las actividades. Se sugiere en la fase de entrenamiento ANTERIOR, en la que se encontraba.

- **DEFINICIÓN DE CASO:** La misma se encuentra en forma dinámica en el sitio:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>

# Etapa 4



## PRE-RETORNO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA NORMAL

## **ETAPA 4: ETAPA DE PRE-RETORNO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA NORMAL**

### **RECOMENDACIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS**

El inicio de dicha Etapa será determinado por cada autoridad Provincial o Municipal.

1. Reapertura de todos los servicios institucionales, pero respetando las normas establecidas por las autoridades competentes, y manteniendo canales de comunicación y circulación que evite la acumulación de personas.
2. En función de la situación, podría permitirse el uso de aforo hasta un máximo del 50% de su capacidad.
3. En esta fase se deberá respetar lo regulado en ese momento por las autoridades sanitarias en cuanto a medidas preventivas (uso de mascarillas, guantes

y elementos de protección personal, por parte de los profesionales).

4. Se continuará manteniendo la higiene y desinfección en general, en puntos críticos, especialmente en baños y vestuarios.

En estos espacios se seguirá limitando el número de deportistas con distancia entre individuos de 2 metros.

Se mantienen todas las Recomendaciones Generales y Específicas de las Etapas 2 y 3.

## **DETECCIÓN DE CASO POSITIVO POR COVID 19 EN EL GIMNASIO**

Siempre que la institución esté al tanto de una prueba positiva dentro de su comunidad de gimnastas o profesionales, debe informar inmediatamente a toda la comunidad el hecho y las medidas y precauciones que debe tomar. El nombre del o la gimnasta o los trabajadores infectados debe permanecer en el anonimato, para la protección de las personas con respecto al procesamiento de datos personales y la libre circulación de dichos datos. La clave de la acción es la limitación rápida, evitando una cadena de contagio. La conexión con las autoridades sanitarias y Municipales, como el seguimiento de las recomendaciones respectivas es obligatoria. Se deberá regresar inmediatamente, a la etapa de aislamiento durante un periodo de al menos 15 días. Si no se ha establecido una cadena de transmisión de contagio, las autoridades gubernamentales podrán autorizar a retomar las actividades. Se sugiere en la fase de entrenamiento ANTERIOR, en la que se encontraba.

- **DEFINICIÓN DE CASO:** La misma se encuentra en forma dinámica en el sitio:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>

# Etapa 5



**RETORNO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA  
NORMAL, CON LA INCORPORACION DE  
NUEVOS HÁBITOS DE SEGURIDAD E HIGIENE**

Esta etapa estará marcada por el levantamiento total de las medidas de restricciones por parte del Gobierno Nacional, determinando el retorno normal a las prácticas deportivas.

Se reanudarán todas las tareas habituales de nuestras instituciones, conservando los nuevos hábitos incorporados de seguridad e higiene que contribuyen a la salud integral de todo individuo.

## **DETECCIÓN DE CASO POSITIVO POR COVID 19 EN EL GIMNASIO**

Siempre que la institución esté al tanto de una prueba positiva dentro de su comunidad de gimnastas o profesionales, debe informar inmediatamente a toda la comunidad el hecho y las medidas y precauciones que

debe tomar. El nombre del o la gimnasta o los trabajadores infectados debe permanecer en el anonimato, para la protección de las personas con respecto al procesamiento de datos personales y la

libre circulación de dichos datos. La clave de la acción es la limitación rápida, evitando una cadena de contagio. La conexión con las autoridades sanitarias y Municipales, como el seguimiento de las recomendaciones respectivas es obligatoria. Se deberá regresar inmediatamente a la etapa de aislamiento, durante un periodo de al menos 15 días. Si no se ha establecido una cadena de transmisión de contagio, las autoridades gubernamentales podrán autorizar a retomar las actividades. Se sugiere en la fase de entrenamiento ANTERIOR en la que se encontraba.

- **DEFINICIÓN DE CASO:** La misma se encuentra en forma dinámica en el sitio:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>



## **Incumplimiento del protocolo**

En razón de que este Protocolo de actuación representa sugerencias a modo de guía sin carácter imperativo, se deja expresa constancia que cada Gimnasio y sus representantes legales serán los únicos y exclusivos responsables ante el incumplimiento u omisión de las directivas médico-sociales contenidas en el documento y de adaptarlo ante los distintos requerimientos de los entes de Salud Municipal, Provincial y/o Nacional.

La Confederación Argentina de Gimnasia colabora activamente en el proceso de reactivación de Gimnasios y demás Establecimientos Deportivos, con el objetivo de recomponer la habitualidad de las actividades deportivas vinculadas a la disciplina gimnástica; sin embargo, no asume responsabilidad alguna por el uso indebido o inadecuado de los Protocolos en cada Centro Deportivo, como tampoco la obligación de control y fiscalización de los mismos.

En consecuencia, se advierte que el incumplimiento de los lineamientos aquí descriptos puede importar la imposición de sanciones por parte de los entes correspondientes y/o Ministerios de Salud de cada jurisdicción.



**Lucas M. CHIARLO**  
**SECRETARIO**  
**CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE GIMNASIA**



**Sergio A. WURCH**  
**PRESIDENTE**  
**CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE GIMNASIA**

# ANEXO 1



**PRODUCTOS RECOMENDADOS PARA  
DESINFECCIÓN DOMICILIARIA  
ACTIVOS SOBRE SARS-CoV-2 (virus que causa la  
enfermedad COVID-19)**

# PRODUCTOS RECOMENDADOS PARA DESINFECCIÓN DOMICILIARIA ACTIVOS SOBRE SARS-CoV-2 (virus que causa la enfermedad COVID-19)

Revisión 27 de abril 2020

Documento preparado por Dra. Andrea Vila <sup>1</sup>, Lic. Andrea Mana<sup>2</sup>, Lic. Patricia Robledo<sup>3</sup>, para la  
**Sociedad Argentina de Infectología (SADI)**

<sup>1</sup> Médica especialista en Enfermedades Infecciosas, Jefe del Servicio de Infectología de Hospital Italiano de Mendoza

<sup>2</sup> Farmacéutica (Jefe de Farmacia Hospital Santa Isabel de Hungría, Mendoza)

<sup>3</sup> Enfermera en Control de Infecciones de Clínica de Cuyo, Mendoza

## INTRODUCCIÓN

La propuesta de este documento es facilitar información a la población, respecto de los productos de limpieza y desinfección disponibles en nuestro país bajo normas de Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT), con demostrada eficacia sobre SARS-Cov-2, y apropiado respaldo científico.

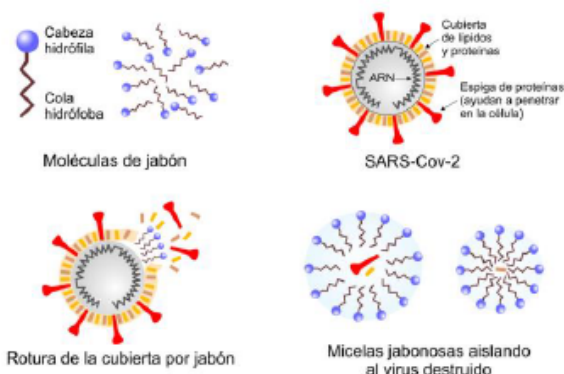
Se evaluó la bibliografía que revisa la sensibilidad de coronavirus a los ingredientes activos de productos de limpieza y desinfección para el hogar habilitados en nuestro país por ANMAT, de modo de mantener el marco científico y legal apropiados.

Pueden existir desinfectantes adicionales activos sobre SARS-CoV-2. Se actualizará esta lista en la medida en que obtengan nuevos datos.

## GENERALIDADES

Consideración general: **agua y detergente son adecuados siempre que se realice la apropiada fricción y se elimine todo material o suciedad visible.**

El palmitato de sodio es el elemento básico de cualquier detergente y jabón de manos. El palmitato disuelve la membrana grasa y el virus se vuelve inactivo.



### Puntos clave al usar un desinfectante de superficie:

- Chequear fecha de vencimiento
- Usar acorde instrucciones del fabricante
- No diluir
- No mezclar productos entre sí ya que pueden inactivarse o generar vapores tóxicos

### Puntos clave al realizar el procedimiento de limpieza

- Usar guantes
- Lavarse las manos luego de terminar la limpieza
- Evitar salpicaduras en el rostro
- Formulaciones spray: aplicar sobre papel descartable, realizar limpieza y arrastre, y tirar el papel
- Recordar que son productos desinfectantes de superficies. NO son antisépticos de piel.

### **PRODUCTOS ACTIVOS SOBRE SARS-coV-2**

Para superficies altamente contaminadas se pueden usar los siguientes principios activos.

#### **Ingredientes activos y concentraciones “finales” efectivas sobre SARS-coV-2**

Peróxido de Hidrogeno (0,5%)
Cloruro de Benzalconio (0,05%)
Cloroxilenol (0,12) #
Alcohol Etilico (70%)
Iodo como Iodoformo (50ppm) #
Isopropanol (50%) #
Iodopovidona (1%) #

Hipoclorito de Sodio (0,05-0,5)
Triclosán (0,0052%)**
Clorito de Sodio (0,23%)

# No existen productos en Argentina con estos activos.

\*\* La comisión de IACSYSP **no recomienda** su uso como antiséptico en la comunidad

#### **Productos comerciales con agentes activos contra Coronavirus para usar en el Hogar**

<b>Marca</b>	<b>Denominación</b>	<b>Certificación ANMAT</b>	<b>Composición</b>
<b>FLASH BLANCO</b>	Limpiador liquido desinfectante	0250385	Cloruro de benzalconio (80%) 0.556%
<b>SALIQAT 4</b>	Limpiador liquido desinfectante	0250009	Nonilfenoxi-Pentaoxietilen etanol 0.88%, cloruro de benzalconio (80%) 0.875%
<b>SNIFF</b>	Toallitas húmedas desinfectantes de superficies	0250017	Alcohol etílico 20 %, cloruro de benzalconio (80%) 5%

<b>DIA %</b>	Toallitas húmedas desinfectantes	0250018	Alcohol etílico 20%, cloruro de benzalconio (80%) 0,5%
<b>ESPACIAL</b>	Fluido desinfectante	0250020	Cloruro de benzalconio (80%) 2%, ortodichlorobenceno 0.024
<b>SAETA</b>	Fluido desinfectante	0250021	Cloruro de benzalconio (80%) 2%, ortodichlorobenceno 0.024%
<b>BAC 7 MASTER CLEAN</b>	Limpiador desengrasante desinfectante de superficies	0250095	Alcohol lauricoetoxilado 9 moles 3%, cloruro de benzalconio 1.36%
<b>LYSOFORM</b>	Limpiador líquido desinfectante, variedades: cítrica y lavanda.	0250279 Reinscripción en trámite	Tensioactivo no iónico, cloruro de benzalconio (80%) 1.75%
<b>LYSOFORM</b>	Limpiador líquido desinfectante. Variedad: citrus, lavanda.	0250579	Cloruro de benzalconio (80%) 1.75% y laurilpolietilen glicol eter 1.5%

<b>QUITA SARRO REX</b>	Limpiador inodoro en gel	0250061	Acidofosforico 4%. Cloruro de benzalconio cont. Neto 500cm3 (80%) 1.25%
<b>ALTO PODER</b>	Fluido desinfectante	0250022	Cloruro de benzalconio (80%) 2%, ortodichlorobenceno 0.024%
<b>DETTOL ESPADOL</b>	Desinfectante líquido multisuperficies original	0250001	Cloruro de benzalconio (80%), 1.44%, alcohol etílico (96) 0.8%
<b>MASTER CLEAN</b>	Limpiador desinfectante	0250089	Cloruro de benzalconio (80%) 1.75%
<b>CIF</b>	Anti-bacterial baño – cocina Limpiador líquido desinfectante	0250159	Cloruro de benzalconio 0.75% alcohol etoxilado c13 12 oe 1.5%
<b>LYSOFORM</b>	Líquido limpiador desinfectante	0250087	Cloruro de benzalconio (80%) 1.75%
<b>BACTREM</b>	Limpiador desinfectante	0250023	Cloruro benzalconio (80%) 2%, nonilfenol 10m

<b>CIF</b>	Limpiador cremoso desinfectante crema ultra blanco	0250174	Carbonato de calcio y magnesio 45%, carbonato de sodio 3.2%, lauriléter sulfato de sodio 3%, hipoclorito de sodio 1.4% alcohol polietoxilado
<b>CIF</b>	Limpiador líquidosanitzante	0250186	Peróxido de hidrogeno 2%, alcohol
<b>CIF ULTRABLANCO ANTI HONGOS LAVANDINA / CLORO</b>	Limpiador líquido desinfectante	0250173	Hipoclorito de sodio 1.26%, fragancia, hidróxido de sodio, lauril éter sulfato de sodio
<b>CIF ANTIBACTERIAL BAÑO – COCINA</b>	Limpiador líquido desinfectante	0250159	Cloruro de benzalconio 0.75% alcohol etoxilado c13 12 oe 1.5%
<b>LYSOFORM BAÑO</b>	Limpiador liquido desinfectante	0250577	Cloruro de benzalconio 0.3%
<b>AYUDIN BAÑO PODER ANTISARRO</b>	Limpiador liquido desinfectante		Triclosan 0,0052 %
<b>LYSOFORM ACTIVE POWER</b>	Limpiador inodoros desinfectante	0530569	Hipoclorito de sódio 3%
<b>MR MUSCULO BAÑO</b>	Limpiador liquido desinfectante	0250566	Cloruro de benzalconio (80%) 0.3%, isotridecanoletoxilado
<b>MR MUSCULO COCINA</b>	Limpiador liquido desinfectante	0250564	Cloruro de benzalconio (80%) 0.3%
<b>MR. MUSCULO</b>	Agua lavandina aditivada. Gel	0250045	Hipoclorito de sodio 3.5% libre
<b>VIM</b>	Gel limpia inodoros desinfectante : Original y lavanda	0250207 0250208	Hipoclorito de sodio 3%, fragancia, oxido de amina, lauril éter sulfato de sodio, acido laúrico
<b>LYSOFORM COCINA</b>	Limpiador liquido desinfectante	0250578	Cloruro de benzalconio 0.3%
<b>LYSOFORM LIMPIADOR</b>	Líquido desinfectante concentrado: bebe	0250576	Cloruro de benzalconio (80%) 1.75%, alcohol c12- 14 etoxilado 1.5%
<b>MR MUSCULO EXTRA POWER</b>	Limpiador liquido desinfectante	0250565	Cloruro de benzalconio (80%) 0.3%, isotridecanoletoxilado



<b>AYUDIN ANTI HONGOS</b>	Limpiador liquido desinfectante	0250015	Hipoclorito de sodio 1.55%
<b>AYUDIN</b>	Toallas desinfectantes de superficies	0250107	Cloruro de n-alquil dietilbencil amonio 0.145%, cloruro de n-alquil etil bencil amonio
<b>AYUDIN</b>	Antihongos. Limpiador liquido desinfectante	0250111	Hipoclorito de sodio 1,77%, oxidos de laurildinetilamina y coadyuvantes
<b>ONDA SPRAY</b>	Desinfectante de ambientes y superficies	0250231	Orto fenil fenol 0,1006%, alcohol etílico 48.981% y fragancia 0.6504%
<b>M &amp; K</b>	Líquido limpiador concentrado	0250115	Cloruro de benzalconio (80%) 0,44%
<b>ARO</b>	Limpiador líquido desinfectante: Bosque, lavanda, marino, floral, limon	0250102	Cloruro de benzalconio 0,35%, Nonilfenol etoxilado 0.288%
<b>BONUX</b>	Líquido limpiador desinfectante	0250103	Cloruro de benzalconio 0.35 %
<b>MUSMI</b>	Líquido limpiador desinfectante	0250104	Cloruro de benzalconio (80%) 0.44%
<b>CALIDAD ES PRIMER PRECIO</b>	Limpiador liquido multiuso	0250108	Cloruro de benzalconio (80%) 0.44%, nonilfenol etoxilado 0.288%
<b>SEDILE</b>	Limpiador liquido desinfectante	0250111	Cloruro de benzalconio 0.35%
<b>ESENCIAL</b>	Limpiador liquido concentrado desinfectante	0250112	Cloruro de benzalconio (80%) 0.44%
<b>M&amp;K</b>	Líquido limpiador concentrado desinfectante	0250051	Cloruro de benzalconio (80%) 0.44
<b>CLEAN LINE</b>	Líquido limpiador concentrado desinfectante	0250120	Cloruro de benzalconio (80%) 0.44%
<b>ESENCIAL</b>	Limpiador liquido sanitizante	0250124	Ortodiclorobenceno 0.9%, cloruro de benzalconio (80%) 0.44%, tensioactivos
<b>SUPER H LIQUIDO</b>	Limpiador sanitizante	0250125	Ortodiclorobenceno 0.9%, cloruro de benzalconio (80%) 0.44%, tensioactivos

<b>GIGANTE LIMPIADOR</b>	Líquido desinfectante	0250048	Nollfenol 10m 1.1%, cloruro de benzalconio (80%) 0.2% y acido cítrico 0.1 %
<b>M&amp;K</b>	Limpiador líquido desinfectante	0250067	Cloruro de benzalconio 0.2%
<b>ARO</b>	Limpiador líquido desinfectante	0250068	Cloruro de benzalconio 0.2%
<b>PIRESOL</b>	Limpiador liquido desinfectante	0250070	Cloruro de benzalconio 0.2%
<b>CALIDAD ES PRIMER PRECIO</b>	Limpiador liquido desinfectante	0250070	Cloruro de benzalconio 0.2%
<b>SIMPLICITY TOALLAS</b>	Humedas desinfectantes	0250012	Cloruro de benzalconio 0.27%
<b>QUERUBIN</b>	Agua lavandina aditivada	0250058	Hipoclorito de sodio 25 gr/l
<b>GENIAL ANTIBACTERIAL</b>	Líquido limpiador desinfectante	0250029	Ortodiclorobenceno 0,8%; cloruro de benzalconio (80%) 0,25%

<b>HARPIC GEL</b>	Limpiador de inodoros. Desinfectante	0250049	Hipoclorito de sodio 1.75%
<b>PROCENEX LIMPIADOR</b>	Líquido concentrado Desinfectante	0250104	Cloruro de benzalconio (80%) 0.18%
<b>PROCENEX ORIGINAL</b>	Limpiador en gel con cloro Desinfectante	02500124	Hipoclorito de sodio (10%) 17.78%, lauril éter sulfato de sodio 1.83%
<b>DETTOL ESPADOL</b>	Desinfectante multisuperficies	0250245	Cloruro de benzalconio (80%) 1.44%
<b>DETTOL ESPADOL</b>	Limpiador liquido	0250003	Peróxido de hidrogeno 60%
<b>DETTOL ESPADOL POWER &amp; PURE</b>	Limpiador liquido desinfectante cocina	0250004	Peróxido de hidrogeno (60%) 1.75%
<b>JARDIN</b>	Limpiador liquido concentrado desinfectante	0250067	Cloruro de benzalconio (80%) 0.2 %
<b>LYSOFORM</b>	Limpiador líquido desinfectante	0250147	Cloruro de benzalconio (80%) 1.75%



<b>LYSOFORM SOLUCION TOTAL</b>	Líquido concentrado desinfectante	0250533	Cloruro de benzalconio (80%) 0.2%
<b>DIDOMI</b>	Desodorizante de ambientes y desinfectante de superficies	0250005	Etanol 64.97%, cloruro de benzalconio (80%) 0.45%
<b>POIEMA</b>	Desodorizante de ambientes y desinfectante de superficies.	02500010	Etanol 48.92%, cloruro de benzalconio (80%) 0.45%
<b>DEGRASS B2</b>	Limpiador desengrasante concentrado	0250055	Hidróxido de sodio 2.475%

### **LAVANDINA:**

Desinfectante muy útil.

Se recomienda usar presentaciones que contengan 25 gr Cloro/litro o 55 gr Cloro/ litro (concentrada).

Su uso requiere 3 tiempos:

1. Lavado y fregado con agua jabonosa y/o detergente (la lavandina no penetra ni actúa sobre restos de suciedad visible)
2. Enjuagado y secado
3. Desinfección con lavandina

Recomendaciones para su preparado según Organización Mundial de la Salud: hipoclorito de sodio diluido en 500 PPM

- Diluir 20 ml de lavandina que contenga 25 gr Cl/ l en 1 litro de agua
- Diluir 10 ml de lavandina que contenga 55 gr Cl/ l en 1 litro de agua

Medidas:

- 1 Cucharada sopera al ras equivale a 10 ml
- 2 Cucharadas soperas al ras equivalen a 20 ml
- 4 Cucharadas soperas al ras equivalen a 40 ml

Precauciones

- El envase donde se realiza la dilución debe estar limpio, sin detergente, y ser opaco
- Las diluciones NO deben guardarse: deben usarse luego de ser preparadas y no almacenadas.
- No mezcle con detergentes u otros desinfectantes: se inactivan
- No diluya lavandina concentrada en agua caliente ni tibia: se forman vapores tóxicos

### **Bibliografía**

1. Interim List of Household Products and Active Ingredients for Disinfection of the COVID-19 Virus. The National Environment Agency. A Singapore Government Agency Website. (accedido el 22 de marzo 2020). <https://www.nea.gov.sg/our-services/public-cleanliness/environmental-cleaning-guidelines/guidelines/interim-list-of-household-products-and-active-ingredients-for-disinfection-of-covid-19>
2. United States Environmental Protection Agency. List N: Disinfectants for Use Against SARS-CoV-2. (accedido el 22 de marzo). <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
3. Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). [http://www.anmat.gov.ar/webanmat/normativas\\_domisanitarios.asp](http://www.anmat.gov.ar/webanmat/normativas_domisanitarios.asp)
4. Omisbahakhsh, N., & Sattar, S. A. (2006). Broad-spectrum microbicidal activity, toxicologic assessment, and

