



## PANDEMIA Y REMO - Covid-19 (Mayo 2020)

**Objetivo:** Protocolo para la reanudación de la actividad deportiva de remo. SARS-CoV2 , provocando la enfermedad COVID-19.

**Nota introductoria:** La Asociación Argentina de Remeros Aficionados (AARA), evaluando y siguiendo con detenimiento los hechos transcurridos producto de la aplicación del DNU 260 del 12 de marzo de 2020 y sus modificatorias, durante la pandemia provocada por el SARS-CoV2 , provocando la enfermedad COVID-19, tiene la intención de proporcionar las guías y procedimientos básicos para la práctica del remo en todo el conglomerado de sus distintas categorías, ciudades y provincias en las cuales se desarrolla. Entendemos y comprendemos la prudencia con la cual deberíamos actuar, es por ello siguiendo los mismos lineamientos del Ministerio de salud y el Gobierno Nacional, se propone una serie de pautas de aplicación antes, durante y después de la actividad deportiva realizada, efectuando evaluaciones y seguimientos generando un registro para detectar la eficacia del sistema.

La AARA ha confeccionado la presente guía a los fines de distribuir el conocimiento de pautas que permitan un desarrollo responsable en el actual contexto, minimizando cualquier instancia de contacto y posibilidades de contagio, tanto para quienes practiquen nuestro deporte como para los profesionales que rodean a dicha práctica. En este sentido, la AARA se compromete a realizar estadísticas que nos permitan evaluar cada 14 días el funcionamiento de nuestro plan en los diferentes centros de entrenamiento o clubes. Es por ello que desarrollamos un plan de acción por etapas, que nos permitirá avanzar o retroceder con las medidas en base a lo que vayamos evaluando por medio de las estadísticas mencionadas.

### Generalidades.

• El reinicio de actividades no se considera apropiado para atletas, entrenadores ni personal auxiliar que presenten condiciones consideradas factor de riesgo para formas graves de SARS-CoV2 , provocando la enfermedad COVID-19.

- A- Mayores de sesenta (60) años de edad, excepto que sean considerados “personal esencial para el adecuado funcionamiento del establecimiento”.
- B- Personas gestantes.
- C- Personas con enfermedad respiratoria crónica: enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo.
- D- Personas con enfermedades cardíacas: Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas.
- E- Personas con inmunodeficiencias y estados de inmunodepresión.
- F- Personas con diabetes.
- G- Personas con insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses.
- H- Personas con enfermedad hepática avanzada.
- I- Se asegurara 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>



El remo se practica siempre al aire libre, no es un deporte de contacto, respeta la distancia recomendada por los Organismos de la Salud, no se practica con público, no aglutina personas durante su práctica, y las instalaciones de guarda de equipamiento permiten el cumplimiento de las condiciones que el Estado ha impuesto para desenvolverse en la vía pública durante la pandemia. El deporte en general y especialmente el remo, lo realizan personas de diferentes edades, y su práctica responsable frente a la pandemia puede contribuir especialmente a la salud de quienes lo realizan en los aspectos psíquicos y físicos. Por otro lado, nuestra actividad se inicia y concluye dentro de clubes o centros de entrenamiento a orilla de grandes espejos de agua que brindan sus instalaciones para la guarda del equipamiento con seguridad para los deportistas, siendo concretamente su práctica en dichos espejos de agua sin posibilidades concretas de contagio.

Sugerimos la reanudación de las actividades de remo para todas aquellas personas que estén relacionadas con su práctica, tanto a nivel profesional como recreativo, y siempre en espejos de agua de amplias superficies que aseguran el distanciamiento social.

Este protocolo fue desarrollado con la comisión médica de nuestra Asociación, el cual cuenta con profesionales de la salud y tiene como objetivo salvaguardar la salud de nuestros deportistas. Este Protocolo desalienta el desarrollo del remo en embarcaciones de conjunto (más de un tripulante), y se base en la práctica del deporte en embarcaciones de una sola persona, para evitar el incumplimiento de la distancia mínima sugerida, como también desalienta la actividad para las personas consideradas en zona de riesgo y en consecuencia será condición inapelable tener vigente el apto físico correspondiente.

Todos los actores que practican o se vinculan al remo (socios, deportistas, entrenadores, preparadores físicos, marineros, personal administrativo, dirigentes) serán responsables de familiarizarse e informarse con el protocolo y salvaguardar su cumplimiento y aplicación. Cada Club podrá desarrollar además su propio Protocolo, adaptado a las recomendaciones Provinciales y/o Municipales.

#### **PROTOSCOLOS PARA LA REANUDACIÓN DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO DE REMO.**

Las recomendaciones de buenas prácticas que se realizan en este documento serán presentadas a los Municipios, las Provincias, la Prefectura Naval Argentina, el ENARD y la Secretaría de Deportes de la Nación a los efectos de lograr la paulatina normalización de la actividad frente a la pandemia que vivimos como consecuencia del virus SARS-CoV2 , provocando la enfermedad COVID-19. Las mismas tienen como objetivo compatibilizar las normativas y recomendaciones de las autoridades sanitarias con la práctica del deporte del remo a los efectos que su reactivación no genere riesgos adicionales que puedan afectar a la Salud Pública. Teniendo en cuenta la realidad de nuestro deporte y las cuestiones variadas y de urgencia que se plantean en nuestros clubes es que se ha confeccionado este documento, con el objetivo de atender aspectos operativos ante la posible reanudación de actividades deportivas. Se ha priorizado aquí las medidas de seguridad requeridas en las etapas iniciales de reactivación de estas actividades.

Se establecen en este documento tres categorías, listadas en orden de prioridad, para la reanudación de actividades deportivas tras el periodo de restricción dado por la cuarentena.

##### Primera Etapa

A. Alto rendimiento-Selección Argentina de Remo

##### Segunda Etapa

B. Equipos de entrenamiento de clubes de remo.

##### Tercera Etapa

C. Remo recreativo.



Se detalla en el documento tres protocolos independientes que respeten los mismos **criterios generales** que aquí se establecen. Cada protocolo establece las variaciones específicas de estos 10 criterios. La AARA ha confeccionado la presente guía de procedimiento a fines de distribuir el conocimiento de pautas que permitan un desarrollo responsable en el actual contexto, minimizando cualquier instancia de contacto y posibilidades de contagio, tanto para quienes practiquen nuestro deporte como para los profesionales que rodean a dicha práctica

### **Criterios generales para la primera y segunda etapa de reanudación de actividades deportivas de remo**

- 1) No se utilizarán embarcaciones que requieran ser tripuladas por más de una persona. Esto incluye singles, par sin timonel, o, remando a una distancia mínima de 10 metros ante cualquier otra embarcación.
- 2) No se organizarán competencias.
- 3) No se habilitarán los vestuarios para la utilización de los deportistas. Los deportistas llegarán al club o predio de entrenamiento en condiciones de ir a remar y luego se retirarán a cambiarse en sus domicilios.
- 4) Las instalaciones sanitarias se podrán utilizar de una manera restrictiva con guardias de limpieza permanentes, administradas por cada centro de entrenamiento o club.
- 5) Para disminuir la densidad de personas en los clubes y/o centros de entrenamientos se establecerán turnos para la actividad deportiva.
- 6) Todo trámite administrativo se realizará a distancia, los empleados o marineros guardarán las distancias reglamentarias a los efectos de realizar su trabajo y evitar contagios comunitarios recibiendo los EPP (elementos de protección personal)-indispensables para prevenir los contagios. Los entrenadores brindarán la seguridad desde sus embarcaciones manteniendo las distancias reglamentarias. Para el caso que, por razones de seguridad o fuerza mayor, deban prestar asistencia directa a un deportista, no podrá todos estos realizar actividades con otros grupos por 14 días, evitando así cruzar integrantes de los grupos.
- 7) Los deportistas extremarán el principio de autonomía en la práctica del deporte respetando las distancias personales recomendadas. En las rampas de embarque y desembarque deberán tener una distancia de tres metros a la redonda entre cada uno de ellos. Las sesiones de entrenamiento en tierra, o interacción entre deportistas y entrenador o asistentes se realizarán a una distancia de al menos 3 metros entre participantes y al aire libre. Cada participante deberá traer su propia botella de hidratación y comida. No se podrá dejar material alguno en la embarcación del entrenador.
- 8) Las tareas de limpieza de las embarcaciones deben ser realizadas de manera segura por el remero que lo haya utilizado antes de proceder a su embarcación y después de finalizada su actividad, previo a la guarda del mismo dentro del galpón de botes. Para ello, cada atleta deberá concurrir a las instalaciones con el equipamiento de limpieza de estas embarcaciones y sus remos (trapo rejilla, detergente o jabón para una primera etapa de limpieza y alcohol al 70% o solución de hipoclorito de sodio al 10% para una segunda.) Pautas esenciales para la limpieza y desinfección de las embarcaciones. Lavar y secar toda la embarcación antes de proceder a su desinfección por parte del atleta, para ello dejaremos ubicado en el galpón de la AARA los elementos necesarios para efectuar la limpieza húmeda (balde, trapeador, paño, agua, detergente) por cada bote destinado a cada uno de nuestros deportistas. una vez secado el bote, el atleta procederá a la desinfección de ese bote



cubriendo toda la superficie de la embarcación en su totalidad, tanto por dentro como por fuera de la misma, pasando por todas las partes que componen el bote , ya sean toletes, vías, horquillas , casco, rompeolas, proa y popa . Para esta acción se ubicara un set de desinfección por cada embarcación (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. . - 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 Modelo de recomendaciones para el desarrollo de protocolos en el marco de la pandemia 4 SARS-CoV2 , provocando la enfermedad Covid-19, ni 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. Esta primera acción la realizara el remero cuando llegue al establecimiento previo a botar su embarcación al agua. El galpón de botes permanecerá con sus tres portones abiertos en forma permanente para asegurarnos una correcta ventilación de ambientes en ese sector. - 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. -

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

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001961cnt-covid-19-modelorecomendaciones-desarrollo-protocolos-pandemia.pdf>

- 9) Durante el periodo de traslado hacia los clubes o centros de entrenamiento, y cualquier momento previo o posterior a la actividad deportiva, los participantes deben seguir las normas establecidas por su Municipio, Provincia y el Estado para todos los ciudadanos en su región .Se aconseja el uso de medios de transporte individuales (automóvil, bicicleta, entre otros). Se debe recordar mantenerlo ventilado para garantizar la higiene y la desinfección del interior del mismo. - Se deben facilitar medios de transporte específicos para los deportistas o trabajadores. - Siempre que no esté prohibido, si fuere indispensable, el uso del transporte público y exclusivamente para las actividades en las cuales se encuentra autorizado, se recomienda: ▪ Uso de barbijo casero, cubrebocas o tapabocas en todo momento. ▪ Recordar la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos a realizar. ▪ Desplazarse provisto de un kit de higiene personal (jabón de tocador, alcohol en gel, pañuelos descartables, toallas para secarse las manos). ▪ Respetar las distancias mínimas recomendadas entre personas de 2 metros. Dejar un asiento libre entre pasajeros. ▪ Evitar los aglomeramientos en los puntos de acceso al transporte que se vaya a utilizar. Al regresar a casa, ▪ Retirar el barbijo desde el elástico evitando tocar el frente, y ponerlo a lavar (o tirarlo si es descartable). ▪ Realizar lavado de manos inmediatamente al ingresar y siempre antes del contacto con superficies.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/salir-de-casa>

- 10) Cualquier persona que presente el más mínimo síntoma de la enfermedad se abstendrá de participar en cualquier actividad, y comunicará la situación de forma inmediata al Club o al responsable de la Selección Nacional, si correspondiera, para que le fuera informado a las Autoridades Sanitarias



competentes; quienes comunicarán las medidas preventivas que correspondan. En cuanto a las características de la definición de caso, la misma se establece en forma dinámica en el sitio:

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

En este sentido y como fue aclarado anteriormente, si las Autoridades Sanitarias lo disponen; se procederá al aislamiento del grupo en conjunto al que pertenece esta persona por un tema netamente preventivo. Para ayudar en el proceso de revisión del estado físico de cada deportista, se incluye al final de este documento una lista para chequeo personal a ser realizado cada mañana por los deportistas Previo a la reanudación del entrenamiento tras el actual periodo de inactividad asociada a la cuarentena, los deportistas deberán enviar a la AARA (para deportistas de la Selección Argentina) o a su club (para las demás categorías) una declaración jurada en la que afirman no haber tenido los síntomas del SARS –CoV2 que provoca la enfermedad denominada Covid-19 en los últimos 14 días ni convivir con una persona en esa situación y que respetarán el protocolo de entrenamiento seguro o práctica del deporte de manera recreativa establecido por la AARA.

- 11) Además del punto 11 todos los deportistas deberán tener vigente el Apto Medico obligatorio habitual a través del formulario FR003/004 de la AARA, en especial para documentar que el mismo no se encuentra entre las personas de zona de riesgo, tal lo dispuesto por los DNU gubernamentales.
- 12) En función del correcto control diario y de la generación de información para las estadísticas inicialmente mencionadas; se llevará un listado diario de los deportista con una serie de datos recopilados al inicio de la actividad donde debe constar inevitablemente entre otros, la temperatura corporal, existencia de tos, molestias en la garganta, perdida de olfato/gusto, disminución de la capacidad respiratoria.
- 13) En función del correcto control diario y de la generación de información para las estadísticas inicialmente mencionadas; se llevará un listado diario de los deportista con una serie de datos recopilados al inicio de la actividad donde debe constar inevitablemente entre otros
  - Nombre y Apellido del remero
  - Nombre y Apellido del entrenador a cargo
  - Numero de bote designado para su entrenamiento
  - Numero de juego de palas para su uso.
  - Numero de caballetes fijos en el parque abierto utilizados.
  - Horario de llegada
  - Horario de salida
  - Grupo de entrenamiento al que pertenece
  - Temperatura corporal al llegar al establecimiento tomado con un termómetro infrarojo.
  - Existencia de tos ( si o no)
  - Molestias en la garganta (si o no)
  - Perdida de olfato (si o no)
  - Perdida del gusto (si o no)
  - Disminución de la capacidad respiratoria (si o no)

Rev.2: Mayo 20

La respuesta afirmativa a cualquiera de estos puntos (la temperatura corporal, existencia de tos, molestias en la garganta, pérdida de olfato/gusto, disminución de la capacidad respiratoria) conllevan inmediatamente a la suspensión de la actividad deportiva por parte de este individuo el grupo en cuestión y se procederá a lo detallado en el punto 10 que hemos descrito con anterioridad. Es por



ello que le pedimos encarecidamente a nuestros atletas tengan a bien realizar este chek list cada mañana antes de dirigirse a la práctica deportiva para no estar poniendo en riesgo a ninguno de sus semejantes, a que cualquiera de estos síntomas son sinónimos de un posible caso positivo de SARS – CoV2 que provoca la enfermedad denominada Covid-19.

### **Protocolos específicos por categoría**

Las normas y condiciones de buenas prácticas específicas que se señalan para cada una de las tres categorías que se establecen en este documento son complementarias de toda la normativa emitida por las autoridades nacionales y/o locales, y de los criterios generales establecidos más arriba.

#### **A. Protocolo de entrenamiento de alto rendimiento para la Selección Argentina de Remo.**

Este protocolo incluye a los deportistas miembros de la Selección Argentina de Remo, abarcando todos los rangos de edades y categorías de remo convencional y adaptado. La AARA considera prioritaria la reanudación de la práctica del deporte en el agua a los efectos de mantener el estado de entrenamiento y no perder el nivel competitivo que hoy presentan nuestros deportistas. Por lo tanto, la AARA solicitará primariamente la aprobación de la reanudación de actividades de entrenamiento en el agua para este grupo específico.

1. La práctica se podrá realizar de manera segura en los centros de entrenamiento del equipo nacional o en los clubes que se habiliten al efecto.
2. Las sesiones de entrenamiento no pueden involucrar a más de 6 deportistas por turno. Estos grupos no podrán variar ni alternarse de forma temporaria, con lo cual ante la infección de alguno de los integrantes de ese grupo, automáticamente se aislara y pondrá en cuarentena obligatoria a los demás integrantes (14 días) hasta tanto no estemos seguros de que no han sido contagiados. 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-yseguimiento-de-contactos>

3. En el caso que el deportista hubiese estado enfermo deberá requerir un certificado médico y este elevarlo a la AARA a los efectos de poder reiniciar la actividad. Los deportistas en conjunto con la Asociación verificarán de acuerdo con una certificación médica del deportista las medidas de resguardo personal que se deberán tomar en cada caso.
4. Las prácticas de los Equipos Nacionales estarán bajo la supervisión directa del Cuerpo Técnico.
5. La AARA determinará los lugares específicos para las prácticas como así también el cronograma de actividades. Se contempla la utilización de los centros de entrenamiento habitual de la Selección Nacional de Remo, mas espejos de agua adyacentes a clubes de remo en diferentes puntos del país donde residan los miembros de la Selección Nacional.
6. La Asociación informará a la Prefectura Naval Argentina respecto de los lugares de entrenamientos que se dispongan y los entrenadores a cargo elaborarán un reporte periódico de cada sitio de entrenamiento identificando a los deportistas que participan del mismo.





## B. Protocolo para la práctica del remo en equipos de entrenamiento en los clubes de remo.

Este protocolo incluye a todos los deportistas federados que forman parte de equipos de remo competitivo de clubes afiliados de AARA, bajo la supervisión de una persona idónea designada por el club. La reanudación de la actividad deportiva de este grupo estará supeditada a la habilitación por parte del Municipio, Provincia y Estado de la circulación deportiva limitada en los espejos de agua.

La Comisión Directiva de cada club, junto a sus entrenadores, será responsable del control de la adecuada comunicación y cumplimiento de este protocolo. Cada club establecerá además un protocolo propio ajustado a sus condiciones específicas no contempladas en estas reglas generales.

1. Todo deportista deberá cumplir con las 13 normas listadas en la sección de "Criterios Generales".
2. En el caso que el deportista hubiese estado enfermo deberá requerir un certificado médico y entregarlo a las autoridades del club a los efectos de poder reiniciar la actividad.
3. La práctica de remo en los clubes será programada, con horarios de salida y llegada a la rampa de los mismos para cada uno de los turnos establecidos.
4. Las sesiones de entrenamiento no pueden involucrar a más de 6 deportistas por turno. Estos grupos no podrán variar ni alternarse de forma temporaria, con lo cual ante la infección de alguno de los integrantes de ese grupo, automáticamente se aislara y pondrá en cuarentena obligatoria a los demás integrantes (14 días) hasta tanto no estemos seguros de que no han sido contagiados
5. Esta actividad no requerirá de asistencia de personal auxiliar (marineros). Los deportistas serán responsables junto a sus entrenadores del acarreamiento, limpieza y guarda de las embarcaciones durante las jornadas de entrenamiento.
6. Toda actividad encuadrada bajo este protocolo debe ser comunicada previamente a la AARA y cumplir con lo establecido en este protocolo. Para esto, el Club solicitante debe completar una nota formal incluyendo los datos debajo detallados y enviarlo a [info@remoargentina.org](mailto:info@remoargentina.org)
  - Entidad que lo solicita:
  - DDJJ de aceptación y cumplimiento del presente protocolo en todas sus formas.
  - Lugar de las prácticas:
  - Listado de participantes (Nombre y Apellido, DNI, Fecha de Nacimiento, Matrícula):
  - Días y horarios previstos para las prácticas:
  - Entrenador/es responsable/s a cargo.

No debe iniciarse actividad sin este trámite inicial. La AARA junto con los Clubes informarán a la Prefectura Naval Argentina la iniciación de las actividades conforme a este Protocolo.

7. Todos los entrenamientos deben estar supervisados por el Club, el que asignará un entrenador o persona idónea, quien será la autoridad de control de este protocolo junto a la Capitanía de su Club.
8. Los deportistas o sus representantes (cuando sean menores de edad) deben firmar un compromiso de cumplimiento de este protocolo. El incumplimiento de este implica la suspensión de su derecho a participar de las prácticas quedando sujeto a una posible sanción disciplinaria dentro de su Club.

**Tercera etapa:****C- REMO RECREATIVO****Protocolo para la práctica de recreativo:**

Este protocolo sugiere incluir a todos los deportistas mayores de 18 años y menores de 70 años que practican el remo recreativo en clubes afiliados de AARA. La reanudación de la práctica del remo recreativo fuera de las dos categorías abarcadas en los puntos anteriores estará sujeta a la habilitación por parte de las autoridades de los Clubes, del Municipio, la Provincia y la Nación; de las actividades físicas de manera menos intensiva y más general.

La Comisión Directiva de cada Club será responsable del control de la adecuada comunicación y cumplimiento de este protocolo. Cada Club establecerá además un protocolo propio ajustado a sus condiciones específicas no contempladas en las reglas generales y la presente en particular.

1. Todo socio deberá cumplir con las 13 normas listadas en la sección de "Criterios Generales".
2. En el caso que el socio hubiese estado enfermo deberá requerir un certificado médico y este elevarlo a la Comisión Directiva de su Club a los efectos de poder reiniciar la actividad. Los socios en conjunto con la Comisión Directiva verificarán las medidas de resguardo personal que se deberán tomar en cada caso.
3. Para disminuir la densidad de personas en las salidas recreativas se darán turnos para la actividad. Los turnos serán dados con tiempo suficiente para que cada socio embarque en su bote y se aleje de la rampa para realizar su actividad física recreativa, evitando el contacto con otro socio. Esto asegura un flujo mínimo de personas en las rampas de los clubes.
4. La reserva de los turnos, al igual que todo otro trámite administrativo, se realizará a distancia y de manera anticipada. El socio remero deberá recibir la confirmación de su turno antes de concurrir al club.
5. Todas las salidas recreativas deben estar supervisados por el Club, que llevará un listado detallando nombre, apellido, DNI, temperatura corporal, preguntas de rigor (especificadas ítem 13 de los criterios generales), de cada uno de los remeros que hayan practicado la actividad junto a la fecha y horario del turno correspondiente. El Club enviara a AARA ([info@remoargentina.org](mailto:info@remoargentina.org)) un listado resumen cada quince días, informando el número total de remeros y salidas efectuadas durante ese período,-informando cualquier incidente relacionado con el SARS –CoV2 que provoca la enfermedad denominada Covid-19.
6. Los empleados o marineros guardarán las distancias reglamentarias a los efectos de realizar su trabajo y evitar contagios recibiendo los instrumentos de seguridad y de higiene necesarios para prevenir los contagios.
7. Los clubes de remo informarán a la Prefectura Naval Argentina respecto de la práctica recreativa de este grupo, sabiendo que contarán dentro de sus embarcaciones con todos los elementos de seguridad habituales (salvavidas, silbato, celular, cabo, achicador, celular con números agendados de emergencia)





### **Anexo I. Medidas para la detección y manejo de casos sospechosos contactos estrechos**

Desarrollar actividades de identificación de potenciales casos mediante la medición de temperatura corporal, fomentando el autoreporte y la realización de cuestionarios sencillos para la detección de posibles síntomas previo al ingreso al lugar de trabajo o entrenamiento. - 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 locales o establecimientos donde se desarrolla la actividad 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 local o 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 personal 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 cumpla la definición detallada en <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/Identificacion-yseguimiento-de-contactos>

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-yseguimiento-de-contactos>

La utilización de elementos de protección personal para cada actividad se detallan en

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/recomendacionesuso-epp>

El testeo diagnóstico y el alta del aislamiento debe ser efectuado de acuerdo a las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/laboratorio>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/alta>

Rev



## Cartelería de Información y Prevención

Se colocaran en el predio de la AARA cartelería específica sobre el buen uso del predio, como así también la explicación de todas las medidas sanitarias detalladas en este documento para su fácil visualización y entendimiento para cada una de las personas que allí concurren, buscando evitar cualquier riesgo de contagio. Dicha cartelería estará enfocada en los siguientes puntos:

- a- Información sobre las medidas de distanciamiento social
- b- La adecuada higiene de manos,
- c- La apropiada higiene respiratoria y ocular.
- d- Las recomendaciones ante la presencia de síntomas sospechosos de SARS –CoV2 que provoca la enfermedad denominada Covid-19

Esto debe además complementarse con otras modalidades (información en página web, redes sociales, por correo electrónico o por teléfono, entre otras) para informar a los trabajadores acerca las medidas de higiene y seguridad adoptadas por la institución.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/prevencion> Distanciamiento social

- Debe mantenerse una distancia mínima entre personas de DOS (2) metros.  
Esta medida aplica tanto para los trabajadores, deportistas, entrenadores o dirigentes de la Institución, así como también para el público que asista al establecimiento (clientes, proveedores, etcétera).
- Evitar el contacto físico al saludar con besos, abrazos u apretones de manos.
- Evitar reuniones en espacios cerrados dentro y fuera del espacio de trabajo, incluyendo reuniones familiares o con amigos.
- No compartir mate, vajilla ni otros utensilios.
- 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>

Para mantener el distanciamiento social se debe limitar la densidad de ocupación de espacios (salas de reunión, oficinas, comedor, cocina, vestuarios, posiciones de trabajo, etcétera) 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. Cuando por sus características, esto no sea posible, se debe impedir el uso de estos espacios.

En caso de que no pueda mantenerse distancia mínima de seguridad (2 metros) entre puestos de trabajo, 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>

### **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 de trabajo.
- 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 realizarse el lavado con agua y jabón. Se aconseja el lavado frecuente de manos con una duración de 40-60 segundos.

[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)

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).

### **Higiene respiratoria**

- Utilizar barbijo casero que cubra nariz, boca y mentón en espacios laborales y áreas comunes de trabajo. 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.



## Anexo II. Protocolos de evaluación personal de cada día/actividad

Este protocolo fue pensado y desarrollado en un paso a paso desde el momento que el deportista se levanta a la mañana para acudir a su entrenamiento y termina en el momento que el mismo deportista regresa a su casa.

1. **Por la mañana.** Se recomienda utilizar el siguiente cuestionario para evaluar a los deportistas y determinar de una forma rápida y sencilla desde sus casas un posible caso de coronavirus.

- ¿Tiene fiebre o tuvo fiebre, en los últimos 14 días?
- ¿Tiene problemas respiratorios, tos seca, en los últimos 14 días?
- ¿Tiene dolor de garganta, en los últimos 14 días?
- ¿Tiene gusto y olfato normalmente en los últimos 14 días?
- ¿Ha estado en contacto con persona infectadas por Coronavirus en los últimos 14 días?
- Por último le pedimos que mantenga la respiración durante 20 segundos y repita esta maniobra tres veces. Tuvo alguna dificultad para realizarlo?

Recuerde que la ausencia de olfato, la ausencia de gusto en la boca y la imposibilidad de mantener la respiración por 20 segundos son indicios de un caso positivo del SARS –CoV2 que provoca la enfermedad denominada Covid-19 .

2. **Antes de salir a entrenar/ realizar la actividad.** Se recomienda utilizar al personal a cargo del grupo de entrenamiento y/o supervisión de la actividad recreativa; el siguiente cuestionario para evaluar e informar a las autoridades del Club como de la AARA, tanto para considerar el dato en las estadísticas como determinar de una forma rápida y sencilla un posible caso de coronavirus.

- ¿Valor de temperatura en el momento?
- ¿Tiene problemas respiratorios, tos seca?
- ¿Tiene dolor de garganta?
- ¿Tiene gusto y olfato normalmente?
- ¿Ha estado en contacto con persona infectadas por Coronavirus en los últimos 14 días?
- Por último le pedimos que mantenga la respiración durante 20 segundos y repita esta maniobra tres veces. Tuvo alguna dificultad para realizarlo?

Recuerde que la falta de gusto /olfato, la dificultad respiratoria, la presencia de fiebre ,el cansancio, la tos seca ,o la presencia de temperatura por encima de los 37,5 grados son signos indicativos de un posible caso positivo del SARS-CoV2 que provoca la enfermedad denominada COVID-19, por lo tanto, comuníquese inmediatamente con las autoridades sanitarias para su correcta evaluación sin salir de su casa.

3. **Vuelta al hogar:** Sin el uso de vestuarios y utilizando los sanitarios en causas de fuerza mayor, procederemos a abrigarnos y dirigirnos al mismo vehículo en el cual llegamos, con nuestros barbijos y nuestros lentes de protección. Una vez arribado al hogar se recomienda el uso de una zona sucia de la casa y una zona limpia. Antes de entrar frotarse el calzado y todo elemento que haya transportado como bolso, mochila, caramañola, cuentaremada, cardio, suplemento de carro, silbato, celular, en un paño embebido/humedecido en lavandina que tendrán ubicado en la puerta de sus hogares. Proceder luego a descalzarse y limpiar sus pies antes de ingresar. En el interior, cambiar el calzado por uno limpio y dirigirse a la ducha, poniendo todo lo usado en un a bolsa cerrada que luego irá a lavarse.

El lavado de manos debe realizarse con agua y jabón cuando estos están disponibles, o con alcohol en gel o alcohol al 70 %. No llevarse nada a la boca ni a los ojos.

Daniel Gasparri Prosecretario

Daniel Concilio Secretario General.