

# PROTOCOLO PARA LA APERTURA Y FUNCIONAMIENTO DE ACADEMIA DE ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE CONTACTO ANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

## INTRODUCCIÓN

El presente protocolo ha sido elaborado con el propósito de reiniciar las actividades en las academias de artes marciales y deportes de contacto ante la pandemia de la COVID-19.

La evidencia que se dispone sobre la presencia del virus en nuestro entorno y los mecanismos de transmisión nos permite diseñar estrategias eficaces de prevención, por lo que es de capital importancia la necesidad de conocer y poner en práctica dichas medidas.

## ALCANCE

Las siguientes recomendaciones establecen las acciones a realizar en todas las academias y centros de enseñanza de artes marciales y deportes de contacto de todo el país, en materia de promoción de la salud, medidas de prevención y protección para disminuir el riesgo de contagio de COVID-19.

## OBJETIVO

- Unificar criterios sobre medidas sanitarias a ser adoptadas en las academias y centros de enseñanza de artes marciales y deportes de contacto del país.

## MEDIDAS ORGANIZATIVAS:

### Alumnos

- Presentar, obligatoriamente, un certificado médico para el ingreso a la academia. Se realizará una **evaluación clínica inicial** a los deportistas, enfatizando en síntomas o antecedentes respiratorios, factores de riesgo, examen físico (cardiopulmonar y osteomuscular) y laboratorio clínico básico (hemograma, proteína C reactiva y ferritina, principalmente). Para certificar su estado de salud actual.

- Contar, obligatoriamente, con el kit de aseo: mascarilla (guardar en bolsa cerrada durante el entrenamiento), toallas personales, toallitas o botellitas de agua personales, alcohol en gel, alcohol al 70 % con atomizador, papel desechable.
- Agendar previamente los turnos para el entrenamiento, vía telefónica.
- Asistir a la academia únicamente los días y horarios designados.
- Evitar el uso de accesorios (joyas, relojes, lentes, piercing, etc.)
- Evitar permanecer dentro de las instalaciones de la academia una vez terminado el horario de entrenamiento de cada alumno.
- Evitar llevar acompañantes, a excepción de los menores de edad, cuyos encargados deberán permanecer en sus vehículos o en su defecto, mantener un mínimo de 2 metros de distancia con las demás personas.
- Firmar una carta de compromiso donde manifiesta comunicar al establecimiento ante la aparición de cualquier síntoma de COVID-19 en los 14 días siguientes al uso de las instalaciones. (ver anexo 1).
- Acudir a la academia provistos de sus propios equipos (como vendas, guantes, bucales, protecciones, u otros artículos de uso personal). La academia bajo ningún motivo podrá prestar ningún artículo de uso personal.

### **Academias y lugares de enseñanza**

- Identificar y designar un coordinador que se encargará de liderar la implementación de las acciones de prevención y contención del Coronavirus en el establecimiento.
- Capacitar al personal sobre los signos y síntomas de la enfermedad, enfatizando en la importancia de la identificación de los mismos y del reporte en caso de aparición de algún signo o síntoma con su superior y/o responsable del gimnasio.
- Suspender el uso de áreas comunes. Las cafeterías, restaurantes, bares o áreas comunes en las academias no serán habilitados en esta fase, solo se podrán vender productos para llevar.
- **Suspender las prácticas en pareja o con contacto físico entre alumnos y/o profesores.**
- Habilitar un lavamanos en la entrada de cada academia, con disponibilidad de agua y jabón líquido, alcohol en gel, toallitas de papel desechables, basurero (con pedal preferentemente), además de una alfombra de desinfección de calzados.
- Establecer el control de la temperatura corporal para el ingreso de los alumnos, acompañantes, profesores, administrativos y proveedores.

- Controlar el lavado de manos y el uso de mascarillas antes del ingreso a la academia.
- Establecer la firma de una carta de compromiso donde manifiestan comunicar al establecimiento ante aparición de cualquier síntoma de COVID-19 en los 14 días siguientes al uso de las instalaciones.
- Agendar previamente los turnos para entrenamiento para cada alumno, Cada alumno deberá disponer de un horario para acudir a la academia. Estos agendamientos se podrán realizar vía telefónica (no se podrá acercarse al establecimiento para realizar los agendamientos).
- Establecer la cantidad máxima de alumnos a ser agendados por turno, dependiendo de la capacidad de los salones de entrenamiento, garantizando la distancia de 2 metros.
- Marcar el perímetro o área individual para cada alumno.
- Llevar un registro con nombre y número de teléfono de los alumnos y sus encargados para poder contactar en caso de necesidad.
- Mantener la distancia mínima de 2 metros entre las personas, en la recepción y todas las instalaciones de la academia.
- Proveer protector facial y mascarilla para el personal de secretaría.
- Implementar sistemas de control de asistencia que eviten el contacto físico para verificar la asistencia de los alumnos, entrenadores y administrativos.
- Equipar sanitarios con jabón líquido, alcohol en gel y toallitas de papel desechables.
- Suspender el uso de vestuarios y duchas.
- Airear las salas y/o salones, de manera natural (abrir ventanas, puertas, extractores de aire). No utilizar aire acondicionado o ventiladores.
- Instalar señaléticas para guiar el flujo, para la entrada y salida.
- Suspender temporalmente el uso de bebederos.
- Establecer el uso obligatorio de mascarillas para todas las personas que ingresan, tanto alumnos, como profesores, administrativos y proveedores.
- Utilizar herramientas virtuales (redes sociales, páginas web, etc) para comunicar a los alumnos cualquier información referente a las disposiciones de salud para toda la comunidad, utilizando la información oficial de los medios de comunicación del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.
- Disponer de un espacio u horario especial para el entrenamiento de las personas del grupo de riesgo.

## **MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN**

- Informar sobre las medidas preventivas dispuestas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.
- Lavar las manos con agua y jabón, utilizar alcohol y desinfectar los calzados antes de ingresar al establecimiento.
- Llevar un registro diario de todos los procesos instalados en el marco de este protocolo: filtro de ingreso, provisión de insumos para lavado o higiene, señalética para facilitar el distanciamiento físico, clausura de áreas comunes, correcto uso de mascarillas, etc.
- Aplicar un filtro a la entrada de la academia para todas las personas que van a ingresar, como control de temperatura y preguntas generales sobre síntomas del Covid-19.
- Indicar el retorno al hogar de toda persona con temperatura elevada ( $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ), tos seca, cansancio, dolor de garganta, pérdida del sentido del olfato o del gusto, dificultad para respirar o sensación de falta de aire, instando a quedarse en su casa y a seguir todas las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Si la persona afectada es un trabajador notificar al encargado del gimnasio para seguimiento del caso.
- Realizar un seguimiento de los trabajadores en aislamiento domiciliario o internación para brindar apoyo y acompañamiento.
- Suspender todas las actividades que involucren aglomeración y concentración física de personas hasta nuevo aviso de la autoridad sanitaria (como torneos, exámenes presenciales, exhibiciones y similares)
- Monitorear las disposiciones que se establezcan desde las autoridades competentes para la modificación de acciones en caso de que sea necesario.

## **ENTRENAMIENTO:**

- Realizar la desinfección de los materiales a utilizar en su sesión de entrenamiento (colchonetas, mancuernas, bolsas de boxeo, implementos de entrenamiento, etc.) al inicio y al final de su uso en cada clase.
- Establecer que, durante la práctica del entrenamiento, cada alumno deberá permanecer en un área específica señalizada, con al menos 2 metros de distancia de otro alumno, entrenadores también deberán mantener la distancia mínima con los alumnos de al menos 2 metros. No se permitirá el contacto físico en ningún momento.

- Establecer que los entrenamientos serán individuales, es decir, no se realizarán ejercicios ni técnicas con contacto físico entre alumnos, o alumno y profesor, tampoco se permitirán ejercicios frente a frente, aunque no lleven contacto físico directo, como manillas o atajar objetivos para realizar técnicas de golpeo o defensa. Se recomienda enfocar los entrenamientos en preparación física, con ejercicios funcionales y técnicas individuales (como sombras, formas, golpeo de bolsas de box)
- No compartir los implementos (colchonetas, mancuernas, bolsas de boxeo, implementos de entrenamiento, etc.) con otros alumnos sin la previa desinfección de los materiales durante la sesión de entrenamiento.
- Utilizar mascarilla, en forma obligatoria para los profesores en el momento de las clases de entrenamiento. Para los alumnos es opcional en el momento del entrenamiento.
- Establecer un periodo máximo de 50 minutos para la duración del entrenamiento de cada alumno, para poder cumplir con las medidas requeridas de limpieza y desinfección de los elementos de entrenamiento y maquinarias una vez finalizada la sesión de entrenamiento.
- Los alumnos deberán tener todos sus artículos en sus propios bolsos mientras no los tengan puestos. No podrán dejarlos en ninguna parte de la academia ni en el suelo. Así también deberán portar su propia bolsita para colocar sus tapabocas y artículos personales antes de colocarlos en su bolsón.

**ANEXO 1**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo....., con CI  
N°....., de.....años de edad, con domicilio en las calle  
.....  
de la Ciudad de....., del  
Departamento.....

declaro que me han informado y explicado suficientemente los beneficios y posibles riesgos de la práctica de deporte. Entiendo que nos encontramos en el curso de una pandemia por COVID-19, una enfermedad producida por un virus que se contagia de una persona a otra. Incluso personas que aparentan estar completamente sanas pueden transmitir el virus. Esta enfermedad puede tener complicaciones e inclusive provocar la muerte. Entiendo que ninguna persona puede estar segura de no estar infectada. Además, se me ha explicado claramente que, aunque se tomen absolutamente todas las medidas recomendadas, no hay seguridad absoluta de que yo no me pueda enfermar. Para disminuir estos riesgos, los profesionales y todos los funcionarios que estén en contacto conmigo tomarán medidas de protección. Confirmo que toda la información que he proporcionado al recinto deportivo y sus colaboradores es completa y verdadera. Asisto voluntariamente a este recinto deportivo, y declaro que no he tenido signos/síntomas compatibles con COVID-19 en los últimos 14 días. Me encuentro sin tos, dolor de garganta, congestión/secreción nasal, dificultad respiratoria, fiebre, escalofríos, dolores musculares, pérdida de olfato (anosmia) y/o pérdida del gusto (disgeusia). Así mismo, declaro que no he tenido contacto con personas sospechosas o confirmadas con COVID19. Doy fe de no haber omitido o alterado datos al exponer mis antecedentes clínicos actuales. Si llego a tener cualquiera de estas manifestaciones, o entrar en contacto con otra persona que las tuviere, me comprometo a avisar inmediatamente al personal de la academia.

Firma.....

Aclaración.....