

INSTRUCTIVO PARA ACTIVIDADES FÍSICAS ANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

- Instar a la actividad física individual y al aire libre, lo cual representa menor riesgo de exposición al COVID-19.
- Disponer que las actividades recreativas y deportivas en espacios al aire libre realizadas por niños, niñas y adolescentes, estén acompañadas al menos por una persona mayor de edad, evitando la interacción con otros menores fuera de su núcleo familiar inmediato, limitándose a la realización de actividad física.
- Respetar lo que dispone el Decreto Presidencial N° 3835/2020, Artículo 10:
 - Inciso 2: *“Se permite la actividad física en academias, gimnasios, polideportivos y otros espacios cerrados (excluyendo aquellas actividades de contacto físico), para lo cual deberá realizarse un agendamiento previo y registro individualizado de las personas que asistan (nombre y apellido, documento de identidad, domicilio y número de teléfono). Esta información será utilizada exclusivamente por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social para rastreo de contacto en la eventualidad de identificarse un caso COVID-19 positivo. Los locales en los cuales se llevan a cabo las actividades permitidas deberán operar con sujeción a los protocolos aprobados por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social”.*
- Utilizar herramientas virtuales (redes sociales, páginas web, etc.) para comunicar a los usuarios 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.
- Suspender todas las actividades que involucren aglomeración y concentración física de personas hasta nuevo aviso de la autoridad sanitaria.
- Realizar un agendamiento previo y registro individualizado de las personas que asistan a realizar actividad física en espacios cerrados, excluyendo aquellas actividades de contacto físico.
- Presentar, obligatoriamente, un certificado médico para el ingreso al local, en caso de realizarla en espacios cerrados.
- Contar, obligatoriamente, con el kit de aseo: mascarilla (guardar en bolsa cerrada durante la actividad física), toallas personales, termitos o botellitas de agua personales, alcohol al 70% con atomizador, papel desechable.
- Firmar una carta de compromiso donde manifiesta comunicar al establecimiento ante aparición de cualquier síntoma de COVID-19 en los 14 días siguientes al uso de las instalaciones, en lugares cerrados. (ver anexo 1).

- Instar a que todas las personas se laven las manos al ingresar al lugar de realización de la actividad física.
- Controlar la temperatura corporal para el ingreso de los clientes y/o usuarios, entrenadores, administrativos y proveedores, en los locales cerrados.
- Controlar el uso de mascarilla dentro del establecimiento. Solamente podrá ser quitada durante la realización de la actividad física, no así los entrenadores, quienes deben usar en todo momento.
- Asegurar el distanciamiento físico de 2 metros entre personas, para las actividades al aire libre y de 4 metros entre personas en las clases grupales realizadas en espacios cerrados.
- Asegurar un horario o espacio exclusivo para personas mayores de sesenta y cinco (65) años.
- Suspender el uso de espacios comunes como áreas de juegos infantiles, máquinas para ejercicios, banquillos para sentarse. Las cafeterías, restaurantes y bares se regirán por el protocolo gastronómico.
- Evitar permanecer dentro de las instalaciones del lugar una vez terminado el horario de actividad física de cada usuario.
- Equipar sanitarios con jabón líquido, alcohol en gel y toallitas de papel desechables.
- Suspender el uso de duchas y saunas. Recomendar que los usuarios se duchen en sus casas.
- 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. Instar a la utilización de equipo de hidratación personal.
- Realizar la desinfección de los materiales a utilizar al inicio y al final de su uso.
- No compartir los implementos con otros clientes y/o usuarios sin la previa desinfección de los materiales.

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. Confirmando 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 del recinto deportivo.

Firma.....

Aclaración.....