



CLUB LOS CEDROS

---

**PROTOCOLO DE  
PREVENCIÓN COVID-19  
RETORNO A LA PRÁCTICA  
DEPORTIVA**

**ACTIVIDAD: PREPARACIÓN  
FÍSICA INDIVIDUAL  
AL AIRE LIBRE**



## **I.- INTRODUCCIÓN. MARCO REFERENCIAL.-**

El 31 de diciembre de 2019, la República Popular China informo públicamente la detección de distintos casos confirmados por laboratorio, de una nueva enfermedad infecto contagiosa, llamada coronavirus (COVID-19).

La enfermedad mencionada, posteriormente se propagó a varios países de distintos continentes y la evolución de este brote epidémico motivó la declaración formal y publica por parte de la O.M.S. de la emergencia pública sanitaria internacional (ESPII) en el marco del Reglamento Sanitario Internacional.

En la República Argentina, el Poder Ejecutivo Nacional ha adoptado distintas medidas para mitigar la propagación y el impacto sanitario de la enfermedad y para ello en el marco de la Emergencia Pública dictada por la Ley N° 27.451 procedió a la ampliación de la emergencia sanitaria mediante el establecimiento de un aislamiento social, preventivo y obligatorio que alcanza toda la sociedad, inclusive al Club Los Cedros (ver DNUs PE 260/20, 297/20, 325/2020, 355/2020, 408/2020, 459/2020, 493/2020, 520/2020, 605/2020, 641/2020 y concordantes; dec. Provincial 132/20 ratificado por ley 15174).

Que, posteriormente el PE también dictó el DNU 576/20 estableciendo el distanciamiento social preventivo y obligatorio como herramienta y método para evitar la propagación de la enfermedad.

En este contexto el PE mediante el DNU 677/20 resolvió que mientras dure el distanciamiento social se podrán realizar algunas actividades deportivas con protocolos autorizados por las actividades provinciales.

La Jefatura de Gabinete del Gobierno Nacional dictó la Decisión Administrativa 1518/20 exceptuó del aislamiento social y de la prohibición de circular a la práctica de deportes individuales y la asistencia a clubes donde se realizan esas actividades.

La resolución 2093/20 de la Jefatura de Gabinete de Ministros del Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, en el esquema normativo mencionado, la



## CLUB LOS CEDROS

---

práctica de deportes individuales, conforme la reglamentación allí establecida.

Por ello, el Club Los Cedros desarrolla a continuación su protocolo para prácticas de actividad física individual al aire libre.

### **II.- MARCO PARTICULAR.-**

La enfermedad del COVID 19 está causada por el virus conocido como SARS-CoV-2, que resulta altamente infeccioso, contagioso y contra el cual no hay tratamiento efectivo. La mayoría de las personas transita la enfermedad con síntomas leves o sin síntomas. Se sabe que muchas personas infectadas contagian hasta dos días antes de tener síntomas. Esto hace que la enfermedad resulte de fácil propagación.

El COVID 19 se transmite por contacto con otra persona que esté infectada. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotitas que se expelen en la tos o estornudos, que caen sobre objetos y superficies que al ser tocados por terceros se contagian al tocarse la boca o los ojos. Otra forma de contagio es inhalando las gotas, procedentes de la nariz o boca, que hayan esparcido otra persona. Por eso es imprescindible, para prevenir contagios y evitar la propagación de la enfermedad, mantener el debido distanciamiento social. Esto es dos metros entre persona y persona.

Los síntomas de la enfermedad se describen al fijar el procedimiento ante un caso sospechoso.

### **III.- MARCO LEGAL.-**

- 1.- Ley 27.541 y DNU N° 260/2020 del PEN.
- 2.- DNU N° 297/2020, 297/20, 325/2020, 355/2020, 408/2020, 459/2020, 493/2020, 520/2020, 605/2020, 641/2020 del PEN.
- 3.- DNU 576/20 y 677/20 PEN.
- 4.- Decreto N° 132/2020 del Poder Ejecutivo de la Provincia de Buenos,



## CLUB LOS CEDROS

---

- 5.- Resoluciones Nº 568/2020 (RESOL-2020-568-APN-MS) y Nº 627/2020 (RESOL-2020-627-APN-MS) del Ministerio de Salud de la Nación,
- 6.- Recomendaciones "SARS-Cov-2 Recomendaciones y medidas de prevención en ámbitos laborales" - Anexo II - aprobadas por la Resolución Nº 29/2020 de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (RESOL-2020-29-APN-SRT#MT),
- 7.- Resolución 151/20 del Ministerio de Trabajo.
- 8.- Decisión Administrativa 1518/20 Jefatura de Gabinete de Ministros del Gobierno de la Nación
- 9.- Resolución 2093/20 del Ministerio de Jefatura de Gabinetes de Ministros de la Provincia de Buenos Aires.
- 10.- Ley de Contrato de Trabajo y CCT aplicable a la actividad.

### **IV.- CARÁCTER DEL PROTOCOLO.-**

El protocolo de actuación para la preparación física individual al aire libre en el Club Los Cedros, es un procedimiento operativo extraordinario, implementado en el marco de la Emergencia Sanitaria generada por la pandemia COVID 19.

Su incumplimiento por parte del personal afectado es factible de ser sancionado con arreglo a la Ley de Contrato de Trabajo y el Convenio Colectivo vigente del sector y a los contratos de prestación vigentes en razón de ser una falta grave impedir el logro de los objetivos que se fijan.

Los socios que violenten este protocolo podrán ser pasibles de sanciones previstas en el Régimen Disciplinario para socios activos y socios deportivos previsto en el Estatuto.

Los deportistas no socios podrán ser pasibles de la expulsión del predio en caso de violar el protocolo.



## **V.- ALCANCE.-**

El presente protocolo es aplicable a todas las instalaciones del Club Los Cedros, ubicado en Cesar Bacle y 202, Malvinas Argentinas, Buenos Aires.

## **VI.- RESPONSABILIDADES.-**

Todos los destinatarios del presente protocolo son responsables de su cumplimiento por lo tanto la responsabilidad es compartida a fin de evitar la propagación y el impacto sanitario.

El Club es responsable de proveer los recursos necesarios para el eficaz cumplimiento del presente procedimiento. Además de identificar y definir las acciones correspondientes para dar efectivo cumplimiento al presente protocolo y a los requisitos legalmente aplicables.

## **VII.- OBJETO DEL PROTOCOLO.-**

Es el objeto del presente protocolo establecer medidas, criterios y pautas de comportamiento para la práctica segura de la preparación física individual al aire libre, evitar contagios y la propagación del virus.

También tiende a proporcionar las guías básicas para la práctica de la preparación física individual al aire libre en el entorno actual de afectación global por la pandemia COVID-19, definiendo las pautas de aplicación antes, durante y después de la práctica del deporte.

En este sentido, el objetivo de este documento es generar las condiciones necesarias para que la vuelta del deporte al club sea lo más segura posible, respetando todas las indicaciones de las autoridades sanitarias y gubernamentales pertinentes. Asimismo, se van a respetar los protocolos y recomendaciones de las asociaciones que rigen los deportes que se practican en el club (UAR, URBA, WR, CAH y AAHBA) en lo referente a la preparación física individual de los socios. Todos los actores que practican o se vinculan a la preparación física individual al aire libre (dirigentes, socios, entrenadores, preparadores físicos, colaboradores, personal de mantenimiento, personal



administrativo) serán responsables de familiarizarse con el protocolo y salvaguardar su cumplimiento y aplicación.

Los Cedros confecciona este protocolo para 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 se preparen físicamente en forma individual como para los entrenadores, preparadores físicos y colaboradores que rodean a dicha práctica.

## **VIII.- PRÁCTICA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL.-**

### **1.- ADVERTENCIA.-**

NO SE PUEDE REALIZAR LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL AL AIRE LIBRE O COORDINAR LA PRACTICA O INTERVENIR COMO ENTRENADOR, PREPARADOR FÍSICO, COLABORADOR O EJERCER CUALQUIER ACTIVIDAD VINCULADA A LA ACTIVIDAD SI:

- 1.1.- Ha dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente.
- 1.2.- Ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días.
- 1.3.- Si presenta cualquiera de los síntomas incluidos dentro de la definición de caso <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>,
- 1.4.- Es parte de los grupos de riesgos definidos y las actividades exceptuadas por el Ministerio de Salud.

### **2.- CUESTIONES ADMINISTRATIVAS.-**

Se mantiene el funcionamiento administrativo del club en forma remota.



## CLUB LOS CEDROS

---

El club Los Cedros establecerá su política de apertura y cierre así como la distribución horaria con el objetivo de evitar la superposición de turnos y aglomeración de personas.

Los entrenadores y/o preparadores físicos y/o responsables de la actividad coordinarán los horarios de la preparación física individual de los socios de forma tal que no haya aglomeración de personas y que en todo momento se mantenga el distanciamiento social obligatorio, cumpliendo con la política que diseña el club.

Toda la información sobre preparación física individual se publicará en cartelería del club o en las redes sociales y no habrá personal autorizado a dar informes presenciales o personales.

Se colocará cartelería didáctica y/o difusión por redes sociales con el fin de evacuar la mayor cantidad de consultas posibles, así como el presente y otros protocolos con información necesaria sobre las medidas de seguridad y salud de los actores implicados en la actividad.

Se recomienda a los socios que realicen la preparación física que procuren contar con una adecuada evaluación médica.

### **3.- TRASLADO DE LOS SOCIOS.-**

Se recomienda a los socios y participantes de la actividad que lleguen al club en sus propios medios de transporte (auto, moto o bicicleta) o caminando.

Se recomienda dos personas por auto. Para el caso que no convivan, la persona que no maneja deberá sentarse en el asiento trasero en diagonal al conductor. Ambos lo harán con el tapaboca colocado.

Se deberá evitar el traslado en medios públicos de transporte y rige la prohibición de uso para aquellos que no son trabajadores esenciales.

Se recomienda no quitarse el tapaboca de protección durante el traslado al club para participar de la actividad.

### **4.- LA LLEGADA AL CLUB.-**



## CLUB LOS CEDROS

---

El ingreso al club se realizará por el portón ubicado en César Bacle.

Allí, en la cabina de control, el Personal del Club y/o quienes los responsables de la actividad designen, con su equipo de protección, procederá a realizar la siguiente práctica con cada ingresante:

4.1.- Toma de temperatura con termómetro laser, siendo imprescindible (y condición excluyente) para poder ingresar a la cancha no superar los 37,5° de temperatura. De tener esa temperatura o más no se le permitirá el ingreso, se le pedirá que regrese a su casa y llame al médico).

4.2.- Verificación de la aplicación (app) "CUIDAR" al día (que tiene validez de declaración jurada).

4.3.- Firma de declaración jurada sobre estado de salud y de no contacto estrecho con contagiados (de manera de tener un registro de quien asistió al club y poder hacer la trazabilidad de cada ingresante)

4.4.- Sanitización de manos y zapatillas con alcohol al 70 %.

4.5.- Uso correcto de tapabocas.

4.6.- Se verificará que el ingresante corresponda con el horario asignado previamente para participar de la preparación física individual.

Los que ingresan caminando deberán hacerlo respetando el distanciamiento de dos metros entre personas.

El club cuenta con amplio estacionamiento al aire libre, con gran capacidad para estacionar autos, motos y bicicletas. De forma tal que entre vehículos se dejará una distancia mayor a cuatro metros para permitir que se mantenga entre las personas el distanciamiento social.

No se permitirá el ingreso al predio de quien intente llegar usando los medios públicos de transporte.

Solo podrán ingresar al club aquellos socios, entrenadores, preparadores físicos que corresponda a la preparación física individual previamente





## CLUB LOS CEDROS

---

determinada. Deberán ingresar sin acompañantes. Deberán llegar a la hora asignada, ya que no se aceptarán esperas en el club.

El acceso hacia la zona de preparación física se realizará entre la Casona y la Capilla del Club, conforme "ruta" o "trayecto" que se publica.

Los participantes de la actividad deberán llegar vestidos con ropa apropiada para la preparación física individual. No se permitirá que se cambien de ropa en el club.

### **5. MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN.-**

5.1.- Realizar higiene de manos frecuentemente. Se aconseja que el lavado de manos con agua y jabón sea de una duración de 40 segundos, y que incluya palmas, dorso de manos y muñecas.

5.2.- Mantener el distanciamiento social (dos metros de distancia entre personas y no menos de cuatro durante la preparación física).

5.3.- No generar contacto físico con otras personas (saludos, abrazos, besos).

5.4.- No generar reuniones grupales.

5.5.- Al toser o estornudar cubrirse la boca con el pliegue del codo, o con un pañuelo desechable.

5.6.- Prohibido compartir utensilios personales, tazas, vasos, mate, etc.

5.7.- Evitar el contacto con personas que están cursando infecciones respiratorias.

5.8.- Cada socio, entrenador, preparador físico y colaborador debe llevar su propia hidratación que estará identificada.

5.9.- Se recomendará que los participantes de la actividad tengan su propio alcohol en gel y una toalla personal.

5.10.- No escupir por ningún motivo.

5.11.- Todos los participantes de la actividad deben ingresar, circular y retirarse con el tapaboca colocado; sólo se lo quitará el socio que realice la



## CLUB LOS CEDROS

---

preparación física individual y sólo mientras realiza ésta, debiendo colocárselo al finalizar la actividad para retirarse de la zona asignada. También, en la realización de algunos ejercicios estáticos, que no requiere intercambio de gases/aire, se podrá requerir el uso del tapaboca al socio.

### **6.- LA PREPARACIÓN FÍSICA.-**

Podrán participar, en un primer momento, socios mayores de dieciocho años.

La única actividad permitida es la preparación física individual al aire libre, sin contacto y sin uso de elementos comunes de cualquier índole.

Cada quince socios que realicen la preparación física individual deberá haber al menos un entrenador o preparador físico a cargo, quien colaborará con el cumplimiento de las medidas de este protocolo y, puntualmente, con el distanciamiento y las medidas de higiene y protección personal.

La preparación física individual se realizará en las canchas de rugby, fútbol, hockey y los espacios que existen entre la fuente y la cancha de fútbol y delante de la cancha de hockey. Todos los lugares estarán demarcados con pintura o cintas o conos de forma tal que siempre se respete una distancia mínima de cuatro metros entre socios y no podrá haber más de 14 socios en la cancha de Hockey, 20 en la Fútbol y también 20 en la de rugby. También se demarcarán andariveles para que los socios puedan correr sin que se produzcan cruces o acercamientos.

La modalidad no incluye el uso de elementos para entrenar, como colchonetas, barras, pesas, pelotas, palos, etc.)

La duración máxima de cada actividad de preparación física será de 90 minutos y dentro del horario asignado por la reglamentación establecida por las autoridades.

### **7.- FINALIZACION DE LA ACTIVIDAD Y EGRESO DEL CLUB.-**

7.1.- Terminada la preparación física individual cada socio deberá colocarse su tapaboca.



## CLUB LOS CEDROS

---

7.2.- El egreso del club se realizará desde la zona de vestuarios hacia la glorieta de la pileta, pasando por delante de la torre; de allí hacia el pasillo que existe entre la cancha tres de tenis n° 3 y la casona y del estacionamiento a la salida, de forma que no se crucen las personas que egresan con aquellas que ingresan por otro sector.

7.3.- No se puede deambular por las zonas del club o del estacionamiento, luego de finalizado el horario de entrenamiento.

7.4.- No se permitirá la permanencia de personas en el club luego haber terminado su preparación física individual. Alentaremos a todas las personas vinculadas a la actividad que habiendo terminado su turno regresen a sus casas y que no continúen con una reunión social fuera del club luego del encuentro deportivo. Recomendamos ir directo al hogar, luego de retirarse de la institución.

7.5.- No podrá haber reuniones o encuentros en el club

### **8.- ORGANIZACIÓN DE LAS INSTALACIONES.-**

8.1. Para la práctica de la preparación física individual y la administración de la actividad no es necesario, conforme las instalaciones del club, ingresar a espacios cerrados, oficinas o gimnasio.

8.2. En caso de ser necesario, las "rutas" o "trayectos" de ingreso y egreso serán señalizados para circular dentro del club con seguridad y evitar congestiones de personas.

8.3.- El club delimitará la zona donde los socios, entrenadores, preparadores físicos y colaboradores de la actividad podrán dejar sus objetos personales durante la preparación física. Recomendamos concurrir al club con los elementos mínimos e indispensables para la práctica.

8.3.- Se procederá a la limpieza de las instalaciones todos los días después de su uso y por cada turno de entrenamiento.

8.4.- Detrás de los vestuarios, en frente a la cancha de rugby, se dispone de piletones al aire libre donde los socios podrán lavarse las manos.



## CLUB LOS CEDROS

---

8.5.- Queda suspendido el uso de vestuarios y duchas. No se permite el uso de vestuarios y baños para cambiado y/o aseo personal.

8.6.- En los vestuarios solo estarán habilitados el uso de los sanitarios de los baños.

8.7.- Los baños serán desinfectados antes y después del entrenamiento y entre cada turno de entrenamiento a través de una limpieza profunda con desinfectante o lavandina.

8.8.- Se dispondrá Alcohol al 70% para la limpieza de manos a la entrada y salida del baño.

8.9.- Las puertas estarán abiertas y trabadas para que no sea necesario usar manijas ni picaportes, asegurando la correcta ventilación de los ambientes.

8.10.- El bufet del club estará cerrado.

## **IX.- CASO SOSPECHOSO. ACTUACION.-**

### **1.- SIGNOS DE LA ENFERMEDAD**

Dolor de garganta.

Tos

Fiebre

Dificultad para respirar (en casos graves).

Pérdida de olfato.

Pérdida del gusto.

Dolor de cabeza.

Decaimiento general.

Congestión nasal.



## **2.- CONSULTORIO O ZONA DE AISLAMIENTO – COVID 19.-**

El club cuenta con una zona de aislamiento que es el consultorio médico ubicado en la zona de vestuarios, identificado como "CONSULTORIO DE AISLAMIENTO COVID 19".

Este consultorio debe estar ventilado, limpio y con los elementos de higiene para prevenir el contagio del COVID 19 y la llave de acceso al local en poder del encargado de mantenimiento y/o del responsable de la actividad y en ausencia de estos de quien el club designe.

## **3.- PROCEDIMIENTO FRENTE A UN CASO SOSPECHOSO.-**

En primer término, todos son un sujeto activo de cumplimiento de este protocolo. Los casos sospechosos detectados durante la práctica de la actividad constituyen eventos que requieren las acciones inmediatas, a saber:

Dar inmediato aviso a la autoridad sanitaria correspondiente.

Conducir a la persona a la sala de aislamiento.

Colocarle un barbijo ubicado en el botiquín de la sala de aislamiento.

Informar al médico del club en el supuesto caso que se encuentre presente en las instalaciones.

Dar aviso al responsable COVID del club.

Mantener la distancia de 2 metros recomendadas.

Esperar la evacuación.

Comunicarse con algún integrante de su grupo continente.

Lavarse las manos, desinfectar los lugares donde estuvo la persona.



## Anexo I – Declaración Jurada.-

# COVID-19 symptom checker

### AUTODECLARACION

.Complete éste Formulario evaluando e informando su situación actual en relación al COVID19

.Fecha

.día  mes  año

.Nombre y Apellido

.e-mail

.whatsapp

.Club/Equipo

.Te han diagnosticado o crees tener o haber tenido Covid19?

Sí

No

.Tenes o tuviste algún sintoma de Covid19 en los últimos 14 días?

(fiebre,tos,dolor de garganta, dificultad respiratoria, falta de olfato y/o gusto, cansancio o dolor muscular intenso)

Sí

No

.Fiebre Sí  No  / Tos Sí  No  / Dolor Garganta Sí  No

.Dificultad Respiratoria Sí  No  / Falta Olfato-Gusto Sí  No

.Cansancio-Dolor Muscular Sí  No

.Temperatura actual

.Estuviste en contacto con algún caso confirmado o sospechado de Covid19 en los últimos 14 días?

Sí

No

.Si respondiste con algún "Sí" (o tu temperatura es 37,5° o +) debes quedarte en casa e informar a tu médico, médico o manager de equipo y/o autoridad sanitaria local



CLUB LOS CEDROS

---

**ANEXO II.- PLANO DE INGRESO Y EGRESO AL CLUB.-**

Colocar la foto de Google con las flechas que indican ingreso y egreso