



CLUB LOS CEDROS

---

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

**ACTIVIDAD: GIMNASIO**



## **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.

Actualmente el poder ejecutivo modificó la situación de aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO) llevándola al distanciamiento social preventivo y obligatorio (DISPO).

Por ello, en virtud de las nuevas aperturas permitidas el Club Los Cedros desarrolla a continuación su protocolo de actuación para su gimnasio.

### **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.



## CLUB LOS CEDROS

---

- 3.- DNU 576/20 y 677/20 PEN.
- 4.- DNU 875/20 PEN
- 5.- Decreto N° 132/2020 del Poder Ejecutivo de la Provincia de Buenos,
- 6.- Resoluciones N° 568/2020 (RESOL-2020-568-APN-MS) y N° 627/2020 (RESOL-2020-627-APN-MS) del Ministerio de Salud de la Nación,
- 7.- Recomendaciones "SARS-Cov-2 Recomendaciones y medidas de prevención en ámbitos laborales" - Anexo II - aprobadas por la Resolución N° 29/2020 de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (RESOL-2020-29-APN-SRT#MT),
- 8.- Resolución 151/20 del Ministerio de Trabajo.
- 9.- Decisión Administrativa 1518/20 Jefatura de Gabinete de Ministros del Gobierno de la Nación
- 10.- Resolución 2093/20 del Ministerio de Jefatura de Gabinetes de Ministros de la Provincia de Buenos Aires.
- 11.- Ley de Contrato de Trabajo y CCT aplicable a la actividad.

### **IV.- CARÁCTER DEL PROTOCOLO.-**

El protocolo de actuación para el uso del gimnasio 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.



## CLUB LOS CEDROS

---

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 el uso seguro del gimnasio, evitar contagios y la propagación del virus.

También tiende a proporcionar las guías básicas para el uso del gimnasio en el entorno actual de afectación global por la pandemia COVID-19, definiendo las pautas de aplicación antes, durante y después de su uso.

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. Todos los actores que usen el gimnasio o se vinculen de manera directa o indirecta con su utilización (dirigentes, socios, entrenadores, preparadores físicos, colaboradores, personal de mantenimiento, personal administrativo) serán responsables de familiarizarse con el protocolo y salvaguardar su cumplimiento y aplicación.



## CLUB LOS CEDROS

---

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 usen el gimnasio como para los entrenadores, preparadores físicos y colaboradores que rodean a su utilización.

### **VIII.- EL USO DEL GIMNASIO.-**

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

NO SE PUEDE USAR EL GIMNASIO O INTERVENIR COMO ENTRENADOR, PREPARADOR FISICO, 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.-**

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

El gimnasio podrá ser usado por los socios, todos los días, entre las 8 y las 24 horas.

Los entrenadores y/o preparadores físicos y/o responsables de la actividad y/o personal administrativo coordinarán los horarios del uso del gimnasio por los socios de forma tal que no haya aglomeración de personas y que en todo



## CLUB LOS CEDROS

---

momento se mantenga el distanciamiento social obligatorio, cumpliendo con la política que diseña el club.

Toda la información sobre el uso del gimnasio se publicará en cartelería del club o en las redes sociales o será informada por entrenadores y preparadores físicos a los socios.

Se recomienda a los socios que usen el gimnasio 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.-**

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 confección de la declaración jurada sobre estado de salud y de no contacto estrecho con contagiados (de manera de tener un



## CLUB LOS CEDROS

---

registro de quien asistió al club y poder hacer la trazabilidad de cada ingresante)

4.3.- Sanitización de manos con alcohol al 70 %.

4.4.- Uso correcto de tapabocas.

4.5.- Se verificará que el ingresante corresponda con el horario asignado previamente para el uso del gimnasio.

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 dos 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 tengan autorizado el uso del gimnasio en forma previamente determinada. Deberán ingresar sin acompañantes. Deberán llegar a la hora asignada, ya que no se aceptarán esperas en el club.

El acceso hacia el gimnasio se realizará entre la Casona y la Capilla del Club y antes de llegar a la fuente deberán doblar a la derecha, entre la pileta y la cancha 5 de tenis para llegar al gimnasio.

Los participantes de la actividad deberán llegar vestidos con ropa apropiada para el uso del gimnasio. 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.





## CLUB LOS CEDROS

---

- 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 quitarán para realizar los ejercicios en el gimnasio, debiendo colocárselo al finalizar la actividad para retirarse del recinto.

## **6.- EL USO DEL GIMNASIO.-**

### **6.1.- FACTOR OCUPACIONAL**

La capacidad máxima permitida en el interior del gimnasio del club Los Cedros corresponderá al 50% (cincuenta por ciento) de la capacidad total instalada, siempre sujeto a que se dé estricto cumplimiento al distanciamiento entre personas no menor a los 2 mts. unos de otros.

Se autoriza y se alienta el retiro de los elementos del gimnasio y su colocación al aire libre realizando estaciones de rutina lo suficientemente distanciadas entre sí, de forma tal de prevenir contagios. El club cuenta con muchos espacios verdes que se destinarán para la instalación de las estaciones de rutinas del gimnasio al aire libre, de forma tal de usar lo menos posible el local gimnasio.



## CLUB LOS CEDROS

---

### **6.2.- DURANTE LA RUTINA y/o AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA**

El espacio de actividad física de cada socio será de 6 mts<sup>2</sup> por persona, debiendo mantenerse siempre el distanciamiento social mínimo de dos metros.

El Club Los Cedros proporcionará espacios adecuados y distanciados 2 mts<sup>2</sup> entre los socios y entre equipos (Bicicletas, camillas de pesas, etc.), debiendo estar indicado y fijo el lugar de cada ejercicio o las estaciones de rutinas.

Los horarios serán separados por bloques de 45 minutos para cada asistente, y 15 minutos para la limpieza.

Promover y difundir el distanciamiento social de forma permanente

Promover en socio el lavado de manos con los productos desinfectantes mientras realiza la rutina y/o cambia de elemento a usar.

Indicar la desinfección de los elementos utilizados al terminar de usarlos.

Evitar contacto físico entre socios que usen el gimnasio o con los entrenadores o preparadores físicos presentes.

Se permite la realización clases colectivas solo en las áreas que garanticen el distanciamiento social vigente, destinándose un área de 6mts.2 entre cada socio y el entrenador o preparador físico.-

Las modalidades de práctica, con y sin elementos, deben respetar el distanciamiento social y la constante desinfección de los elementos utilizados.

### **7.- DE LAS INSTALACIONES.**

Se colocarán trapos con lavandina al ingreso del gimnasio para que el socio limpie su calzado.

Se realizará una desinfección antes de la apertura del gimnasio, manteniendo el espacio general limpio y desinfectado en forma permanente.

El gimnasio permanecerá ventilado de manera continua y natural (puerta abierta, ventiluces y ventanas abiertas, etc.).



## CLUB LOS CEDROS

---

Se colocará alcohol en gel suficiente para la higienización de los socios. Se lo dispondrá de tal forma que el usuario contacte dichos elementos fácilmente.

El club delimitará la zona donde los socios, entrenadores, preparadores físicos y colaboradores de la actividad podrán dejar sus objetos personales durante el uso del gimnasio. Recomendamos concurrir al club con los elementos mínimos e indispensables para el uso del gimnasio.

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

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

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. Se dispondrá Alcohol al 70% para la limpieza de manos a la entrada y salida del baño. Las puertas estarán abiertas y trabadas para que no sea necesario usar manijas ni picaportes, asegurando la correcta ventilación de los ambientes.

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

8.1.- Terminado el uso del gimnasio cada socio o entrenador o colaborador deberá colocarse su tapaboca.

8.2.- El egreso del club se realizará desde el gimnasio hacia el pasillo que existe entre la cancha tres de tenis n° 3 y la casona y de allí al estacionamiento, de forma que no se crucen las personas que egresan con aquellas que ingresan por otro sector (casona capilla).

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

8.4.- No se permitirá la permanencia de personas en el club luego haber terminado el uso del gimnasio, salvo que el socio tenga programado participar de la preparación física individual o de la actividad gastronómica y cumpla con el protocolo de dichas actividades. Alentaremos a todas las personas vinculadas a la actividad que habiendo terminado su turno regresen a sus



## CLUB LOS CEDROS

---

casas y que no continúen con una reunión social fuera del club. Recomendamos ir directo al hogar, luego de retirarse de la institución.

8.5.- No podrá haber reuniones o encuentros en el club, salvo la actividad gastronómica autorizada y bajo el estricto cumplimiento del protocolo.

### **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.-**



## CLUB LOS CEDROS

---

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.