



BELGRANO ATHLETIC CLUB

PROTOCOLO GENERAL DE CONCURRENCIA AL CLUB BELGRANO ATHLETIC EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19

(Actualización julio 2020)

INTRODUCCIÓN

Desde el día 3 de marzo del 2020, dónde se anunciara el primer caso de Coronavirus en nuestro país y poco después, el 11 de marzo, donde la Organización Mundial de la Salud (OMS) declarara la pandemia por COVID-19, muchas palabras se instalaron en nuestro vocabulario corriente. Una de ellas es "protocolo".

Entendiendo como protocolo, al conjunto de normas y reglas a seguir con un fin determinado, en este momento, ese fin se hace muy concreto: minimizar el riesgo de contagio de COVID-19. En esta ocasión en el marco de nuestro Club, cuidando así nuestra salud y la de quienes nos rodean.

Un club como el nuestro, con su complejidad y diversidad de actividades, difícilmente se pueda regir por un único protocolo. **Cada actividad, cada área y cada deporte tendrá el suyo.** Ya los iremos conociendo, difundiendo y aplicando. Pero creemos fundamental seguir un protocolo general, es decir, un conjunto de reglas, normas y conductas comunes para todos, que se apliquen en todo momento y en cualquiera de nuestras sedes, con el fin de minimizar el riesgo de contagio.

Con ese objetivo compartimos este documento.

COVID-19

En diciembre del año 2019, surgieron las primeras noticias de que un nuevo virus de la familia de los Coronavirus estaba causando una epidemia en China. Su propagación fue veloz y el día 3 de marzo del 2020 se registraba el primer caso del nuevo coronavirus en Argentina. Por decisión de la Comisión Directiva del Club, el día 13 se cerró al público. El día 11 de marzo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), decretó como pandémica a la expansión del virus. El aislamiento social, preventivo y obligatorio, decretado por el Gobierno Nacional el día 20 de marzo, conocido públicamente como "cuarentena", determinó un cierre sostenido de nuestro Club, con la suspensión casi total de sus actividades tal y como las conocíamos hasta entonces. Con el espíritu de nuestros socios y empleados intacto, como para saber adaptarnos, nos mantuvimos unidos y trabajando, aprovechando todos los medios de comunicación disponibles, esperando el momento de la reapertura del Club y la vuelta gradual a la actividad.

¿DE QUE SE TRATA ESTA ENFERMEDAD?

COVID-19 es una enfermedad causada por un virus de la familia de los Coronavirus, el SARS-Cov-2, que produce una enfermedad que se conoce como COVID-19 (acrónimo inglés de coronavirus disease 2019). Por lo tanto, lo correcto es denominar al virus como SARS-Cov-2 y a la enfermedad como COVID-19.

Los coronavirus, son virus muy conocidos por la medicina desde hace ya mucho tiempo. En diciembre del 2019, se detectó en China un nuevo coronavirus al que se denominó SARS-Cov-2 que tenía la particularidad de propagarse rápidamente, causando un cuadro en el que predomina el compromiso del sistema respiratorio, pero no exclusivamente.

¿CÓMO SE CONTAGIA?

Con el paso de los meses se caracterizó mejor a esta enfermedad. Al día de hoy, se sabe que se transmite de un humano a otro a través de micro gotas de sus secreciones. Estas se esparcen principalmente **con la tos, el estornudo y al hablar**. Actualmente se estudian otras formas de contagio. Estas micro gotas, cargadas de partículas virales, pueden tener dos destinos, el primero es entrar en contacto directo con las mucosas (ojos, nariz y boca) de otra persona que se encuentre en su cercanía. El segundo destino posible de estas microgotas, es depositarse sobre otras superficies como **nuestras manos** o sobre **la superficie los objetos** que nos rodean y que pudiésemos tocar. Es por eso **que las manos se vuelven un eslabón muy importante en las vías de contagio** de este virus. Portando el virus en nuestras manos y si no media un lavado adecuado o desinfección, es solo cuestión de tiempo para que involuntariamente lo llevemos hacia nuestras mucosas. La realidad, es que según la OMS, aun no hay evidencia suficiente de la transmisión del virus a través de los objetos, pero como esta forma de contagio sí se conocía para otros coronavirus y se ha demostrado la supervivencia del virus actual en diversas superficies, es que se considera a los objetos y superficies como potenciales fuentes de contagio.

¿QUE SÍNTOMAS PRODUCE?

No ahondaremos en detalles, pero tras un periodo de **incubación que va de los 2 a 14 días** (5 en promedio), produce una enfermedad que afecta predominantemente al sistema respiratorio. Se puede manifestar como una enfermedad asintomática, sintomática o hasta grave y potencialmente mortal. Cuando produce síntomas, los más reconocibles son: **fiebre, tos seca, dolor de garganta o al tragar, dolor de cabeza, dolores corporales, fatiga, dificultad respiratoria y pérdida del gusto y/o del olfato**. Si bien estos síntomas son los más fácilmente detectables, no son los únicos posibles.

En el otro extremo de las posibilidades, las personas que sufren más sus consecuencias son aquellas personas mayores de 60 años y las personas que tienen alguna enfermedad o condición predisponente (hipertensión, diabetes, obesidad, pacientes con enfermedades cardiovasculares, enfermedades neurológicas previas, pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, pacientes con insuficiencia renal e inmunosuprimidos). Es por este motivo, que este grupo debe ser el más cuidado por nosotros.

CUIDADOS DENTRO DEL CLUB.

Son medidas sencillas que solo debemos incorporar a nuestras vidas y en poco tiempo se automatizan.

- ✓ **Higiene y desinfección frecuente de manos:** lavado de manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no sabe cómo hacerlo correctamente, en los sanitarios del Club encontrará carteles instructivos. ¿Cuándo hacerlo?:
 - Al entrar o salir del Club.
 - Al comenzar o finalizar una actividad.
 - Si debiésemos usar un pañuelo para limpiar nuestra nariz o boca.
 - Después de utilizar los sanitarios.

- Después de tocar cualquier elemento que pudiese haber sido tocado por otras personas. (picaportes, pasamanos, interruptores, canillas, sanitarios, lapiceras, dinero, mobiliario, etc.).
 - Antes y después de comer.
- ✓ **Desinfección de manos con alcohol en gel:** con una cantidad que podríamos imaginar como lo que pesa una moneda de dos pesos, higienizaremos nuestras manos durante 20 segundos con la misma técnica que para el lavado con agua y jabón.
 - ✓ **Toser y estornudar llevando nuestra cara hacia el pliegue del codo:** Si necesitésemos toser o estornudar lo haremos dirigiendo la cara hacia el pliegue del codo, nunca tapando nuestra boca y nariz con las manos ni haciéndolo libremente. Si inevitablemente cubriésemos nuestra cara con las manos al toser o estornudar, de inmediato, y sin tocar nada, debemos lavarnos las manos con agua y jabón con el procedimiento correcto para hacerlo o desinfectarlas con alcohol en gel.
 - ✓ **Usaremos el tapaboca de uso social en todo momento,** asegurándonos de cubrir nariz, boca y mentón, salvo indicación contraria. Esta medida, está en constante revisión así como las actividades físicas que están exceptuadas de su uso. Toda actualización de esta norma será informada.
 - ✓ Mantendremos una **distancia mínima de 2 metros** con otras personas.
 - ✓ **Evitaremos tocarnos la cara y el cabello con las manos.**
 - ✓ De más está decir, que como siempre, se encuentra prohibido salivar en el piso.
 - ✓ **Evitaremos los saludos con contacto físico** (estrecharse las manos, besarse y abrazarse).
 - ✓ **No compartiremos, el mate, el pico de botellas, vasos ni cubiertos** con otras personas
 - ✓ Evitaremos detenernos en lugares de circulación, o pasar a lugares que se indiquen como cerrados temporalmente.
 - ✓ **Se encuentra prohibido fumar**

RECUERDE QUE NINGUNA DE ESTAS MEDIDAS REEMPLAZA A LA OTRA. TODAS SE COMPLEMENTAN.

LA REAPERTURA DEL CLUB – LAS ACTIVIDADES PERMITIDAS.

Este es un aspecto dinámico, es decir que se va a ir modificando con el tiempo. En la medida en que las autoridades provinciales y nacionales, así como las distintas asociaciones lo vayan permitiendo y protocolizando, iremos sumando actividades y deportes. Pero como esto es dinámico y depende de la situación epidemiológica de nuestra ciudad, debemos ser conscientes de que así como se pueden ir sumando actividades, puede darse el caso de que una actividad que estaba permitida, se restrinja temporalmente.

En un comienzo, **las actividades se realizarán en grupos y periodos de tiempo reducidos.** Estos grupos, además de ser reducidos, podrán ser organizados en función de la edad o la pertenencia a algún grupo de riesgo y esto también es dinámico. Los grupos o los tiempos para realizar actividades pueden sufrir modificaciones de acuerdo a la situación epidemiológica local. Por eso, **es importante informarse y coordinar con el Club nuestra actividad.**

Por el momento, toda actividad que deseemos realizar, deberá ser coordinada con el Club.

Las actividades que se estén desarrollando y las que se vayan sumando, serán comunicadas oportunamente por los canales habituales o usted podrá consultar por ellas telefónicamente o por mail.

Cada actividad o deporte que se habilite, se registrará por un protocolo específico que se le hará conocer y podrá consultar cuando lo desee.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA ANTES DE CONCURRIR AL CLUB.

Una vez programado nuestro día y horario para concurrir al Club, **es importante estar conscientes de nuestro estado de salud en ese momento y en los días previos.**

De presentarse alguna de las siguientes situaciones, **no deberá salir de su casa** y mucho menos concurrir al Club:

- ✓ Si tiene o ha tenido **más de 37,5°C de temperatura**, sin causa confirmada en las últimas dos semanas.
- ✓ Si presenta o presentó algún **síntoma compatible con COVID-19** en las últimas dos semanas
- ✓ Si ha estado **en contacto estrecho** con algún enfermo confirmado o persona sospechosa de estar enferma de COVID-19 en las últimas dos semanas.
- ✓ Si ha sido diagnosticado con COVID-19 y aun **no tiene el alta médica.**
- ✓ Si **ha vuelto de un viaje** en los últimos 14 días a una zona en la que al regreso esté indicada una cuarentena.

¿QUÉ ELEMENTOS DEBO Y PUEDO LLEVAR AL CLUB?

- ✓ La asistencia al Club, hasta nuevo aviso, se hará con la obligatoriedad de llevar en todo momento **un tapaboca de uso social** o barbijo. Cualquier cambio en esta disposición se comunicará.
- ✓ Se recomienda llevar **un kit de higiene personal**, compuesto por alcohol en gel, pañuelos de papel y una toalla personal que evitaremos que entre en contacto con cualquier superficie que pudiera estar contaminada o que nosotros pudiésemos contaminar. Por eso, se recomienda llevar una bolsa para guardarla.
- ✓ También, en estos momentos, se recomienda llevar los **elementos mínimos e indispensables.** Llevaremos solamente aquellos elementos que necesitemos indefectiblemente.
- ✓ Se recomienda evitar el uso de anillos, pulseras y relojes que entorpezcan nuestra higiene de manos.
- ✓ **Es de suma importancia llevar su propio medio de hidratación y no compartirlo**, ya que en un comienzo no habrá venta de bebidas, ni estarán habilitados los bebederos.

Recuerde que durante las primeras etapas de la reapertura, **no se habilitará el ingreso a ciertas áreas comunes como los vestuarios.** No teniendo usted la posibilidad de cambiarse en el Club, se recomienda **planificar bien su vestimenta** antes de concurrir. Las modificaciones en este aspecto también serán informadas oportunamente.

EL INGRESO AL CLUB.

- ✓ Mientras dure esta situación, **el único ingreso habilitado al Club será por el acceso de Virrey del Pino**. Los accesos vecinales solo podrán ser utilizados por alguna persona con discapacidad, que dará aviso previamente. Este ingreso será registrado y pasará por el control de temperatura. Para todos los demás vecinos con acceso al Club, el ingreso será exclusivamente por Virrey del Pino.
- ✓ Si tiene un turno programado para su actividad, sea puntual.
- ✓ Al llegar debemos registrarnos como de costumbre en el control de portería.
- ✓ El control de portería, es un sector donde podría haber otras personas esperando para ingresar. Debemos respetar allí una distancia mínima de dos metros con otras personas.
- ✓ Una vez acreditada nuestra identidad en la portería, **desinfectaremos nuestras manos con alcohol en gel** que encontraremos fácilmente disponible.
- ✓ Pasaremos por un **control de temperatura** después de registrarnos en portería. Nada será complicado, habrá quien nos guíe en todo el proceso.
- ✓ Conjuntamente con el control de temperatura, **llenaremos una planilla** de fácil confección. La misma consta de nuestros datos y de la firma de una declaración jurada donde dejaremos constancia de que no estamos enfermos ni hemos estado en contacto con personas que pudieran estarlo. En la misma planilla se consignará la temperatura recién tomada.
- ✓ Una vez completada esta planilla, y con una temperatura corporal dentro de los límites establecidos (menor a 37,5°C), **estaremos en condiciones de disfrutar la actividad que fuimos a realizar**. (El protocolo de control de la temperatura estará disponible para cualquier consulta).
- ✓ Evitaremos detenernos en lugares de circulación o ingresar a sectores que se indiquen como cerrados temporalmente.

LO QUE DEBE HACER SI DURANTE SU PERMANENCIA EN EL CLUB SE LE PRESENTARAN SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19.

De percibir algún síntoma compatible con COVID-19, deberá mantener la **calma**, busque un lugar espacioso donde pueda **mantenerse a distancia de otras personas**, mantenga siempre su tapabocas colocado y **comuníquese, de ser posible, con su teléfono celular a la portería del Club o a cualquiera de los internos que conozca**, en todos ellos se le indicarán los pasos a seguir. Solo espere, el personal del Club está capacitado para manejar esta situación.

LO QUE DEBE HACER, SI ESTANDO FUERA DEL CLUB, USTED RESULTA SER UN CASO SOSPECHOSO O CONFIRMADO DE COVID-19 Y EN LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS CONCURRIÓ AL CLUB.

Simplemente **debe dar aviso al Club** de esa situación e informar los días que concurrió. Su información será confidencial, pero esos datos nos pueden servir para evitar contagios e incluso podría salvar vidas.

EL CLUB Y EL CUIDADO DE SUS SOCIOS.

Desde los primeros días de anunciada la pandemia, se comenzó a trabajar en estos aspectos. Se creó un **COMITÉ DE GESTIÓN ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID-19**, conformado por personal médico,

dirigencia y gerencia, en articulación con las distintas áreas de personal y comisiones del Club. Se ha revisado la evidencia científica disponible, protocolos de las principales autoridades sanitarias, protocolos de las asociaciones deportivas y se ha analizado la reapertura de las entidades deportivas de los países donde esto ya fue posible. Con esta información, hemos confeccionado nuestros propios **protocolos de acción para socios, el personal del Club, personal de limpieza, personal de portería y vigilancia.**

En relación con las actividades deportivas concretas, se reciben, analizan y se adaptan a nuestra realidad, todos los **protocolos existentes de cada uno de los deportes y actividades que se desarrollen en nuestro Club.**

Oportunamente, también se difundirá la información referente a la reapertura de nuestros bares y restaurantes, tanto el de Virrey del Pino como el de Pinazo. Las modalidades de atención, dependerán de lo que se autorice en cada etapa de la vuelta a la normalidad. Se procederá de la misma forma con la reapertura de los shops de venta de indumentaria deportiva.

Debe saber el socio, que **el personal del Club recibió y recibirá periódicamente capacitación** en los principales aspectos relacionados con esta enfermedad.

Hemos analizado **medidas preventivas** de las más diversas, aceptando algunas y rechazando otras que no poseían bases científicas sólidas.

Nuestro trabajo, en los aspectos preventivos ante la emergencia sanitaria, será continuo hasta poseer indicaciones y evidencias claras de que esta acción deba concluir.

EL SECTOR ADMINISTRATIVO

Para realizar pagos, consultas o cualquier trámite de índole administrativa, como en la mayoría de las instituciones, actualmente, se recomienda el uso de los **medios digitales o la vía telefónica**, por sobre la vía presencial.

RECOMENDACIONES PARA EL RETORNO A LA ACTIVIDAD FISICA

Al haber transitado un extenso período de inactividad o de menor actividad física, con un grado de estrés psicológico variable y con una alimentación, en algunos casos, diferente de la que teníamos previamente al aislamiento, **nuestro estado físico no será el mismo que teníamos en el mes de marzo.** Hemos sufrido cambios en el sistema musculoesquelético, cardiovascular y metabólico. También es una realidad, que por atender las demandas de la pandemia, posiblemente relegamos otros aspectos de nuestra salud. Es por ello que recomendamos insistentemente que quienes puedan hacerse un chequeo médico antes de volver a la actividad física, lo hagan. La recomendación de estudios médicos mínimos a realizarse sería: una **rutina de laboratorio (incluir dosaje de vitamina D), un electrocardiograma y una prueba ergométrica graduada.** Todos estos estudios con la interpretación médica correspondiente de sus resultados. Independientemente del chequeo de salud, la recomendación es que comience con la actividad física de una forma gradual, en un principio con una exigencia mínima para ir intensificándola con el paso del tiempo. No espere recuperar rápidamente lo que se perdió en varios meses. Sea paciente, nuestro Club cuenta con excelentes profesores, instructores y preparadores físicos para guiarnos en este reinicio. Siga sus indicaciones.

Como recomendaciones generales recuerde:

- ✓ Usted, es diferente a otras personas, **personalice su rutina** de vuelta a la actividad física. Seguir lo que hace otro puede no ser lo indicado para usted.
- ✓ Tras la disminución de la actividad, puede haber perdido masa muscular y consecuentemente fuerza. Planifique con ayuda de los entrenadores una **actividad de recuperación de la fuerza**, complementaria al deporte que realiza.
- ✓ **Sea progresivo**: Durante las sesiones de entrenamiento, tenga en cuenta los componentes de carga de entrenamiento, intensidad y frecuencia para ir evolucionándolos.
- ✓ Comience por realizar su actividad sobre **superficies blandas**, esto reduce el impacto en el sistema musculoesquelético.
- ✓ Realice una **correcta activación (calentamiento)** previa a la actividad que va a realizar.
- ✓ Al finalizar su actividad, realice una rutina de **elongación** adecuada,
- ✓ **Hidrátese y vuelva a los hábitos de una alimentación saludable** y acorde a quien practica deportes.
- ✓ Esté atento a las señales que le da su cuerpo, **los dolores o molestias** son indicadores de cómo está realizando el trabajo. Esté atento también al **color y la cantidad de su orina** durante o al finalizar el entrenamiento. Consulte con un médico ante la aparición de estas señales.

REUNIONES EN EL CLUB.

Al momento de la edición actual de este documento, **no se autorizan las reuniones presenciales** de ninguna índole. Se recomienda usar para las mismas alguna plataforma digital.

AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD EN EL CLUB.

Es recomendable la **higiene o desinfección de manos** al finalizar la actividad que hayamos realizado, así como al salir del Club. En el comienzo de la reapertura, lo más recomendable es que al finalizar su actividad programada **no permanezca en el Club** a fin de evitar las aglomeraciones. Poco a poco, esto se ira flexibilizando hasta llegar a la normalidad y vivir el Club como siempre lo hicimos. Hoy es momento de cuidarnos entre todos.