



La Confederación Argentina de Atletismo de acuerdo a lo resuelto oportunamente por el Consejo Directivo, a las normativas nacionales vigentes por la situación de Pandemia de COVID-19 y a lo aconsejado por el médico de la institución Dr. Dario Souto, reitero en primer lugar las "Pautas Argumentales para entrenador durante pandemia de COVID-19, "La Propuesta Institucional General" y determina el **"PROTOCOLO PARA HABILITAR ENTRENAMIENTOS EN ATLETISMO"**, en todos los caso dentro del marco jurídico correspondiente a las autoridades publicas respectivas.

## **I\_PAUTAS ARGUMENTALES PARA ENTRENAR DURANTE PANDEMIA COVID-19**

Puntos Argumentales para elaborar propuestas:

1. Pandemia a COVID-19, **con circulación viral comunitaria.**
2. El Covid-19 no permanece en el Aire sin el vehículo de la gota de secreción o líquido corporal; el tiempo en el aire para contagiarnos o contagiar por inhalación y/o conjuntivas dependerá de la gravedad (según peso de la gota) para caer a la superficie más cercana, el cual será variable de acuerdo a si se está en movimiento, si hay viento o turbulencias en el ambiente.
  - En situación de **ambiente cerrado**:
    - Con respiración normal de reposo (VE= 8 lt/min) la distancia de hasta 1 mt del posible emisor (casual, hablando, puedo no identificar la situación), y a 2 mts en la tos, estornudos.
    - Con respiración forzada, de acuerdo a intensidad de esfuerzo (VE 20 a 150 lt/min), no hay publicación, pero por alto flujo se puede inferir 2 mts, como en gestos de alto flujo (estornudo, tos...)
    - Los lugares cerrados sin circulación de aires aumentan la densidad e inoculo ante la posibilidad de contaminación ambiental.
  - En situación de **ambiente abierto** la situación cambia respecto a las distancias y densidad de inóculo (cantidad viral).
    - Las "distancias" de contagio o contaminación se alargan por las posibilidades de dispersión de virus de acuerdo a velocidad de desplazamiento, variables ambientales (viento, turbulencias, humedad ambiental...) y a la aerolización por Ventilación a mayor flujo (hasta 200 lt/min)
    - El inóculo infectante (para el libre de COVID-19) y contaminante (portador asintomático de covid) estará disminuido por volumen de aire ambiental que disminuirá la densidad viral, y estará aumentado por el caudal de ventilación aumentado tanto en la inhalación como en la exhalación.
3. El covid-19 permanece en superficies por horas y hasta 4 días, de acuerdo a la naturaleza de la superficie, los contactos con esas superficies hacen la posibilidad posterior al contagio



- a través de nuestras puertas de entrada del Covid en boca, nariz y conjuntivas, el lavado de manos frecuente y/o uso de alcohol evita ese contagio.
4. El entrenamiento (esfuerzo físico) va acompañado de hiperventilación y aerolización de secreciones respiratorias.
  5. Nadie puede asegurar que no sea un portador de Covid-19 asintomático hoy, y si lo fuéramos, luego de estar en circulación podemos estar contagiando los días posteriores y transformarnos en enfermos y/o portadores.
  6. Al Covid lo neutralizamos con jabón en el lavado de manos, con alcohol en diferentes superficies y corporal (manos, cara, cuello), con Hipoclorito las superficies (mesadas, pisos, camas...).
  7. El deporte competitivo no es una disciplina esencial para el conjunto de la sociedad, y en el contexto actual de circulación viral, nos podríamos transformar en agentes de contacto y contagio, y terminar aportando a la prolongación de estado de cuarentena posteriormente.
  8. Para no transgredir la medida de aislamiento se podría poner como excepción las actividades que permitan individualidad, aislamiento de contexto ambiental, y distanciamiento mayor.
  9. Los usos de barbijos no harán posibles entrenamientos de intensidad por dificultad en la ventilación, por saturación húmeda del mismo debido a la ventilación con Humedad del 100% en aire espirado.
  10. Los usos de barbijos se recomiendan para circulación esencial autorizada, en situación de baja intensidad física.

## **II-Propuesta Institucional General:**

1. Mantener las Medidas de aislamiento de contacto y distanciamiento social para las actividades normales de vida hasta que las Autoridades Sanitarias Regionales no declaren Región libre de circulación viral, con apertura a todas las actividades sociales.
2. El esfuerzo físico intenso (entrenamiento) se considera de acuerdo a argumentos antes expresados, una actividad de aumento en el riesgo de contagio y contaminación para el Atleta y la comunidad de su contexto.
3. Las actividades de Entrenamientos por fuera del ámbito de aislamiento actual (lugar de residencia), se podría solicitar como excepción para entrenos de resistencia en ambientes sin circulación comunitaria (acampados), en forma individual (no compartir entrenos con otros atletas), con ámbito para la estancia permanente que no requieran transporte de contacto con circulantes de actividades esenciales actuales (comunidad de mayor riesgo actual).
4. Los permisos para actividades recreativas en Parques significan situación de riesgo para los Atletas en Territorios con circulación viral, más aún en ciudades con alta densidad poblacional y mayor circulación.
5. Si las Autoridades Sanitarias locales autorizan Entrenamientos de Deportistas, se sugieren medidas de cuidado y responsabilidad personal para con la comunidad para elaborar



protocolo adaptable a medios y posibilidades prácticas de llevar a cabo un entreno adecuado.

### III\_PROTOCOLO PARA HABILITAR ENTRENAMIENTOS EN ATLETISMO.

#### • CONSIDERACIONES GRALES:

- Habilitar escenarios (Pistas de Atletismo) para atletas con licencia actualizada de atleta federado.
- Los que asistan al escenario de entrenamiento, no deben tener síntomas (sospecha de Covid-19), ni Ellos, ni los convivientes (se hará una declaración jurada personal) o contara con la App "Cuidar", confirmando que los convivientes también tengan evaluación diaria de síntomas.
- **En el caso de detectar en la admisión alguna sintomatología de sospecha de Covid-19 del Atleta o Convivientes, se asegurará que permanezca con Barbijo, con distancia preventiva, se comprobaran datos filiatorios, no se le permitirá ingresar al predio, y por su medio de transporte volverá a su Domicilio, para permanecer aislado. El Atleta llamara a línea gratuita Nacional (0800-222-1002) o la que corresponda en localidad involucrada en el mismo momento ante la presencia del admisionista; luego mientras las autoridades sanitarias definan situación diagnostica con testeo al Atleta y su convivientes, no se autorizara a volver a entrenamientos hasta Alta Médica.**
- 
- El medio de transporte de llegada y retiro, del lugar debe ser cuidado respecto a medidas de distanciamiento, preferentemente individual. (auto, moto, bicicleta...).
- Al ingresar, luego de la admisión se pisará con ambos calzados un "superficie (pañós) húmeda con "lavandina" (hipoclorito de Na).
- Nadie que haya estado en contacto con enfermos Covid o posibilidad de estarlo por viajes a lugares de Circulación viral, podrá ir a entrenar hasta estar 14 días posteriores sin síntomas o tener Testeo negativo luego de 5 días del contacto.
- De ser posible y/o viable realizar testeos preventivos antes del comienzo de entrenamientos, y en caso de síntomas de ellos o familiares a todo el grupo de contacto.
- La entrada al escenario de entreno se hará controlada por personal, quien solicitará declaración jurada o App "Cuidar" completa del día.
- Los entrenamientos se harán al aire libre, dentro del margen de la pista (entrenos específicos de cada disciplina), los espacios adyacentes se podrán utilizar para ejercicios complementarios de Movilidad y Fuerza con peso libre (mancuernas, barras, bancos móviles).
- No se habilitarán Gimnasio o lugares cerrados, sin ventilación y con objetos de contacto difíciles de sanitizar.
- Si se entrena con elementos/accesorios de uso común (pesas, mancuernas, bancos, barras) serán provistos por personal con protección, luego del uso se entregará previo limpieza y



aerolización con alcohol 70%, y el personal con medidas de precaución repetirá la sanitización antes de guardarlo, o entregar a otro Atleta.

- No se habilitarán los vestuarios para cambiarse e higiene pos entreno, solo se habilitarán para uso como Toilette para necesidades básicas, al cual se asistirá de a uno por el tiempo más reducido posible, de lo posible se contará con personal para la higiene luego de cada asistencia al mismo.
- Tendrá permiso de circulación en horario programado de entrenamiento por el lapso de 3hs.
- Se llegará al lugar de entreno con medidas de distanciamiento social y uso de barbijos, mascarillas o antiparras, portando atomizador con alcohol al 70% que se usará luego de tocar diferentes objetos con posible contaminación.
- Se llegará al lugar de entreno cambiado para entrenar, con ropa de calle por arriba de la de entreno, en el lugar luego de sacarse la ropa de calle la guardará en bolsa y luego en bolso personal.
- Se llevará elementos de uso personal para el entreno, como toallas, remeras, bebidas y suplementos, los cuales no los compartirá con nadie.
- El atomizador con alcohol al 70% será de tamaño pequeño (100 ML) para poder usarlo durante el entreno luego de tocar elementos, superficies del lugar.
- Durante el entreno, la distancia de otro atleta será de más de 20 mts en sentido de adelante y atrás, y de 2 mts lateral si se mueven en la misma línea.
- En las pausas se mantendrá la distancia con entrenador y otros atletas de más de 2 mts y no se compartirán los elementos personales.
- Durante la Sesión del entreno de alta intensidad se liberarán de barbijos y mantendrán las distancias antes mencionadas.
- El uso de guantes solo se recomienda en caso de tener heridas, si se usan tener la precaución de higienizarse o atomizar con alcohol frecuentemente y no tocarse la cara, los guantes también se contaminan, como las manos; lo que evita el contagio es la higiene y descontaminación frecuente.
- Si se requiere ir a Toilette (baño), se tomará la suficiente atención de no tocar superficies ni objetos, se ira con barbijo y el atomizador con alcohol para usar, luego de contacto casual o necesario con superficies u objetos.
- Luego del entreno se cambia la ropa (la guarda en bolsa cerrada) por otra seca, se coloca ropa de calle con la que se llegó y retira a su domicilio.
- Al llegar a su domicilio antes de entrar se retira el calzado, lo atomiza con alcohol, pisa trapo mojado en lavandina, la ropa guardada en bolsa va directo sin agitar a intervención en agua a 60° y luego al lavarropas. Si no se ducho en lugar de entreno, la ropa se retira sin tocar superficies en la llegada al baño, se embolsa luego de sacar y luego al lavarropas sin contacto con elementos o superficies del hogar.

○  
● **RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL:**

- **Se recomienda el control de temperatura antes de trasladarte a cualquier actividad o acceder a una instalación.**



- El entrenamiento se realizará de manera individual, no habiendo contacto físico entre el entrenador y el atleta, ni siquiera para ayudas o correcciones, manteniendo una distancia de seguridad mínima de tres metros entre ellos, en situación de parado. Evitar el uso de instalaciones cerradas.
  - El atleta y entrenador tendrán cuidado de no tocar en lo posible objetos o equipamiento de uso colectivo que no sean necesarios para su entrenamiento. Especial atención a cronómetros, barandillas, picaportes de puertas, etc.
  - El entrenador llevará siempre mascarilla, guardando una distancia de seguridad mínima de tres metros.
  - La separación con otros atletas, como norma general, tiene que ser mayor en el entrenamiento que en situaciones sociales, ya que el sudor y el movimiento hacen que puedan llegar gotas más allá de lo que se establecen en las pautas generales. Esta distancia ha de ser de un mínimo de 5 metros y aumentarla siempre que se pueda, para cualquier tipo de entrenamiento (carrera, saltos, musculación, etc.).
  - En la carrera o marcha, no colocarse detrás de otros atletas, si esto no fuera posible, la distancia mínima de separación en estos casos ha de ser como mínimo de 20 metros. Cambiar de recorrido o alejarse si el atleta es adelantado, y adelantar dejando al menos 2 metros de separación lateral.
  - En las sesiones técnicas de lanzamientos, no compartir artefactos, en la medida de lo posible que los artefactos se asignen a cada atleta para su uso individual. Es obligatorio desinfectarlos cuidadosamente al finalizar cada entrenamiento y antes que los utilice otro usuario.
  - Los entrenadores han de programar los entrenamientos cumpliendo todas las normas de distancias, capacidades, horarios establecidos y minimizando, en todo momento, el contacto de manera rigurosa.
  - No compartir las toallas, ni otros elementos textiles, y lavarlos, a un mínimo de 60º, después de cada entrenamiento.
- **INSTALACIONES DEPORTIVAS**
    - Sera responsabilidad de la autoridad/propietario de la instalación su adecuación a los protocolos
    - y normativas sanitarias, incluyendo el cumplimiento del protocolo básico de actuación del Ministerio de Turismo y Deportes de Nación. Se recomienda que se protocolice las normas de uso de las instalaciones dentro de las obligaciones sanitarias ante el COVID 19, los atletas serán informados de las normas previamente al uso de la instalación.
    - Se recomienda el uso de cartelera para informar a todos de la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección. Dónde constará el listado de atletas autorizados, días y horarios asignados, entrenador a cargo para atletas infantiles, U14, U16 y U18. Los atletas comprendidos en las categorías U20, U23 y mayores, no necesariamente deberán estar acompañados por sus entrenadores, pero sí incluidos en el cronograma de uso de instalaciones.



- Los atletas no podrán acceder a la instalación si no está establecido y publicado el control sanitario.
- Se recomienda que todas las entradas y salidas sean escalonadas, sin que se puedan acumular dos personas cerca de los controles y accesos de entrada.
- Se recomienda el cambio de calzado antes de entrar en la instalación. Intenta llevar un calzado para el traslado y otro/s distinto/s para usar exclusivamente dentro de la instalación..
- Respeta la capacidad limitada tanto de la pista o zonas de entrenamiento.
- Se recomienda establecer turnos de 2 horas de duración como máximo.
- El uso de material artefactos de lanzamientos (pesos, martillos, discos y jabalinas), rastrillos y cepillos para foso de longitud/triple, saltómetros para saltos verticales, así como tacos de salida, vallas, balones medicinales, etc. que suelen ser prestados por la instalación, para uso de los atletas. En este sentido: En la medida de lo posible los artefactos deberán ser propiedad del atleta para evitar contagios.
- Si no fuera posible, el centro podrá prestarlo manteniendo las distancias y medidas de protección personal, estableciendo un lugar de entrega y devolución, que respete la normativa de distanciamiento.
- Se recomienda que la instalación facilite un juego de implementos por atleta.
- La entrega y devolución deberá hacerse con mascarilla, y antes de hacerlo el usuario deberá haber desinfectado el mismo, mediante desinfectante prestado por la instalación a tal efecto..
- Pista:
  - Se recomienda:
    - Pistas de atletismo de 8 andariveles, un máximo de 10 personas (incluyendo atletas, entrenadores y personal de apoyo) de forma simultánea por franja o turno horario. Para el caso de las pistas de 6 andariveles, el máximo será de 8 personas por turno.
    - En lo posible y previa cita, establecer los grupos y franjas horarias (máximo de dos horas y media), teniendo en cuenta las recomendaciones de separación por grupos de edad, muy especialmente de aquellos grupos de edad de más riesgo.
    - Alternar los usos de andariveles, dejando siempre una o dos calles sin uso en medio para aumentar la distancia de seguridad entre los atletas.
    - Zonas de saltos y lanzamientos un máximo de 3 personas por zona y turno o franja horaria.
  - Normas y recomendaciones por espacios en pista.
    - Uso de andariveles: se recomienda el uso de calles de forma individual, con una distancia mínima de seguridad de entre 5 y 10 metros entre personas (dependiendo de la actividad), y de la siguiente forma:
    - Andarivel 1: Para series de + 400m.
    - Andarivel 2: Cerrada
    - Andarivel 3: Velocidad



- Andarivel 4: Cerrada
- Andarivel 5: Vallas
- Andarivel 6: Cerrada
- Andarivel 7: Cerrada
- Andarivel 8: Regreso
- Adecuar a pista de 6 carriles.
- Uso de zonas de saltos:
  - Se recomienda habilitar un sólo foso de saltos horizontales, que podrá usarse de uno en uno, manteniendo la distancia mínima de seguridad y con espacios entre salto de al menos 30 segundos.
  - No se recomienda más de 3 personas en el foso por turno..
- Las zonas y colchonetas de salto de altura y salto con garrocha:
  - Se recomiendan utilizarla de forma individual y siguiendo los horarios establecidos, desinfectando la colchoneta, los listones y el material utilizado después de su uso.
- Uso de zonas de lanzamientos
  - Los círculos de lanzamientos y los pasillos de jabalina sólo se podrán usar de uno en uno, sin intercambiarse el material deportivo entre atletas, y con una distancia de seguridad entre personas de 3 metros. Se recomienda no más de 3 personas en la zona por turno.
  - La subida y bajada de las redes de la zona de lanzamientos es recomendable que lo haga el personal de la instalación.
- Uso de zonas perimetrales y centrales (césped):
  - Se recomiendan usarse para carrera y ejercicios, en el horario establecido para ello, respetando la distancia de seguridad de 3 metros. El perímetro de césped natural o artificial se recomienda su uso exclusivamente para fondo. Ejercicios, circuitos u otro tipo de entrenamientos podrán realizarse en los semi-círculos de la zona sintética, sin ocupar los espacios necesarios para el entrenamiento de saltos y lanzamientos.

**DR. SOUTO DARÍO OSCAR**

Mat: 11412.

Clínica Médica, R/E: 13/428.

Terapia Intensiva, R/E: 49/126.

Medicina del Deporte, R/E: 27/0096.

[soutodario@gmail.com](mailto:soutodario@gmail.com)

TE: 0341-156 969724