

**PANDEMIA COVID-19**

# **RECOMENDACIONES**

**REGRESO A LA ESCALADA Y EL MONTAÑISMO**



Federación Argentina  
de Ski y Andinismo

El objetivo de este documento es el de guiar a atletas, entrenadores, clubes, personal de salud y autoridades locales, regionales y nacionales en las particularidades de la Escalada Deportiva y Montañismo, teniendo en cuenta los elementos que consideramos de acuerdo a la ciencia (y los avances que han introducido otras instituciones afines) a fin de que la “Reiniciación de la Actividad Deportiva” pueda hacerse de manera *“cuidadosa y metódica”* para optimizar la seguridad de los deportistas y de toda la comunidad en el marco de la Pandemia del COVID-19.

Debe quedar claro que las **recomendaciones** son sólo ello y las “decisiones finales” respecto a la práctica de los deportes representados y todos los pasos implicados serán tomadas por las autoridades locales, regionales y nacionales correspondientes, en el marco de la política sanitaria dictada en la actualidad.

Estas recomendaciones pueden contribuir a reducir la posibilidad de contagio y transmisión de COVID-19, pero no pueden eliminar por completo esta amenaza.

Dada la dinámica del proceso de flexibilización habrá cambios progresivos en fases y por lo tanto estas recomendaciones podrán sufrir cambios que serán debidamente notificados tanto mediante comunicaciones directas a los Atletas y Staff como a las entidades afiliadas (Clubes) y mediante la publicación en la pagina web ([fasa.org.ar](http://fasa.org.ar)).



Las **recomendaciones** DEBEN ADAPTARSE a las necesidades de cada actividad (escalada deportiva, escalada deportiva indoor, senderismo, alpinismo, etc.) y en función de las características de ellas, pero siempre anteponiendo el CONTROL DEL RIESGO DE CONTAGIO, y supeditado a las NORMAS que en cada momento aplique la autoridad competente.

Es IMPRESCINDIBLE revisar continuamente la información oficial en cuanto a restricciones, movilidad permitida, número de personas, etc.

La presente Guía estará fundamentalmente dirigida a los deportes competitivos invernales y a la escalada deportiva, si bien tiene muchos elementos que podrán extenderse a otras disciplinas tales como el montañismo.



**La prioridad es preservar la Salud Pública y evitar la diseminación de esta enfermedad**



# RECOMENDACIONES EN ESCALADA DEPORTIVA

## PAUTAS GENERALES

- 1. Orden Cronológico de Habilitación según riesgo de contagio de COVID-19 de las modalidades.**
  - En primer lugar, escalada en roca en su versión Boulder por ser al aire libre y no tener que compartir material.
  - Segundo lugar escalada en roca en versión deportiva con la variedad monolargo, presenta el agregado al anterior que debe vincularse el escalador al asegurador mediante cuerda. Binomio.
  - Tercer lugar escalada en muro cerrado, presenta la condición de compartir aire interior y requerir medidas de mitigación varias. Binomio + Restricciones por escenarios
- 2. Medidas de mitigación según modalidad.**
  - La escalada en roca deberá realizar una aproximación al área no mayor a 20 minutos en vehículo más 5 minutos caminando como máximo (esta medida tiene el objetivo de facilitar evacuación en caso de lesión). Los escaladores deberán concurrir como máximo de a 2 personas (binomio) en un mismo vehículo. Cada escalador deberá tener sus propios materiales incluyendo el colchón de protección o cuerda y demás material de seguridad.



- La escalada en muro techado para entrenamiento de Escaladores Deportivos Federados deberá respetar pautas de
- I. densidad de escaladores 1 cada 10 metros cuadrados como máximo,
  - II. de distanciamiento entre ellos de 2 metros como mínimo,
  - III. escalar con tapabocas o barbijo según normativa nacional adoptada si distancia es = o menor 2 mts,
  - IV. de turnos de tiempo de uso (90 minutos de uso por 30 de limpieza, utilizando 15 min para despedida y 15 para recepción del grupo siguiente) quedando prohibida la reunión entre los diferentes grupos.
  - V. El personal del gimnasio de escalada deberá tener su equipo de seguridad contemplando tapaboca o barbijo homologado por autoridad sanitaria competente, pudiendo cumplir turnos de trabajo de 4 horas como máximo.
  - VI. Cada persona deberá firmar al ingreso una declaración jurada contemplando síntomas de definición de caso actualizada que hasta la fecha, salvo habilitación por la autoridad sanitaria del Departamento Médico de FASA.
  - VII. Cada escalador llegara con su vestimenta y material de escalada. Partirá con sus pertenencias sin posibilidad de alquiler de equipo ni de uso de vestuarios. Seguirá las recomendaciones implementadas para Equipos Nacionales respecto al manejo de la indumentaria.



### 3. Encuentros y competencias deportivos

Se sugiere que LAS COMPETENCIAS FEDERATIVAS se inicien luego de 45 días de la vuelta al entrenamiento habitual. Se permitirán CAMPUS de entrenamiento en su reemplazo.

El objetivo es cuidar salud psicofísica de los deportistas, por un lado, la capacidad de asimilación promedio de los requerimientos biomecánicos de las estructuras frecuentemente lesionadas en el deporte (tendones, ligamentos y huesos) previniendo lesiones como tendinitis y fracturas por stress.

Pensando en la salud psicológica entendiéndola en la competencia una propensión al triunfo, sumado que el deportista percibe el máximo rendimiento en la etapa anterior al confinamiento y al no obtener el rendimiento deseado, la frustración y el riesgo de abandono de la actividad están presentes siempre. Por otro lado, generar espacios de encuentro será vital para recuperar las habilidades y compartir con sus pares.

En el marco de la posible reapertura de los muros de escalada, se propone el siguiente protocolo a tener en cuenta para el funcionamiento, cuidando evitar la propagación o contagio de todos los participantes, escaladores, instructores, personal administrativo que confluyan en los establecimientos. Dichas recomendaciones incluyen aspectos operativos, limpieza e higiene, y comunicación.



## MEDIDAS OPERATIVAS

1. Se recomienda el uso de un sistema de turnos (ej. 90 minutos) para el uso de las instalaciones, ya sea clases o práctica libre, con el fin de limitar la cantidad de escaladores y personal a la vez, con un amplio margen de intercambio de turnos para evitar cruces y realizar limpieza. Existen softwares de bajo costo para administrar turnos online, e incluso con google calendar es posible gestionar las reservas.

Ejemplo:

10:00hs ingreso al establecimiento 10:15hs comienzo de turno de escalada

11:45hs finalizaciÓn de turno de escalada

11:45 a 11:00hs desalojo de espacios comunes

11:45 a 12:15hs limpieza y desinfecci3n de colchones y 1rea de espera



2. Se deberán seguir todas las recomendaciones establecida arriba para el traslado a los Centros de entrenamiento igual a los Deportistas de Actividades Invernales.

- El volumen de escaladores por turno deberá ser acorde a la superficie escalable y la superficie de espera, cuidando el distanciamiento recomendado de 2 metros o mínimo de 1.5 metros entre todos los actores.
- Se sugiere delimitar y dividir el muro de escalada para facilitar el flujo de los escaladores en un sentido y evitar aglomeración. Generar un circuito de boulders con una circulación determinada (ejemplo: los circuitos del minigolf)
- En el caso de la escalada con cuerda evitar líneas de escalada contiguas y apelar al máximo la distancia entre asegurador-escalador que la seguridad propia de la práctica lo requiera
- Crear Protocolo de detección ante posible caso en la instalación (con la Autoridad de Salud competente)
- NO DEBE haber Deportistas esperando en recepción.
- Los menores de 14 años DEBEN ser acompañados por un SOLO adulto.
- Obligatoriedad de asistir con kit personal de bioseguridad: Tapaboca / Barbijo, jabón, alcohol en gel y toalla personal.
- Circulación de ingreso y egreso señalizadas y en lo posible sentido de circulación único
- Todo el equipamiento DEBE ser propio y personal.
- El Entrenador será el responsable del cumplimiento de las normas determinadas en este protocolo.
- Laven sus manos con agua y jabón siempre que sea posible



## Espacios comunes

1. Obligatoriedad de asistir con kit personal de bioseguridad: Tapabocas o Barbijo y alcohol en gel.
2. Circulación de ingreso y egreso señalizadas y en lo posible sentido de circulación único.
3. Los atletas deberán acudir al establecimiento con un calzado alternativo desinfectado para transitar por el muro.
4. Letreros recordatorios de las normas de higiene.
5. Distanciamiento de seguridad de 1.5 metros mínimo.

## Vestuarios

1. Distancia entre lockers, bancos, duchas señalizado .
2. Disponer de lavatorios para manos con jabón desinfectante.
3. Tiempo entre clase y clase (15 minutos) para limpieza de Picaportes, puertas, barandas, botones del banco, bancos, canillas .
4. Percheros individuales y distanciados.
5. No permitir el uso de las duchas al salir de la clase, solo vestuario.



## Muro

1. Disponer de alcohol en Gel al ingresar al recinto. El lavado de manos es primordial y no será reemplazado por el alcohol en gel que es medida secundaria.
2. No se debe andar descalzo en ningún momento.  
Deben emplear Magnesio Líquido.
3. Mantener distanciamiento de 1,5 mts mínimo entre escaladores, no más de 2 escaladores por bloque (uno espera alejado, el otro ejecuta).
4. La limpieza de colchones y pisos con solución clorada cada 2 hs (o en los cambios de turno) será.

## Una aproximación consciente para volver a la roca

A medida que las zonas de escalada están listas para recibirnos, los escaladores locales, propietarios de tierras y grupos de escalada en conjunto están adoptando estrategias para mantener la seguridad y proteger a los más vulnerables. En algunas áreas esto significa no escalar bajo ninguna circunstancia, en otras, las recomendaciones pueden ser varias, dependiendo de las necesidades, regulaciones, demografía del lugar y de las etapas de la pandemia. Nuestra meta colectiva es proteger al máximo a las comunidades vulnerables y asegurar el acceso a la escalada a largo plazo.



Ofrecemos estas recomendaciones con base en las estrategias, investigaciones y reportes de la OMS acerca del COVID-19 como una herramienta para todos los escaladores y grupos de escalada. Estas fueron recopiladas con la esperanza de que seamos cuidadosos y considerados ante lo que no entendemos. Muchas zonas deben ser creativas para adaptarse a este periodo de incertidumbre (cuyo final no es aún claro), pero, una cosa es segura:

Nuestra mejor herramienta siempre ha sido nuestra habilidad para unirnos y compartir nuestro amor por la escalada y las actividades al aire libre. En estos tiempos, debemos expandir nuestra solidaridad y compartir con seguridad, empatía y respeto hacia los demás. Todos somos responsables de las consecuencias de nuestras acciones.

### **Cuándo escalar**

- Aún cuando las restricciones hayan sido levantadas, la escalada no es la mejor opción para un distanciamiento seguro. Consideremos seguir evitando las zonas de escalada y de montañismo.
- Escalemos y practiquemos el montañismo únicamente una vez las indicaciones de quedarse en casa hayan sido levantadas.
- No salgamos si hemos presentado síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días.
- Si salimos a escalar, seamos responsables con el día y la hora de la semana e intentemos evitar las horas pico.



- Actuemos de manera responsable y revisemos las últimas recomendaciones oficiales del sitio a visitar y protocolos locales, si los hubiere.

### **Dónde escalar**

- Escalemos únicamente en zonas que se encuentran abiertas y preparadas para recibirnos.
- Escalemos en zonas cercanas, respetando a vecinos y comunidades rurales vulnerables.
- Viajemos y escalemos solamente en áreas donde las indicaciones de quedarse en casa y/o de viajar hayan sido levantadas.
- Seamos conscientes a la hora de ir a escalar y evitemos las áreas más concurridas.
- Empecemos con calma: escalemos por debajo de nuestro nivel para minimizar los riesgos y la necesidad de atención médica.

### **Cómo escalar**

- Evitemos el contacto físico en todo momento.
- Consideremos abandonar la zona en caso que se encuentren varias personas.
- Andemos en grupos reducidos: Escalemos y practiquemos el montañismo preferiblemente con personas con las que ya tenemos contacto directo: conocidos, pareja, familiares, compañeros del trabajo.



- Viajemos por separado en caso de no vivir con las personas con las que planeamos ir a la montaña o a la roca.
- Planeemos con tiempo y no hagamos paradas en el camino hasta llegar al destino.
- Utilicemos el tapabocas para encuentros con gente local, en la base de las vías, y en zonas de búlder.
- Lavemos nuestras manos frecuentemente o utilicemos desinfectante si es posible, evitando tocar nuestra cara.
- Usemos nuestro propio equipo: crashpads, cintas, etc., y prioricemos el uso de magnesio líquido.
- No compartamos comida ni agua.

### **Escalemos responsablemente**

- Avisemos a dónde vamos.
- Si los escaladores y montañistas no somos bienvenidos, no vayamos.
- Respetemos lo establecido por autoridades, propietarios, personas locales y grupos de escalada.
- Seamos el ejemplo. Sigamos todas las recomendaciones de precaución ante el COVID-19 y protocolos locales establecidos.
- Cumplamos con los principios de Leave No Trace LNT (No Dejar Rastro).

**¡Una acción vale más que mil palabras!**



## CONSIDERACIONES GENERALES: USO DEL TRANSPORTE

- Deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as deberán concurrir con sus vehículos particulares al lugar de entrenamiento/concentración
- Se recomienda que el uso de vehículos particulares sea individual. Si por alguna razón el vehículo debe compartirse con un compañero, ambos ocupantes deberán usar barbijo casero durante todo el trayecto. El acompañante deberá sentarse en el asiento trasero del lado derecho, permitiendo un mayor distanciamiento. Asimismo se recomienda mantener, en la medida de lo posible, las ventanillas abiertas para ventilar el interior del vehículo.
- Concurrir al entrenamiento con la indumentaria de entrenamiento provista por la institución y una muda de ropa adicional a fin de evitar el uso del vestuario.
- Para seguridad del deportista, cuerpo técnico, trabajadores/as y sus familiares, se sugiere ventilar y desinfectar el vehículo diariamente, sobre todo luego del uso del mismo tras la jornada de entrenamiento.
- En caso de ser necesario y posible se sugiere la organización del traslado puerta a puerta de los deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as a través de vehículos proporcionados por la entidad deportiva o club.
- En lo posible, evitar el uso del transporte público, sobre todo para viajes cortos que puedan realizarse por medio de otro tipo de transporte. En caso de utilizarlo, se solicita respetar las



distancias generales recomendadas (distanciamiento de 2 metros, higiene de manos, uso de barbijo casero), evitar los aglomeramientos en los puntos de acceso al transporte que se vaya a utilizar y evitar tocarse la cara. Desplazarse provisto de un kit de higiene personal (alcohol en gel, jabón, pañuelos descartables, toallas para secarse las manos).

- Recordar la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos a realizar.

## **CONSIDERACIONES GENERALES: INGRESO Y EGRESO DE LAS INSTALACIONES**

- Todo deportista y/o trabajador/a que concurra a cualquier institución deportiva o ámbito de entrenamiento debe estar en buen estado de salud, sin presentar ningún síntoma compatible con COVID-19.
- Los síntomas de la enfermedad deben ser evaluados de acuerdo con la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación. <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>
- Deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as deben ser capacitados por la entidad deportiva o club para poder reconocer la presencia de síntomas de COVID-19 y ante la presencia de cualquiera de los mismos reportarlos inmediatamente.



- Podrá efectuarse la medición de temperatura con termómetros infrarrojos (evitando el contacto físico).
- Ante la presencia de un registro igual o mayor a 37,5°C se solicitará atención médica
- En caso de que los signos y síntomas de COVID 19 sucedan en su domicilio se solicita que la persona, mantenga su barbijo casero colocado y consulte telefónicamente con el médico del club o al teléfono de consulta dispuesto por la jurisdicción sanitaria para ser evaluado a la brevedad posible.
- Finalizada la jornada de entrenamiento el deportista debe cambiar su indumentaria (muda adicional prevista), guardar la indumentaria y toallas usadas en una bolsa plástica para su posterior lavado. Luego de introducir la ropa en la bolsa debe higienizarse las manos
- El lavado de las prendas y toallas de entrenamiento puede llevarse a cabo en la institución o en el domicilio del deportista. En ambos casos debe preverse el circuito de indumentaria para que el deportista disponga siempre de dos juegos completos de ropa de entrenamiento por jornada
- Finalizado el entrenamiento el deportista se retirará a su casa para ducharse, minimizando el uso del vestuario
- Para evitar el aglomeramiento en los puntos de ingreso/egreso la llegada y retiro deberá ser escalonado, teniendo la programación adecuada para facilitar la tarea. Se propone el uso de agendas con horarios estipulados, especialmente en las fases de entrenamientos grupales y posteriores



## CONSIDERACIONES GENERALES: INSTALACIONES

- Para poder crear un espacio lo más aislado y controlado posible, se recomienda a los clubes optar por concentraciones de deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as necesarios en los complejos deportivos u hoteles con instalaciones adecuadas para uso preferentemente exclusivo por parte del club y utilización de habitaciones individuales.

### Respecto de las instalaciones:

- Establecer en que zonas o áreas se realizarán cada una de las actividades y quienes tienen acceso a la circulación y estancia en estos lugares teniendo en cuenta el distanciamiento social de 2 metros.
- Determinar la cantidad de personas por área, contemplando:
  - o La superficie disponible para desplazarse (metros cuadrados libres) ,
  - o Características del espacio: Cerrado, ventilado o abierto (al aire libre).
  - o Tipo de entrenamiento o actividad que se realizará.
- En todo momento es fundamental asegurar el adecuado distanciamiento social; mínimo de 2 metros y distanciamiento deportivo de 4 a 6 metros.
- Restringir la presencia de medios de comunicación en las zonas de entrenamiento. Adecuar a las recomendaciones de higiene y distancia la toma de imágenes. El personal que esté involucrado en la obtención de estos recursos audiovisuales estará sometido a los mismos controles que el resto del personal técnico y auxiliar.



- Se sugiere colocar cartelera visible en todas las instalaciones, con información actualizada sobre métodos de cuidado personal y prevención ante la COVID- 19.
- El uso de vestuario debe ser reservado para lo imprescindible, por ejemplo, el sólo uso de los sanitarios.
- La cantidad de deportistas que podrán acceder estará delimitada por la cantidad de metros circulables de los ambientes, calculándose, después de la actividad física una distancia deportiva de 6 metros entre deportistas cuando están hiperventilando y 4 metros entre deportistas durante los intervalos que se realizan durante el entrenamiento.
- En caso de utilizar los vestuarios para ducha y cambio de muda de ropa postentrenamiento se sugiere disponer un vestuario por grupo de entrenamiento y la limpieza y desinfección de los mismos entre cada uso por parte de los diferentes grupos.
- La entrega de indumentaria limpia para próximos entrenamientos, botines, equipos de GPS, botellas de hidratación y otros refrigerios; deberá disponerse en lugares que permitan la fácil entrega y circulación, evitando en todo momento la aglomeración de personas.
- Se propone que todo el material se encuentre individualizado para uso personal y sea entregado en continentes individuales (cajas, bolsas, etc.)
- Se deben mantener adecuadamente ventilados todos los espacios cerrados que sean usados para entrenamiento, la ventilación debe ser natural y se debe evitar el uso de aire acondicionados cuando los deportistas están entrenando.
- Reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente comedores y sanitarios. Aumentar la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos y dejar establecido un cronograma de tareas de limpieza.



- Se sugiere colocar cartelera visible en todas las instalaciones, con información actualizada sobre métodos de cuidado personal y prevención ante la COVID- 19.
- El uso de vestuario debe ser reservado para lo imprescindible, por ejemplo, el sólo uso de los sanitarios.
- La cantidad de deportistas que podrán acceder estará delimitada por la cantidad de metros circulables de los ambientes, calculándose, después de la actividad física una distancia deportiva de 6 metros entre deportistas cuando están hiperventilando y 4 metros entre deportistas durante los intervalos que se realizan durante el entrenamiento.
- En caso de utilizar los vestuarios para ducha y cambio de muda de ropa postentrenamiento se sugiere disponer un vestuario por grupo de entrenamiento y la limpieza y desinfección de los mismos entre cada uso por parte de los diferentes grupos.
- La entrega de indumentaria limpia para próximos entrenamientos, botines, equipos de GPS, botellas de hidratación y otros refrigerios; deberá disponerse en lugares que permitan la fácil entrega y circulación, evitando en todo momento la aglomeración de personas.
- Se propone que todo el material se encuentre individualizado para uso personal y sea entregado en continentes individuales (cajas, bolsas, etc.)
- Se deben mantener adecuadamente ventilados todos los espacios cerrados que sean usados para entrenamiento, la ventilación debe ser natural y se debe evitar el uso de aire acondicionados cuando los deportistas están entrenando.
- Reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente comedores y sanitarios. Aumentar la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos y dejar establecido un cronograma de tareas de limpieza.



- Establecer un cronograma de limpieza y desinfección periódica para las zonas. La frecuencia será de acuerdo actividad que se desarrolle en las mismas y las condiciones de la zona. Por ejemplo; en espacios abiertos, la limpieza y desinfección deberá estar centrada en las superficies de contacto con las manos.
- Se deberán limpiar todas las superficies con agua y detergente, y desinfectar las mismas con solución de agua con lavandina (10 ml de lavandina con concentración de 50 gr/lit de hipoclorito de sodio por litro de agua). Esta solución de agua/lavandina debe ser preparada y utilizada dentro de las 24hs dado que pasado este lapso pierde su efectividad. Contemplar el uso de pulverizadores identificados con el tipo de preparación para su aplicación
- En superficies que puedan dañarse por el uso de la lavandina, puede utilizarse para la desinfección una solución de alcohol al 70%. Contemplar el uso de pulverizadores identificados con el tipo de preparación para su aplicación
- Se deberá realizar la limpieza del sector antes y después de cada jornada de entrenamiento.
- Se recomienda hacer desinfecciones de superficies de alto contacto en intervalos periódicos determinados.
- El personal de limpieza deberá contar con todos los elementos de protección personal necesarios para desarrollar la actividad y minimizar la exposición a potenciales superficies contaminadas (protección ocular, barbijo, guantes y delantal y calzado adecuado)



## RECOMENDACIONES GENERALES PARA DEPORTISTAS, CUERPO TECNICO Y TRABAJADORES/AS

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición, se recomienda:

- Seleccionar al personal imprescindible para la realización de los entrenamientos. Los mismos no deberán estar incluidos dentro de los/as trabajadores/as/as exentos descriptos en la Resolución N° 207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1°. Dentro de este grupo se incluyen a las personas mayores de sesenta (60) años de edad, embarazadas o aquellas que presentan enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo), enfermedades cardíacas (Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas), inmunodeficiencias, diabetes, insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses o cirrosis hepática.
- Se deben adecuar las diferentes tareas fundamentales del establecimiento en base a turnos rotativos de trabajo y disposición de descansos de manera tal de garantizar, durante toda la jornada de trabajo, la distancia mínima entre personas de 2 metros.
- Todo el trabajador/a presente en las instalaciones deberá estar correctamente identificado durante su estancia en las mismas.
- El/La deportista, cuerpo técnico y trabajador/a que circule en las instalaciones deberá utilizar “cubreboque, tapaboca o barbijo casero”, que cubran nariz, boca y mentón durante todo el tiempo.



El barbijo casero debe lavarse luego del uso diario con agua y jabón o lavado junto a ropa de entrenamiento al llegar al domicilio. <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/barbijo>

- El uso de barbijo casero es una medida adicional de cuidado y en todo momento debe tenerse presente que el distanciamiento social y la frecuente higiene de manos son las medidas más efectivas para evitar la transmisión de la enfermedad
- Los deportistas están exceptuados de utilizar barbijos o tapabocas durante el momento de actividad física deportiva y deberán respetar el distanciamiento deportivo.
- Es responsabilidad de la institución proveer los elementos adecuados, en cantidad suficiente y en forma accesible en los lugares de uso frecuente para poder acceder a una adecuada higiene de manos (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica, toallas de papel y cesto de basura).
- Disponer de dispensador de soluciones hidroalcohólicas en distintos accesos a las instalaciones para favorecer la higiene de mano
- Se sugiere que tanto deportistas como el resto del personal cumpla las medidas de prevención recomendadas por la autoridad sanitaria:
  - Distanciamiento social:
    - o Mantenerse 2 metros de distancia entre personas.
    - o Evitar el contacto físico con otras personas: por ejemplo: dar la mano, abrazar o besar
    - o No compartir el mate, vajilla y utensilios. Los platos, vasos, cubiertos, deben ser adecuadamente lavados usar descartables



El barbijo casero debe lavarse luego del uso diario con agua y jabón o lavado junto a ropa de entrenamiento al llegar al domicilio. <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/barbijo>

- El uso de barbijo casero es una medida adicional de cuidado y en todo momento debe tenerse presente que el distanciamiento social y la frecuente higiene de manos son las medidas más efectivas para evitar la transmisión de la enfermedad
- Los deportistas están exceptuados de utilizar barbijos o tapabocas durante el momento de actividad física deportiva y deberán respetar el distanciamiento deportivo.
- Es responsabilidad de la institución proveer los elementos adecuados, en cantidad suficiente y en forma accesible en los lugares de uso frecuente para poder acceder a una adecuada higiene de manos (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica, toallas de papel y cesto de basura).
- Disponer de dispensador de soluciones hidroalcohólicas en distintos accesos a las instalaciones para favorecer la higiene de mano
- Se sugiere que tanto deportistas como el resto del personal cumpla las medidas de prevención recomendadas por la autoridad sanitaria:
  - Distanciamiento social:
    - o Mantenerse 2 metros de distancia entre personas.
    - o Evitar el contacto físico con otras personas: por ejemplo: dar la mano, abrazar o besar
    - o No compartir el mate, vajilla y utensilios. Los platos, vasos, cubiertos, deben ser adecuadamente lavados usar descartables



-Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o higienizarlas con una solución de alcohol al 70%. El lavado de manos recomendado es de 40-60 segundos. Realizarlo principalmente:

- antes y después de cada comida, manipular alimentos, prendas de vestir usadas, basura y desperdicios.
  - luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.;
  - después de utilizar instalaciones sanitarias.
- Toser o estornudar utilizando el pliegue interno del codo o utilizar pañuelos descartables y luego desecharlos en un cesto de basura.
- No llevarse las manos a la cara.
- Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.
- Las charlas técnicas y toda reunión deberá hacerse por medios telemáticos, minimizando las reuniones presenciales de personas. Se sugiere que se programen estas charlas cuando los deportistas y cuerpo técnico se encuentren en su domicilio o habitaciones.

### **DEFINICIÓN - MANEJO DE CASO Y SUS RESPECTIVOS CONTACTO ESTRECHO**

- En toda ocasión que se haga mención sobre los síntomas de enfermedad remitirse a la definición de caso vigente del Ministerio de Salud de la Nación. <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>.
- Se sugiere que todo deportistas / cuerpo técnico / trabajador/a notifique inmediatamente la presencia de síntomas respiratorios o fiebre, y se abstenga de concurrir al club o ámbito de entrenamiento.



Esta situación debe ser informada al cuerpo médico de la institución y hacer la consulta pertinente al sistema de salud de acuerdo con lo estipulado por la autoridad sanitaria.

- Ante la aparición de un caso sospechoso a partir del interrogatorio o el examen físico clínico; de un deportista, cuerpo técnico o trabajador/a; se recomienda la realización o solicitud médica del testeo PCR (reacción en cadena de polimerasa) para la detección de material genético viral.
- Ante la aparición de un caso confirmado de COVID 19, los contactos estrechos, serán definidos según normativa de la autoridad sanitaria. <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/Identificacion-yseguimiento-de-contactos>.
- En caso de que un deportista, cuerpo técnico o trabajador/a sea un contacto estrecho debe mantener un aislamiento estricto durante 14 días desde el último día de contacto. Es por ello que se recomienda evitar las visitas de amigos o familiares no convivientes y las reuniones sociales, aunque sean de pocas personas. Se sugiere la posibilidad de llevar adelante el aislamiento y seguimiento de los contactos estrechos en las habitaciones individuales de instituciones deportivas o centros de entrenamiento.
- Debe disponerse de un espacio de aislamiento para permitir que ante un deportista, cuerpo técnico, trabajador/a que inicie con síntomas durante la jornada de entrenamiento pueda aislarse en dicho lugar (con un barbijo quirúrgico colocado) hasta ser evaluado por el equipo de salud y determinar su condición como posible “caso sospechoso”. Para esta circunstancia la institución debe contar con los barbijos quirúrgicos necesarios.
- Deberá procederse a la adecuada limpieza y desinfección de los ambientes donde estuvo el caso sospechoso.



## FASE 1 PARA ENTRENAMIENTOS GRUPOS (MÍNIMO 2 SEMANAS)

- ✓ Se recomienda que deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as, mantengan plenamente las medidas de cuidado general.
- ✓ Mantenerse en el hogar junto a los convivientes y evitar las visitas de terceros.
- ✓ Antes de iniciar la fase de entrenamientos por grupos, se recomienda llevar a cabo entrenamientos individuales para alcanzar el estado de forma óptimo de los deportistas y reducir además el tiempo de adaptación. El/La deportista deberá recibir la programación diaria del entrenamiento en forma semanal con la rutina de los ejercicios, cargas, repeticiones, etc. Se sugiere que esta etapa individual se realice fuera de las instalaciones deportivas. Se recomienda el uso de herramientas telemáticas para entrenamientos individuales dirigidos por un preparador físico, videos con rutinas, etc.
- ✓ En el entrenamiento grupal se recomienda el uso de centros de entrenamiento con habitaciones de uso individual y ocupación del área de entrenamiento adecuada al distanciamiento deportivo. El uso de esta estrategia permite reducir la circulación y movilidad de los deportistas, minimizando el riesgo de transmisión fuera de los centros de entrenamiento.
- ✓ Fuera del período de entrenamiento y alimentación, el deportista se mantendrá en su habitación individual si se aloja en el centro deportivo.
- ✓ Los grupos de entrenamiento deben mantener su conformación durante la Fase Grupal, tanto en actividades de entrenamiento como de alimentación. Deben evitar la realización de todo tipo de actividades con los participantes que conforman otros grupos de entrenamiento.



- ✓ Establecer la dotación necesaria de personas del cuerpo técnico y otros asistentes necesarios para acompañar el entrenamiento de cada grupo. Priorizar que el número sea sólo el imprescindible para realizar el entrenamiento planificado.
- ✓ El uso de barbijo casero debe ser una condición permanente en cuerpo técnico, trabajadores/as y deportistas fuera del momento de entrenamiento.
- ✓ A través de las capacitaciones del personal se fomentará el autorreporte de signos y síntomas de COVID 19. COVID-19 Recomendaciones para la vuelta a los entrenamientos deportivos en contexto de 10 la Pandemia
- ✓ El control médico inicial, en caso de que el examen y sintomatología del deportista determine su realización, podrá incluir el test de PCR para SARS CoV 2.
- ✓ El control médico clínico de los participantes del entrenamiento deberá ser diario con el objetivo de detectar precozmente signos y/o síntomas de COVID 19.
- ✓ Se recomienda un periodo de entrenamientos por grupos (hasta 6 deportistas), de manera que cada grupo entrene de manera consecutiva en turnos y ámbitos separados, evitando coincidir los grupos en cualquiera de las instalaciones del área de entrenamiento. Esto favorece la organización de entrenamientos, intervalos de limpieza y desinfección y disminuye la transmisión ante un eventual caso.
- ✓ Se deberá contar con una agenda detallada de grupos de deportistas, horarios de entrenamiento y área de estos. Toda esta información deberá ser comunicada y estar registrada a fin de contribuir a la evaluación epidemiológica en caso de ser necesario.
- ✓ La separación entre los miembros del grupo deberá ser por lo menos de 6 metros durante la actividad física deportiva.



- ✓ Para las carreras, corridas o trote se evitará que lo hagan en fila. Se recomienda hacerlo en andariveles paralelos.
- ✓ El entrenamiento de grupos en paralelo en distintos espacios de la institución podrá llevarse adelante evitando que los mismos se reúnan en los puntos de convergencia, por ejemplo, retiro de indumentaria.
- ✓ Evitar la mezcla de equipos de trabajo (deportista, cuerpo técnico, trabajadores/as) entre los diferentes grupos.
- ✓ Tras cada turno de entrenamiento, un equipo de limpieza deberá desinfectar totalmente los vestuarios.
- ✓ El uso de materiales de entrenamiento deberá restringirse al mínimo necesario y todo deberá ser desinfectado al finalizar el entrenamiento del grupo. Se sugiere disponer de equipos de materiales por grupo (conos, pelotas, etc.)
- ✓ Las botellas de hidratación serán de uso personal, deberán estar nominalizadas y no deberán compartirse. Se recomienda el uso de envases descartables y reciclables en lugar de bidones rellenables
- ✓ El uso del gimnasio para entrenamiento de sobrecarga se recomienda que sea limitado al número de deportistas que permita una separación de 6 metros entre los mismo o disponer de equipos al aire libre para realizar la tarea. Al finalizar el uso deberán ser desinfectados y el deportista deberá higienizarse las manos entre ejercicio y ejercicio
- ✓ La fisioterapia deberá ser indicada por el cuerpo médico y se reservará solo para tratamiento y recuperación de lesiones. Tanto el fisioterapeuta como el deportista deberán utilizar barbijo y mascarilla facial durante toda la sesión.



- ✓ Los alimentos y suplementos alimenticios deberán entregarse en recipientes cerrados junto con la hidratación necesaria y se deberá disponer de un lugar adecuado para que cada grupo puede alimentarse e hidratarse antes o después del entrenamiento. En todo momento deberá asegurarse el distanciamiento adecuado (2 metros)

## **FASE 2: PARA ENTRENAMIENTOS GRUPOS (MÍNIMO 1 SEMANA)**

- ✓ La fase de entrenamientos colectivos consistirá en una vuelta efectiva y total a los entrenamientos de todo el grupo.
- ✓ En deportes de equipo. para lograr que coincidan en el terreno el mínimo número de personas posibles y dada la intensificación de los entrenamientos táctico-técnicos; se recomienda integrar hasta 18 deportistas.
- ✓ Con carácter general se tomarán como base las medidas preventivas establecidas en la fase de entrenamiento grupal, aunque con las particularidades derivadas de la intensificación de los entrenamientos, tanto individuales como en grupo.
- ✓ Se permitirá la presencia de personal técnico y auxiliar en la mínima cantidad imprescindible respetando de manera intensificada las mismas condiciones establecidas para el personal en la fase de entrenamiento grupal.



# MUCHAS GRACIAS!

**Documento elaborado con diferentes pautas e información de:**

Ministerio de Salud de la Nación

IFSC ([https://cdn.ifsc-climbing.org/images/Covid-19/200608\\_Addendum\\_COVID-19\\_v10.pdf](https://cdn.ifsc-climbing.org/images/Covid-19/200608_Addendum_COVID-19_v10.pdf))

Asociación de Escalada de Buenos Aires

Acceso PanAm

The Climbing Initiative

Climbing Without Borders

Fundación Edenes de Colombia



Federación Argentina  
de Ski y Andinismo

**RECOMENDACIONES  
PANDEMIA COVID-19**