



PROTOCOLO PARÁ LA APERTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL GIMNASIO DE LA FEDERACIÓN PARAGUAYA DE ATLETISMO ANTE LA PANDEMIA DE COVID 19

INTRODUCCION

El protocolo se encuentra elaborado por la FEDERACION PARAGUAYA DE ATLETISMO siguiendo a cabalidad el protocolo creado por la ASOCIACIÓN PARAGUAYA DE FISICULTURISMO Y LA DIRECCIÓN GENERAL DE VIGILANCIA DE LA SALUD que a su vez fue avalado por el CENTRO DE OPERACIONES DE EMERGENCIA, será aplicado en el gimnasio que se encuentra en el predio de la SND en el sector correspondiente a la FPA. La dinámica actual de la pandemia y características de la COVID 19 indican que existe circulación comunitaria, por lo tanto, somos potenciales portadores del mismo.

La evidencia que se dispone sobre la presencia del virus en nuestro entorno y los mecanismos de transmisión permite diseñar estrategias de prevención, por lo que es de suma importancia la necesidad de conocer y poner en práctica todas las medidas.

ALCANCE

Las siguientes recomendaciones establecen las acciones a realizar en todos los gimnasios del país, en materia de promoción de la salud así como las medidas de prevención y protección para disminuir el riesgo de contagio de covid 19

OBEJTIVOS

- Unificar criterios sobre las medidas sanitarias a ser adoptada en el gimnasio
- Conocer el proceso a emplear para la limpieza y desinfección adecuados.
- Identificar los distintos desinfectantes y su correcto manejo.
- Reorientar el entrenamiento hacia la nueva demanda social y de salud.



MEDIDAS ORGANIZATIVAS

Atletas

- Presentar obligatoriamente un certificado médico para el ingreso al gimnasio.
- Contar obligatoriamente con el kit de aseo, mascarilla guardar en bolsa cerrada durante el entrenamiento, toalla personal, termo de agua, alcohol al 70% papel desechable.
- Agendar previamente los turnos.
- Evitar el uso de accesorios
- Evitar permanecer dentro de las instalaciones del gimnasio una vez terminado el horario de entrenamiento de cada atleta
- Evitar llevar acompañantes, su presencia está restringida dentro del gimnasio.
- Firmar una carta compromiso donde se manifiesta comunicar a la FPA ante la aparición de cualquier síntoma de covid en los 14 días siguientes al uso de las instalaciones.

EL GIMNASIO

- Suspender las clases grupales.
- Habilitar el uso de lavamanos en la entrada del gimnasio con disponibilidad de agua, jabón líquido, alcohol en gel, toallitas de papel, además de una alfombra de desinfección.
- Firmar la carta compromiso.
- Agendar previamente los turnos, cada atleta dispondrá un horario.
- Llevar un registro de nombre y número de teléfono de los atletas que usufructen el gimnasio.
- Mantener distancia de 2 metros entre las personas
- Implementar sistema de control de asistencia de los atletas, entrenadores y personal.
- Equipar los sanitarios con jabón líquido, alcohol en gel y toallitas de papel desechables
- Suspender el uso de las duchas, recomendar a los atletas que se duchen en sus casas.
- No utilizar el vestuario para cambiarse la ropa más de dos personas a la vez. Si el vestuario es amplio delinear con cintas la distancia de 2 mts
- Airear el gimnasio, mantener la puerta principal abierta



-El uso de mascarilla es obligatorio para todas las personas que ingresan y trabajan en el gimnasio.

-Utilizar herramientas virtuales para comunicar a los usuarios cualquier información referente a las disposiciones de salud utilizando la información oficial.

MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCION

- Informar sobre las medidas preventivas dispuestas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social
- Capacitar al personal sobre los signos y síntomas de la enfermedad, enfatizando en la importancia de la identificación de los mismos y del reporte en caso de aparición de algún signo o síntoma con el superior o responsable del gimnasio.
- Lavarse las manos con agua y jabón y utilizar alcohol en gel frecuentemente, principalmente antes y después de tener contacto con algún atleta dentro del gimnasio.
- Realizar un registro diario de cumplimientos de las normativas impuestas.
- Aplicar filtro de entrada en el gimnasio para todas las personas que van a ingresar, verificando el lavado de manos, puesta de alcohol y observar correcto uso del tapabocas y controlando las distancias a la hora de entrenamiento.
- Indicar el retorno al hogar de toda persona con temperatura mayor a 37°5c tos seca cansancio dolor de garganta, pérdida del sentido del olfato o del gusto, dificultad para respirar o sensación de falta de aire, instando a quedarse en su casa y a seguir todas las recomendaciones del ministerio de salud pública y bienestar social. Si la persona afectada es un trabajador notificar al encargado del gimnasio para seguimiento del caso.
- Suspender todas las actividades que involucren aglomeración y concentración física de personas hasta nuevo aviso de la autoridad sanitaria.
- Realizar seguimiento de los trabajadores en aislamiento domiciliario o internacional para brindar apoyo y acompañamiento
- Monitorear las disposiciones que se establezcan desde las autoridades competentes para la modificación de acciones en caso de que sea necesario.

ENTRENAMIENTO



- Llegar al entrenamiento, entrenar y regresar a la casa, minimizando uso de baños, vestuarios y zonas comunes, intentando llevar un entrenamiento lo más normal posible.
- Restringir saludos con contacto.
- El lavado de manos será mínimo al terminar cada serie de ejercicios, se deberá aplicar alcohol en gel al cambiar de implementos o tocar algún material.
- Realizar la desinfección de los implementos
- Cada atleta, Entrenador o personal de apoyo deberá contar con su kit de aseo (alcohol rectificado, alcohol en gel, toallas de papel, tapabocas y toalla grande (para atletas)
- No compartir implementos (mancuernas, colchonetas, gomas, balones medicinales, barras).
- El entrenamiento será por series, y al terminar la serie se pasa a la siguiente máquina o ejercicio, no se permitirán trabajos en circuitos
- Utilizar tapabocas de forma obligatoria a los entrenadores en el momento del entrenamiento.
- La cantidad de atletas por sesión será de 4 personas, manteniendo la distancia de dos metros, el tiempo de uso del gimnasio será de 50 minutos
- Se asignarán horarios los cuales serán reservados por los entrenadores y monitores dos por el personal encargado del gimnasio
- Se prohíbe el uso de teléfono celular para optimizar el tiempo de trabajo
- Una vez finalizada la sesión, las superficies espacios e implementó del entrenamiento deben ser aseados y desinfectados

AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

- No se podrá iniciar una nueva sesión de entrenamiento con un siguiente grupo
- Al finalizar el entrenamiento lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos como mínimo.
- Lavar la ropa deportiva en casa con agua caliente entre 60°y 90° grados centígrados con detergente normal.
- Evitar el contacto físico con los familiares más cercanos sin antes haberse bañado y lavado las manos y cambiado de ropa en casa.