

# GUIA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA AL AIRE LIBRE: CAMINATA, TROTE Y CICLISMO EN CONTEXTO DE PANDEMIA COVID-19

## INTRODUCCION

El contexto actual de la pandemia por el nuevo coronavirus exige adaptar las lógicas y dinámicas del funcionamiento para el desarrollo de la actividad física al aire libre en nuestra provincia.

Este documento define lineamientos y brinda recomendaciones para la continuidad de la actividad física: Caminata, trote y Ciclismo, en dicho contexto.

**Importante: Dadas las características de la enfermedad y la dinámica actual de la pandemia, estas recomendaciones se encuentran en revisión continua y podrán sufrir modificaciones teniendo en cuenta nuevas evidencias que puedan ir surgiendo.**

## CONSIDERACIONES GENERALES

- Las actividades habilitadas son:
  - **Caminata:** Con una **separación mínima de 5m**, excepto los niños y/o adultos con acompañantes terapéuticos, quienes podrán hacerlo acompañado de un mayor.
  - **Trote:** Con una **separación mínima de 15mts.** Al rebasar a una persona a 2mts de distancia.
  - **Ciclismo:** Con una **separación mínima de 30 mts.** Al rebasar una bici a 5mts de distancia.
- **Salvo expresa indicación médica**, se recomienda evitar actividad física de pacientes inmunosuprimidos, o adultos mayores de 60 años que sufren patologías crónicas o con comorbilidad. Factores de **riesgo**:
  - Personas con diabetes/cardiopatías/hipertensión.
  - Pacientes con trasplantes.
  - Pacientes con cáncer.
  - Personas con desnutrición.
  - Pacientes que sufren EPOC o conjunto de enfermedades pulmonares,
  - Embarazadas.

### No Está Autorizado:

- Actividad física en lugares cerrados.
- Práctica deportiva en conjunto.
- Realizar actividad física que requiera estar en el suelo ya que aumenta la posibilidad de contagio y pueden realizarse en casa.
- No se podrán usar mobiliarios para hacer actividad (gimnasios al aire libre).
- Deportes de contacto.
- No podrán salir en pelotón o en grupos a realizar cualquiera de las actividades antes mencionadas.

## ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Dada la frecuencia de transmisión de COVID-19, debe reforzarse la importancia de:
  - No minimizar los síntomas.
  - No concurrir a realizar actividad física enfermos.
  - Cumplir en forma estricta las medidas de aislamiento en caso de ser identificados como contactos estrechos.
- Se sugiere informarse los síntomas de COVID-19.  
<https://www.paho.org/es/documentos/infografia-covid-19-enfermedad-por-coronavirus-2019-conocelo> Ver Anexo 1
- Por el momento y en forma transitoria, se podrán realizar tres salidas semanales de acuerdo con la terminación del DNI, para actividades físicas y/o deportivas individuales al aire libre con uso de elementos personales, sin contacto.
  - **Lunes, Miércoles y Viernes D.N.I terminados en 0, 1, 2, 3 y 4**
  - **Martes, jueves y Sábado los D.N.I terminados en 5, 6, 7, 8 y 9**
- **LUGARES:** Teniendo en cuenta el aislamiento preventivo social y obligatorio y la necesidad que los habitantes no se alejen de sus domicilios los habitantes deberán realizar una hora de actividad física en zonas cercanas a sus domicilios.
- **HORARIOS:**
  - De 10Hs a 18Hs
- **REQUISITOS:** Toda persona que realice dicha actividad física, deberá salir con:
  - D.N.I
  - Protección (Boca, Nariz y/o lentes)

## REQUISITOS ESPECIFICOS DE LA ACTIVIDAD.

### Antes de Iniciar la Actividad física:

- Desistir de salir a realizar actividad física si ha presentado síntomas compatibles con COVID-19 o alguno de sus contactos cercanos.
- Se recomienda seleccionar 1 o 2 mudas de ropa exclusiva para realizar la actividad física.
- Se recomienda que el conductor lleve puesto un casco protector de uso personal y que el mismo sea desinfectado. Uso no compartido.
- Indumentaria acorde a la Práctica Deportiva.
- Se recomienda no usar ropa suelta y que esta sea preferentemente de colores claros, vibrantes y/o con reflectivos. En su defecto se recomienda usar chaleco reflectivo. (Ciclismo)
- Concurrir con la menor cantidad de efectos personales (llaves, anillos, collares, aros, anteojos, etc.) y/o mantenerlos al resguardo y desinfectados.
- Llevar una botella individual para hidratación
- **Se realizará Control en carpa sanitaria: Temperatura y Triage**

**Durante la actividad Física:**

- **Evitar el uso de sanitarios públicos.**
- No utilizar instalaciones de uso comunitario ej. Bebederos, vestuarios, buffet, entre otros.
- Disponer de elementos de kit higiene personal: alcohol en gel y/o solución de alcohol al 70%.
- Sé deberán extremar al máximo el lavado de manos con agua y jabón líquido o jabón personal y alcohol en gel o alcohol al 70%. Esta medida se debe realizar frecuentemente (antes y después de realizar la actividad física):
  - Antes y después de manipular alimentos, paquetes o residuos.
  - Antes y después de comer, beber
  - Luego de haber tocado superficies públicas.
  - Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
  - Después de ir a los sanitarios.
  - El secado de manos debe ser realizado con material descartable, en lo posible o una toalla limpia personal.
- No compartir bebidas, termos, geles y alimentos.
- Los elementos necesarios para la práctica deportiva serán de uso personal y bajo ningún aspecto estos podrán ser compartidos.
- Solo detenerse en la vía pública por absoluta necesidad. No establecer reuniones con otras personas durante la actividad, y no hacer visitas sociales.
- No consumir agua de los bebederos.

**Al regresar al hogar:**

- Desinfectar suela de calzado por ejemplo en batea o paño de piso humedecido con lavandina diluida (1 cucharada sopera de lavandina diluida en 1 litro de agua).
- Bañarse y separar ropa de actividad física y lavarla inmediatamente con agua caliente a 40-60°C.
- Desinfectar todas las superficies que tocaron: vehículo utilizado para traslado, picaportes, rejas, vidrios, llaves, celular, billetera, etc. con solución de alcohol 70% o alcohol en Gel o lavandina diluida.

**ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)**

Se recomienda el uso de barbijo o tapa boca y lentes, siempre que sea posible y no genere un problema respiratorio a la persona. Antes y después de finalizado el ejercicio, se debe usar obligatoriamente el barbijo.

**DETECCIÓN DE UN CASO SOSPECHOSO**

En un supuesto caso de que alguna persona sea considerada como caso sospechoso por presentar fiebre (37,5° C o más) y uno o más de los siguientes síntomas: tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, falta de gusto o falta de olfato, se realizará personalmente la denuncia epidemiológica al 107 y se procederá a implementar el protocolo previsto por el COE (Comité Operativo de Emergencia).

**GESTIÓN DE RESIDUOS**

- Arrojar los residuos en cestos destinados a tal fin.

**BIBLIOGRAFIA**

- OMS. Organización Mundial de la Salud. Infografía COVID-19
- <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico>

**REGISTRO DE MODIFICACIONES**

Fecha	Versión	Detalle
30/05/2020	V0	PUESTA EN VIGENCIA DE LA GUIA
02/06/2020	V1	Página 2. Sección Organización de la actividad física: se modifica "en", y se agregan días, horarios, y lugares para la realización de la actividad. Página 2. Sección Requisitos de la actividad: se agrega "Se recomienda no usar ropa suelta y que esta sea preferentemente de colores claros, vibrantes y/o con reflectivos. En su defecto se recomienda usar chaleco reflectivo. (Ciclismo)." Página 3. Sección Requisitos de la actividad: se retira párrafo: "Queda Prohibido Circular por las rutas nacionales, rutas y caminos donde se realice transporte de carga/descarga, y/o tránsito pesado."

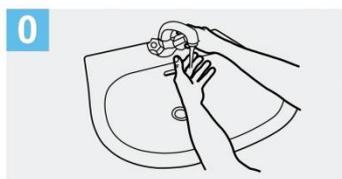
**ANEXO 1****Lavado de manos con agua y jabón**

El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como jabón líquido o espuma en un dispensador, y toallas descartables o secadores de manos por soplado de aire.

**Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón**

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.

El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



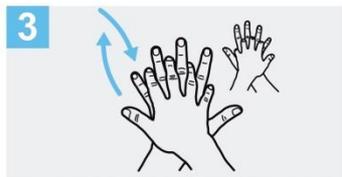
**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



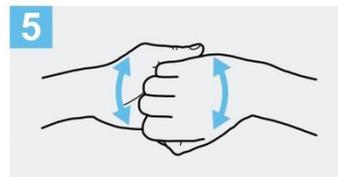
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



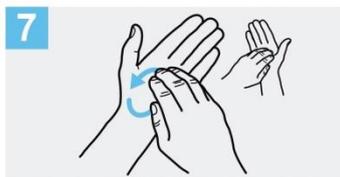
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



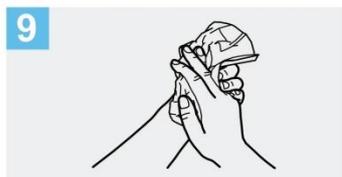
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



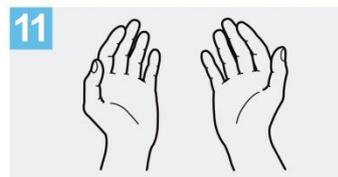
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla descartable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

## Higiene de manos con soluciones a base de alcohol

El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos.

Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.

### Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar 20 – 30 segundos.

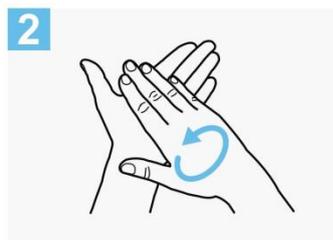
La higiene de manos con soluciones a base de alcohol se debe realizar siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



**1a**  
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

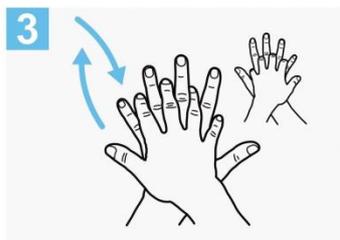


**1b**



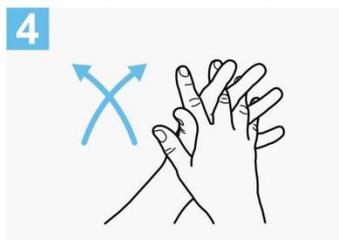
**2**

Frótese las palmas de las manos entre sí;



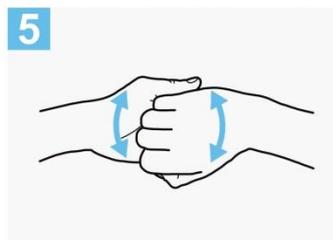
**3**

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4**

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5**

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6**

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7**

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8**

Una vez secas, sus manos son seguras.

Crédito: OMS

## ANEXO 2

# COVID-19

## ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

### CONÓCELO.

COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona.



#### SÍNTOMAS\*



#### SÍNTOMAS COMUNES

- FEBRE
- CANSANCIO
- TOS SECA



#### CASOS GRAVES

- FEBRE ALTA
- NEUMONÍA
- DEFICULTAD RESPIRATORIA

\*Los síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después de la exposición al virus.



#### ¿Quiénes están en mayor riesgo de enfermarse gravemente?

- Adultos mayores de 60 años.
- Personas con enfermedades preexistentes como diabetes o cardiopatías.

#### ¿Cómo se transmite?

- Por contacto personal cercano con una persona infectada.
- A través de personas infectadas al toser o estornudar.
- Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Hasta el momento, no hay vacuna ni tratamiento específico, solo tratamiento de los síntomas. Los casos graves pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica.

### PREPÁRATE.

- Infórmate a través de fuentes confiables.
- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol.
- Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiate las manos.

### ACTÚA.

- Evita el contacto cercano con personas que tengan síntomas de gripe.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.
- Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.

Nota: Algunos datos pueden cambiar en la medida en que se tenga más conocimiento sobre la enfermedad. febrero 2020.

**OPS** Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

**ANEXO 4.****Limpieza Y Desinfección de Bicicleta e implementos deportivos****Desinfección de superficies**

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

**Paso 1: Limpieza húmeda**

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc). Un procedimiento sencillo es la técnica de **doblo balde y doble trapo**:

Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.

Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

**Paso 2: Desinfección de las superficies**

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.

El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

Colocar 10ml (2 cucharadas) de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua. De utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/l, se debe colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección.

Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.

Dejar secar la superficie.