PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

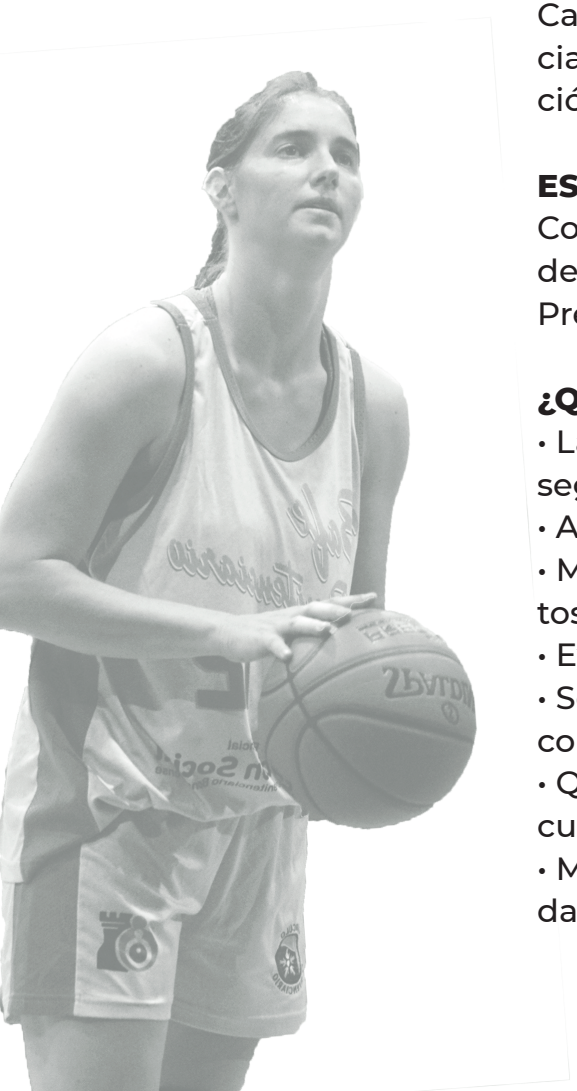
DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES

COVID-19

ASOCIACIÓN PLATENSE DE BÁSQUETBOL

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO
EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS
POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19



Por la presente informamos los requisitos y protocolos que se tendrán en cuenta para realizar los entrenamientos presenciales a desarrollarse en la última parte del año 2020. Cabe aclarar que los mismos están sujetos a cualquier novedad y/o cambio que sea anunciado por las autoridades municipales, provinciales o nacionales en el marco de la situación de pandemia del virus COVID-19.

ESTE PROTOCOLO TIENE COMO OBJETIVO EN LOS JUGADORES:
Control sobre el desarrollo de actividad física y de aprendizaje técnico. Brindar espacios de trabajos seguros y con equipamiento adecuado.
Preservar la salud integral.

¿Qué puedo hacer para evitar contagios?

- Lavarse regularmente y de forma correcta las manos con agua y jabón al menos 20 segundos
- Aumentar esto mediante el desinfectante de manos con base alcohólica
- Mantener una distancia mínima de 1,5 m con las demás personas, y mayor aún si están tosiendo o estornudando
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Seguir una buena higiene respiratoria: al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo, y luego tirarlo
- Quedarse en casa si no se siente bien (por ejemplo, fiebre, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar) y consultar con un médico
- Mantenerse informado de los lugares más recientes de propagación del COVID-19 (ciudades o zonas donde el virus se esté propagando con intensidad)

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO
EN ESPACIOS SEGUROS

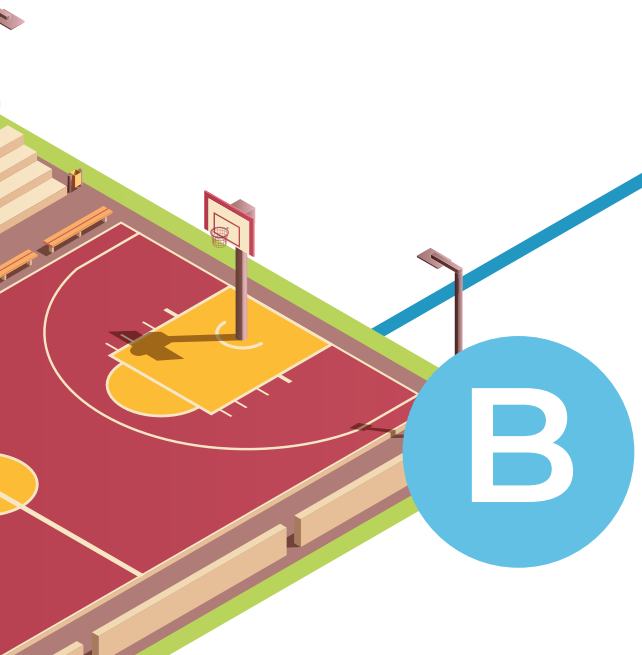
DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS
POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

1

ANTES DE SALIR LAVARSE BIEN LAS MANOS CON JABÓN
Además, colocarse alcohol en gel y transportarlo en su vehículo o bolso.

2

DIRIGIRSE DESDE SU CASA AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO SIN ESCALAS
No entrar en contacto con ninguna persona en el trayecto, si fuera estríctamente necesario, hacerlo a dos metros de distancia.



3

LLEVAR SU PROPIA INDUMENTARIA, AGUA, TOALLAS Y SUPLEMENTOS
Una vez utilizadas, desechar los envases y restos en los basureros.

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO
EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS
POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

ASOCIACIÓN PLATENSE DE BÁSQUETBOL

2 LA DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO SERA DE 45 MINUTOS

1 **LOS ENTRENAMIENTOS TENDRAN UNA CAPACIDAD LIMITADA**
La misma será de máximo 10 deportistas por cancha.

3 **Entre entrenamientos se deberá tener un espacio de tiempo de 30 minutos**
El cual se utilizará para la limpieza y desinfección de los elementos utilizados.

4 **En todo momento deberá mantenerse una distancia mínima entre personas de 2 metros.**

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO
EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS RECOMENDADAS
POR ORGANISMOS INTERNACIONALES COVID-19

OTROS CUIDADOS

1 TESTEO DE TEMPERATURA
Se realizará el testeo de temperatura a cada jugador previo al ingreso a las instalaciones, mediante termómetro infrarojo

2 LAVARSE BIEN LAS MANOS
Lavarse las manos por un minuto y colocar luego alcohol en gel.

3 LLEVARSE LOS ELEMENTOS PERSONALES UTILIZADOS
Desechar aquellos elementos que no se volverán a utilizar

4 DIRIGIRSE AL HOGAR SIN ESCALAS Y SIN ENTRAR EN CONTACTO CON OTRA PERSONA.

5 DESPOJARSE DE TODA LA ROPA / BAÑARSE
Lo mismo se hará con las ropas de entrenamiento, toalla y ropa interior u otra prenda. Dejarlas en bolsas de nylon y después lavarlas con agua y lavandina. Bañarse inmediatamente, con mucha agua caliente y jabón.

ASOCIACIÓN PLATENSE
DE BÁSQUETBOL

Ustedes son el corazón de nuestros clubes
Entre todos cuidamos a nuestros jugadores que son el patrimonio más importante de los clubes.

Todos juntos cuidamos el básquet.