



PROTOCOLO DE INICIO DE LA PRÁCTICA DE TENIS EN EL MARCO DE LA PANDEMIA DE COVID -19.

ACTUALIZACIÓN INFORME TÉCNICO FECHA 04/06/2020 -
DIRECCIÓN NACIONAL DE CONTROL ENFERMEDADES
TRANSMISIBLES -
MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

01	OBJETIVOS
02	ADVERTENCIA
04	INTRODUCCIÓN
06	INSTRUMENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD
07	BENEFICIOS DEL TENIS EN LA SALUD
08	DISTANCIA SOCIAL VS DISTANCIA DEPORTIVA
10	ESPACIO FÍSICO DE LA PRÁCTICA DE TENIS-INFRAESTRUCTURAS
11	HIGIENE
12	ELEMENTOS DE CANCHAS - DESINFECCIÓN
13	INGRESO Y SALIDA DE LAS CANCHAS
14	CLASE DE TENIS ESENCIAL
19	PERSONAL DOCENTE - USO DE CANCHAS - USO DE PELOTAS
20	MEDIDAS DE SEGURIDAD-OBLIGACIÓN DE CONFECCIONAR EL PROTOCOLO
25	ANEXO I - TENIS ADAPTADO
27	ANEXO II - DIRECCIÓN NACIONAL DE CONTROL ENFERMEDADES TRANSMISIBLES MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN
32	ANEXO III - ESCUELAS DE TENIS NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES
35	ANEXO IV - PREVENCIÓN DE LESIONES
37	ANEXO V
42	ANEXO VI - GEN10S

Objetivos

El objetivo del presente protocolo es proporcionar las guías básicas para la práctica de tenis en el entorno actual de afectación global por la pandemia COVID-19, definiendo las pautas de aplicación antes, durante y después de la práctica del deporte.

Se sugiere su implantación a todas aquellas personas que estén relacionadas con la práctica del tenis, tanto a nivel recreativo como a nivel profesional, ya sea en clubes sociales y deportivos, canchas privadas o particulares.

Todos los actores que practican o se vinculan al tenis (jugadores, profesores, preparadores físicos, personal de mantenimiento de canchas, personal administrativo de tenis, dirigentes) serán responsables de familiarizarse con el protocolo y salvaguardar su cumplimiento y aplicación.

Cada Club y/o Federación podrá desarrollar su propio Protocolo, adaptado a las recomendaciones Provinciales y/o Municipales. La Asociación Argentina de Tenis ha confeccionado la presente guía a los fines de distribuir el conocimiento de pautas que permitan un desarrollo responsable en el actual contexto, minimizando cualquier instancia de contacto y posibilidades de contagio, tanto para quienes practiquen nuestro deporte como para los profesionales que rodean a dicha práctica.

ADVERTENCIA

RECUERDE QUE USTED NO PUEDE PRACTICAR TENIS, COORDINAR LA PRACTICA DE TENIS, CONCURRIR AL CLUB O LUGAR DE PRACTICA DE TENIS SI:

- Ha dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente;
 - Ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días;
 - Si presenta cualquiera de los síntomas incluidos dentro de la definición de caso <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>.
 - Es parte de los grupos de riesgos definidos y las actividades exceptuadas por el Ministerio de Salud.
-

ES SU OBLIGACIÓN RESPETAR TODAS LAS INDICACIONES DEL MINISTERIO DE SALUD, DEL ESTADO NACIONAL, PROVINCIAL y/o MUNICIPAL Y DEL MINISTERIO DE TURISMO Y DEPORTES EN RELACIÓN AL TRASLADO DESDE Y HACIA EL LUGAR DE PRÁCTICA DE TENIS ADEMÁS DE LAS CONDICIONES DE PRÁCTICA DE TENIS ESENCIAL BAJO COVID-19.

ES SU OBLIGACIÓN RESPETAR TODAS LAS INDICACIONES DE LAS AUTORIDADES DEL CLUB SOCIAL, CENTRO DEPORTIVO o COMPLEJO COMERCIAL DONDE UD. PRACTICARA TENIS.

LAS CONDICIONES DE JUEGO PODRÁN VERSE AFECTADAS, MODIFICADAS O RESTRINGIDAS SIN NOTIFICACIÓN PREVIA, POR LO QUE INSTAMOS A LOS USUARIOS A LEER ESTRICTAMENTE LAS RECOMENDACIONES Y SEÑALIZACIONES PERTINENTES.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/prevencion>
<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>

Teléfonos de emergencias para coronavirus



MINISTERIO DE SALUD

0800 222 1002 Opción 1

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BS AS

148

BUENOS AIRES CIUDAD

107

Introducción:

Atendiendo a los alcances de la particular situación del COVID-19, y viendo que por el Decreto N° 260 del 12 de marzo de 2020 del Poder Ejecutivo Nacional se amplió, por el plazo de UN (1) año, la emergencia pública en materia sanitaria establecida por la Ley N° 27.541, en virtud de la pandemia declarada por la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) en relación con el coronavirus (SARS-CoV-2) y la enfermedad que provoca (COVID-19).

Que asimismo a través del Decreto N° 297/20 se dispuso el aislamiento social, preventivo y obligatorio, desde el 20 hasta el 31 de marzo de 2020, con el fin de proteger la salud pública, exceptuándose del cumplimiento de dicha medida y de la prohibición de circular, a las personas afectadas a actividades y servicios declarados esenciales en la emergencia. Que mediante el Decreto de Necesidad y Urgencia N° 325/2020 del 31 de marzo de 2020 se resolvió prorrogar la vigencia del Decreto N° 297/20 hasta el 12 de abril de 2020 inclusive.

Introducción:

Que entendemos el resguardo de las normas y medidas que tutelen en forma adecuada la salud y la integridad de las trabajadoras y los trabajadores del Deporte, en la búsqueda del cumplimiento de la totalidad de las condiciones de higiene y seguridad en el trabajo.

Que las Instituciones Afiliadas a la AAT (Clubes y Federaciones) comprenden las normas técnicas y las medidas precautorias y de cualquier otra índole que tengan por objeto prevenir, reducir, eliminar o aislar los riesgos que conlleve el inicio de nuestra actividad, habiendo sido informadas desde la Presidencia de la AAT con respecto a la totalidad de normativas emitidas por el Gobierno Nacional.

Que en este sentido y en aras a proteger la salud de los usuarios de la práctica deportiva se remitirá el presente protocolo orientativo para el desarrollo y confección de protocolos en los Clubes y Federaciones Afiliadas, fijando las condiciones, recaudos y uso de elementos de protección específicos que correspondan implementar y/o emplear en cada caso.

Instrumentación de la actividad

Las actividades deportivas suponen un riesgo para el contagio, especialmente aquellas que tienen contacto directo entre deportistas.

C A R A C T E R Í S T I C A S P R I N C I P A L E S :

- El tenis respeta naturalmente la distancia recomendada por los Organismos de la Salud bajo la situación particular de la enfermedad COVID 19.
 - La práctica se realiza en su mayoría en un ámbito abierto.
 - No existe el roce ni el mínimo contacto entre quienes lo practican.
 - La práctica puede desarrollarse sin público presente ni aglomeración de personas, salvo las que se encuentran en cancha.
 - El saludo característico de “darse la mano” al finalizar la práctica bajo estas circunstancias, será removido o reemplazado por nuevas modalidades (por ejemplo, “chocar las raquetas”).
-

Beneficios del tenis en la salud

Se ha demostrado una asociación entre la práctica regular del tenis y los beneficios positivos para la salud, desarrollando una mejor forma aeróbica, un aumento de la masa muscular, mejoría del perfil lipídico, una óptima salud ósea y un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La intensidad del ejercicio durante el juego de tenis cumple con las recomendaciones de ejercicio de ACSM (Colegio Americano de Medicina del Deporte), y jugarlo regularmente contribuirá a mejorar los niveles de condición y aptitud física.

Mantener a largo plazo esta práctica deportiva, aumenta la densidad mineral ósea de la columna lumbar, las piernas y del brazo hábil predominantemente.

A nivel global, se observan beneficios en la coordinación general de todo el cuerpo dando agilidad y mejorando el equilibrio.

En cuanto a los beneficios mentales, este deporte requiere de mucha disciplina, construye valores, fortalece la personalidad y forja el carácter.

Las habilidades sociales que se desarrollan en la cancha de tenis repercuten de manera positiva en la vida.^[1]

Dra. Alejandra Hintze.
Lic. Diego Rivas.

Distancia Social vs. Distancia Deportiva(**)

Dra. Alejandra Hintze - Lic. Diego Rivas

Aunque aún carecemos de una amplia cantidad de estudios de investigación sobre el comportamiento del nuevo coronavirus COVID-19, ya se sabe a ciencia cierta que el único método hasta la fecha para prevenirlo es el distanciamiento social de 1 a 2 metros y las pautas de higiene recomendadas, llevadas adelante de manera frecuentes.

Se encuentran aún en marcha investigaciones a nivel mundial que permitan definir con precisión cuál debería ser la distancia óptima que debe mantenerse entre personas durante la actividad física.

En el estudio Belgian-Dutch Study: “Why in times of COVID-19 you should not walk/run/bike close behind each other”, se evalúa, de forma muy preliminar, que cuando el ser humano se desplaza en el espacio, la cinética de las gotículas de saliva se modifica en comparación con la que presentan cuando se está de pie, “por lo que se debe aumentar la distancia física al caminar, correr o andar en bicicleta. Cuando alguien durante una carrera respira, estornuda o tose, esas partículas se quedan en el aire. La persona que corre detrás en el llamado flujo deslizando atraviesa esta nube de gotas de saliva”.

Distancia Social vs. Distancia Deportiva(**)

Dra. Alejandra Hintze - Lic. Diego Rivas

Los investigadores llegaron a esta conclusión simulando la aparición de partículas de saliva de personas durante el movimiento y la recomendación sería mantenerse fuera de dicha corriente dado que, según esta investigación, las personas que estornudan o tosen esparcen gotas con una mayor fuerza y distancia.

Se aconseja que para caminar, la distancia de las personas que se mueven en la misma dirección y en la misma línea debe ser de al menos 4–5 metros, para correr y andar en bicicleta lenta debe ser de 10 metros. Para andar en bicicleta a mayor velocidad, se necesitan, al menos, 20 metros de distancia entre personas y en diferentes carriles.

Se debe aguardar la investigación de estudios sólidos, de gran número de casos, para definir la relación del virus SARS-CoV2 y el ser humano en movimiento, pero queda como premisa que se deben extremar las pautas de seguridad social para frenar la pandemia. (Actualización informe técnico 04/06/2020).

****Preprint Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running B. Blocken 1,2, F. Malizia 2, T. van Druenen 1, T. Marchal 3.**

Espacio físico de la práctica de tenis-infraestructuras

Recomendaciones Administrativas

- Utilizar medios electrónicos (transferencias) para el pago de servicios.
 - Apelar a las aplicaciones de reserva de cancha y/o clases on line a los fines de evitar el uso de casilla de tenis.
 - Evitar que los jugadores sean atendidos personalmente por consultas de información u otras cuestiones (Atención Remota).
 - Se colocará cartelería didáctica con el fin de evacuar la mayor cantidad de consultas posibles, así como el presente u otros protocolos con información necesaria sobre las medidas de seguridad y salud de los actores implicados en la vida de las instituciones deportivas.
 - Cartelería informativa con asignación previa de canchas tales como pizarras indicativas en el ingreso a las mismas con determinación horaria.
-

Higiene

Se recomienda una completa desinfección con productos y normas homologadas bajo criterio de cada Institución y sus sistemas de mantenimiento y limpieza.

Se sugiere poner en conocimiento de cada tenista la necesidad de contar con:

Kit de Higiene: alcohol al 70%, alcohol en gel, jabón, toalla que posibiliten la correcta higiene de manos, preferentemente descartable.

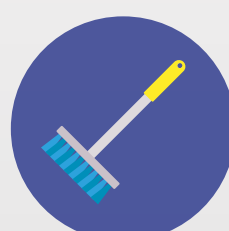
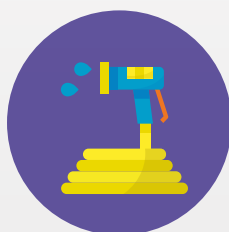
Kit de Protección: barbijo y/o mascarilla.

Elementos de Canchas - DESINFECCIÓN

Se recomienda que los mismos se desinfecten de conformidad con las normativas internas de mantenimiento y control de cada Club.

A modo indicativo señalamos los siguientes elementos:

Rastra-Escoba-Pizón-Rodillo-Manguera-Carretilla-Pala-Puertas Polveras, etc.



Asimismo las medidas de desinfección y limpieza deberán ajustarse a las disposiciones que las autoridades nacionales, provinciales y/o municipales dispongan en la apertura de los espacios deportivos.

ESPECÍFICAMENTE SE RECOMIENDA:

Ingreso y salida de las canchas

- La limpieza del calzado antes y después de la práctica así.
 - Evitar los sistemas de cierre de puertas de acceso a las canchas con picaportes o pasadores.
 - El lavado de manos es obligatorio antes e inmediatamente después de haber realizado la actividad.
 - La desinfección del material personal de juego y de cualquier otro material auxiliar (bancos, sillas, etc).
 - Uso individual y personal de alcohol en gel durante práctica.
-

Clase de tenis esencial

Rigen en la práctica las disposiciones y recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación con respecto a los grupos vulnerables.

Tiempo: El turno de asignación de cancha será de 60 minutos. El tiempo de juego será de 45 minutos, destinando un período de 15 minutos a higienizar la cancha y el material utilizado.

Horario: Cada Institución establecerá su política de apertura y cierre, así como la distribución horaria bajo criterio de evitar superposición de turnos y aglomeración de personas.

Equipamiento: Se recomienda el ingreso con la menor cantidad de elementos posibles e identificar la zona donde pueden dejar dichos elementos. Se desalienta el uso de muñequeras.

Pelotas: Se recomienda limitar el uso excesivo de pelotas así como el material didáctico. Se recomienda identificar las pelotas con una marca distintiva.

Clase de tenis esencial

Práctica entre dos jugadores/as:

- Sólo estará permitida la modalidad en formato single.
 - Utilizar un máximo de seis pelotas preferentemente nuevas, o en su defecto, previamente desinfectadas.
 - Cada jugador tocará con sus manos únicamente las tres pelotas identificadas con una marca propia.
 - El ingreso a la cancha deberá realizarse de a un jugador por vez manteniendo el distanciamiento correspondiente, cada jugador deberá ubicarse en extremos opuestos de la cancha para dejar sus pertenencias.
 - Se recomienda realizar peloteos desde el fondo de cancha, evitando aproximarse a la red.
 - Evitar los cambios de lado.
-

Clase de tenis esencial

Modalidad de juego sin profesor: sólo estará permitida la modalidad de single con un máximo de seis pelotas preferentemente nuevas o en su defecto, previamente desinfectadas.

Modalidad de juego con profesor: sólo estarán permitidas las clases individuales (Profesor +1) y clases grupales de un máximo de dos alumnos (Profesor + 2).

En el caso de la clase grupal, el ingreso a la cancha deberá realizarse de a un alumno por vez manteniendo el distanciamiento correspondiente, cada alumno deberá ubicarse en extremos opuestos de la cancha para dejar sus pertenencias.



Clase de tenis esencial

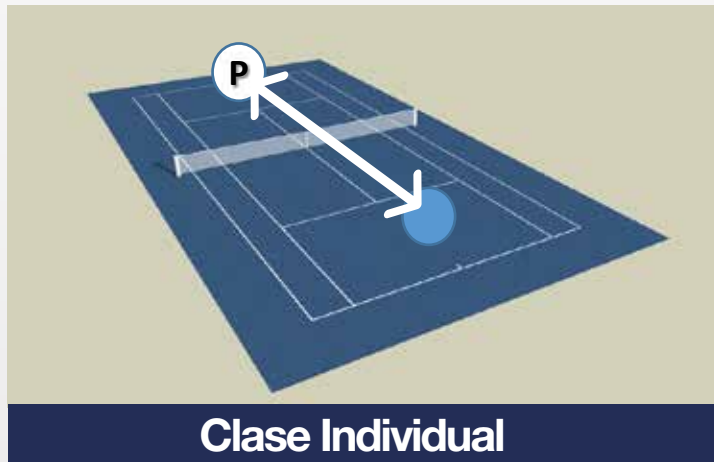
Modalidad de juego con profesor:

- Los alumnos deberán mantener en todo momento la distancia mínima entre ellos. El profesor utilizará la misma referencia de 6-8 metros de distancia aproximada con respecto a los alumnos.
- Se recomienda que todos los ejercicios, ya sea de calentamiento o centrales, se realicen de manera individual y respetando la distancia sugerida anteriormente.
- Deben evitarse los trabajos muy cercanos a la red. En el caso de peloteos entre dos jugadores, se recomienda que cada jugador esté en el fondo de cancha.

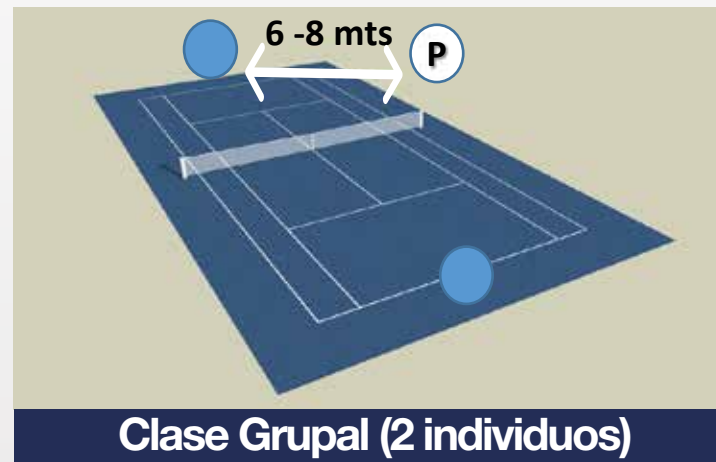


Clase de tenis esencial

Ejemplo de distancias recomendadas entre el alumno y el profesor.



Ejemplo distancia mínima en clases individuales o grupales.



- Se recomienda la utilización de pocas pelotas para el dictado de la clase, a fin de mantener el control de las mismas. Éstas deberán estar previamente identificadas con una marcación que las distinga.
- El único responsable de recoger las pelotas será el profesor, sólo el/ella podrá tocarlas con la mano.
- No se permitirá el ingreso a cualquier otra persona ajena a la clase durante el periodo de duración de la misma.

Personal Docente

El personal docente deberá ser capacitado en los cuidados y normas de prevención, asimismo aconsejamos la presencia de un profesional de la salud idóneo para evaluar las normas de cuidado e higiene.

Uso de Canchas

Cada Institución se comprometerá al cumplimiento del presente protocolo en el uso de las canchas y conforme los Reglamentos Internos vigentes.

Uso de Pelotas

Se recomienda el uso de pelotas nuevas, en la medida de lo posible.

Las pelotas se deben desinfectar luego de su uso con alcohol al 70% o lavarlas con agua y jabón si no se deteriora el material. (Actualización informe técnico 04/06/2020).

MEDIDAS DE SEGURIDAD-OBLIGACIÓN DE CONFECCIONAR EL PROTOCOLO

Protocolo:

Cada Club y/o Federación deberá confeccionar, implementar y dar estricto cumplimiento a un Protocolo de Tenis Esencial, el presente es una confección orientativa. El mismo deberá garantizar la seguridad y la salud de todos los actores involucrados en la vida social y deportiva del Club.

En este sentido facilitamos las medidas sanitarias dispuestas (no taxativo),

- Decreto de Necesidad y Urgencia N° 260/2020.
- Decreto N°297/2020 del Poder Ejecutivo Nacional.
- Decreto N° 325/2020 del Poder Ejecutivo Nacional.
- Decreto N° 132/2020 del Poder Ejecutivo de la Provincia de Buenos Aires.
- Resoluciones N° 568/2020 y N° 627/2020 del Ministerio de Salud de la Nación.
- Recomendaciones “SARS-Cov-2 Recomendaciones y medidas de prevención en ámbitos laborales” – Anexo II – aprobadas por la Resolución N° 29/2020 de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo.
- Además de acatar las normas existentes específicas para cada actividad, y a aquellas que se dicten en consecuencia de la emergencia sanitaria declarada en el ámbito de toda la Provincia de Buenos Aires y a nivel nacional.

Estas medidas son las que regulan el distanciamiento interpersonal; lavado de manos con agua y jabón de forma frecuente, provisión y utilización del alcohol en gel cuando se manipulen cosas a causa o en ocasión del trabajo; ventilación del lugar de trabajo; desinfección de los objetos y herramientas de trabajo de uso frecuente; exhibición obligatoria de afiches informativos sobre medidas de prevención específicas acerca del Coronavirus COVID-19, entre otras.

SEÑALIZACIÓN-INFORMACIÓN

La AAT adjuntará en el Anexo láminas de información general, sin embargo cada Club/Federación deberá proporcionar la señalética que entienda necesaria según sus infraestructuras y lugares habilitados. Los mismos deberán ser colocados en lugares visibles para todos los jugadores.

La AAT en forma conjunta pondrá a disposición infografías de carácter didáctico destinadas a acompañar la información de cuidado, prevención y seguridad.

Exhibición:

Tanto el Protocolo de Higiene y Salud en el Trabajo, como el Deportivo **de Práctica de Tenis Esencial es de exhibición obligatoria por parte de los Clubes Ligas y/o Asociaciones**, debiendo exponerse en lugares destacados que permitan la fácil visualización. Asimismo, se debe verificar la conservación y reposición de dicha señalización, en caso de deterioro o pérdida.

Comunicación - Actualización:

La AAT pondrá a disposición todas sus vías de comunicación para difundir las normas de prevención y cuidado, así como la actualización de la información que reciba desde el Ministerio de Turismo y Deporte de la Nación y la Secretaría de Deportes de la Nación.

COMITÉ DE CRISIS (Actualización Informe técnico 04/06/2020)

A. Comité de crisis: Se sugiere establecer un comité de crisis conformado por todas las partes involucradas, que establezcan y monitoricen el protocolo a seguir, así como también los responsables de garantizar el cumplimiento del mismo.

B. Identificación de personal en riesgo: entro de la nómina de personal que desarrolle las actividades, están exentas del deber de asistencia, de acuerdo a lo establecido por el Poder Ejecutivo Nacional, a través de la Resolución N°207/2020 del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social, en su artículo 1°, aquellas personas cuya presencia en el hogar resulte indispensable para el cuidado de niños, niñas o adolescentes y las siguientes personas incluidas en los grupos en riesgo:

- o Mayores de sesenta (60) años de edad, excepto que sean considerados “personal esencial para el adecuado funcionamiento del establecimiento”.
 - o Personas gestantes.
 - o Personas con enfermedad respiratoria crónica: enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo.
 - o Personas con enfermedades cardíacas: Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas.
 - o Personas con inmunodeficiencias y estados de inmunodepresión.
 - o Personas con diabetes
 - o Personas con insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses.
 - o Personas con enfermedad hepática avanzada. Recordar: se debe asegurar el respeto de la privacidad y confidencialidad de la información médica de los trabajadores y las trabajadoras, con especial atención a la información relacionada a patologías que configuren factores de riesgo para formas graves de COVID-19. <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/mayores>
-

La AAT se suma a las recomendaciones dispuestas por las Federaciones Internacionales afiliadas a la Federación Internacional de Tenis (ITF), poniendo a disposición todos los esfuerzos necesarios para recuperar y acompañar la actividad de todos los Clubes y Federaciones involucradas con la práctica del tenis en nuestro país.

Sobre la Asociación Argentina de Tenis

Creada el 2 de septiembre de 1921, la Asociación Argentina de Tenis (AAT) es una asociación civil sin fines de lucro, rectora de todo cuanto se relaciona con el deporte del tenis y sus entidades afiliadas, que, entre clubes y federaciones, hoy suman más de 200, y con más de 8 mil jugadores federados.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Agustín Calleri', is written over a white, irregular, brush-stroke-like background shape.

Agustín Calleri
Presidente AAT

ANEXO I

Tenis Adaptado

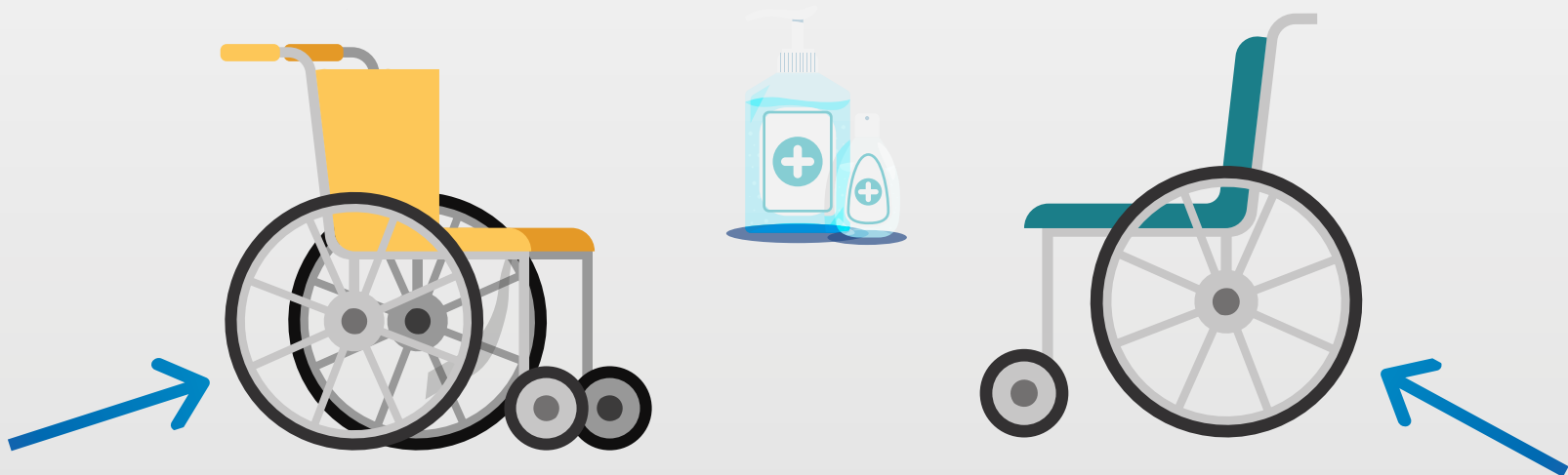
The background of the slide is a blue-tinted image of a tennis net. A tennis ball is visible through the net on the right side. The text is overlaid on this background.

ESPECÍFICAMENTE SE RECOMIENDA:

Ingreso y salida de las canchas



- Desinfección con alcohol al 70% de sillas de rueda de paseo y deportivas, prestando especial atención a las ruedas.



ANEXO II

ACTUALIZACIÓN INFORME TÉCNICO FECHA
04/06/2020 - DIRECCIÓN NACIONAL DE
CONTROL ENFERMEDADES TRANSMISIBLES -
MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/prevencion>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/barbijo>

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico>

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/preguntasfrecuentes#distanciamiento>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/limpieza-domiciliaria>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/salir-de-casa>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/mayores>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID19/recomendaciones-uso-epp>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/Identificacion-yseguimiento-de-contactos>

Higiene de manos

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/gpsc_lavarse-manos_poster_es.jpg

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/gpsc_desinfectmanos_poster_es.jpg

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico>

MEDIDAS PARA LA DETECCIÓN Y MANEJO DE CASOS SOSPECHOSOS Y CONTACTOS ESTRECHOS

- Desarrollar actividades de identificación de potenciales casos mediante la medición de temperatura corporal, fomentando el autorreporte y la realización de cuestionarios sencillos para la detección de posibles síntomas previo al ingreso.
- Si se instaura la medición de temperatura al ingreso a la institución, esta debe realizarse empleando termómetros infrarrojos que no impliquen contacto físico directo. La persona encargada de la medición de temperatura debe contar con equipo de protección personal apropiado. La especificación del equipo a emplear deberá ser detallado en las recomendaciones específicas de cada actividad.
- No permitir el ingreso a los establecimientos de personas con temperatura igual o mayor a $37,5^{\circ}\text{C}$ o que presenten los síntomas propios del COVID-19.
- Evitar la estigmatización y la discriminación de personas sintomáticas o afectadas por COVID-19 y sus contactos estrechos.

- Establecer medidas a adoptar en el establecimiento para aislar a una persona que manifieste síntomas de COVID-19 para lo cual se sugiere disponer de en una sala o zona en donde la persona con síntomas no tenga contacto con otras personas y espere hasta ser evaluada adecuadamente. Se debe proceder de acuerdo a lo establecido o según lo indicado por las autoridades locales de salud de la jurisdicción.

- Ante la identificación de personas con síntomas respiratorios o fiebre, contactar inmediatamente al Sistema de Emergencias de salud local para su evaluación y eventual traslado a una institución de salud. Debe notificarse toda sospecha de COVID-19 a la autoridad sanitaria local.

Se considera contacto estrecho a:

- Toda persona que haya proporcionado cuidados a un caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas y que no hayan utilizado las medidas de protección personal adecuadas.

- Cualquier persona que haya permanecido a una distancia menor a 2 metros y durante al menos 15 minutos con un caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas. (ej. convivientes, visitas, compañeros de trabajo).

La utilización de elementos de protección personal para cada actividad se detallan en [https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus- COVID19/recomendaciones-uso-epp](https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID19/recomendaciones-uso-epp)

Los contactos estrechos cumplirán indefectiblemente 14 días de aislamiento domiciliario y realizarán monitoreo estricto de los síntomas. Los 14 días se considerarán a partir del último día de contacto con el caso confirmado.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/Identificacion-yseguimiento-de-contactos>.

ANEXO III

ESCUELAS DE TENIS NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

RECOMENDACIONES GENERALES

PARA ESCUELA DE TENIS, PRÁCTICA Y ENSEÑANZA PARA NIÑOS/AS

Es imprescindible el papel de padres, madres y tutores/as, para que las clases se aprovechen al máximo, siendo fuente de salud para los/las más pequeños/as, haciéndolas divertidas e intentando disminuir al máximo posibles riesgos.

El Comité de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas (CRC) advirtió sobre el grave efecto físico, emocional y psicológico de la pandemia de COVID-19 en los/las niños/as, e hizo un llamamiento a los Estados para proteger sus derechos.

Debemos tener en cuenta que, durante esta situación, la población general y en particular los/las menores han visto reducidos sus niveles de actividad física y sus experiencias motrices, suponiendo un impacto directo en su salud física y psicológica.

En concreto, los/las niños/as y jóvenes de 5 a 17 años deberían realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, según la Organización Mundial de la Salud, siendo ya esta cifra incumplida, conforme la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE), por lo que es posible que esta cifra haya aumentado todavía más durante el confinamiento sabiendo que estas recomendaciones son especialmente difíciles de cumplir para aquellas personas que viven en espacios reducidos.

La AAT adhiere en este sentido al lema "Niño activo, adulto saludable", del Ministerio de Salud de la Nación que recuerda, a través del Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo, que adoptar un estilo de vida activo desde la infancia protege la salud, mejora el rendimiento escolar, enriquece las relaciones sociales y previene enfermedades.

Desde la AAT hemos creado el "Programa la Escuela de Tenis en tu casa", sumándonos a las campañas destinadas a reducir el sedentarismo y la inactividad física en los/las menores, así como la reducción del tiempo de pantalla. En este sentido hemos priorizado la relevancia de los/las docentes en su papel motivador y de fomento de la Escuela de Tenis, primordial para mantener estilos de vida activos en niños/as y adolescentes.

- El entorno familiar determina los hábitos, resultando de importancia el involucramiento de los padres y motivación.
- El deporte necesario como complemento de las salidas al aire libre (lanzamientos, recepciones, empujes, tracciones, etc.).
- Ayudamos con nuestro deporte a superar el desafío de alcanzar el mínimo de actividad física recomendada para niños/as y adolescentes.
- Consideraciones sobre elementos deportivos, materiales y equipamientos: El Anexo de Escuela de Tenis de la AAT establece las recomendaciones específicas.
- Reiteramos la importancia de continuar, en esta primera fase, con las recomendaciones de higiene y seguridad, siendo cautelosos y prudentes, respetando las recomendaciones especificadas en el Protocolo de Inicio de la práctica de tenis en el marco de la pandemia de Covid - 19.
- Finalización de clase, práctica o Escuela de Tenis: Es una excelente oportunidad para continuar fomentando los hábitos de higiene en los/las niños/as al finalizar la clase y llegando a la casa. (Ver Protocolo de inicio de la práctica de tenis en el marco de la pandemia de Covid -19).
- Tapabocas o Barbijo en la práctica: El uso de barbijo tanto para realizar actividad deportiva como social dependerá de las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- Al ingresar al establecimiento y al finalizar la práctica, se recomienda el uso del tapabocas o barbijo (Ver Anexo Protocolo de inicio de la práctica de tenis en el marco de la pandemia de Covid -19).
- Consultas y/o Dudas: No dude en consultar con el docente a cargo o remitir un mail a gen10s@aat.com.ar o cienciasdeldeporte@aat.com.ar.
- Muy Importante: No olvidar el kit de higiene personal cuando se prepara la mochila en casa. (Alcohol en gel o líquido, diluido al 70%, Toalla de uso personal, Barbijo. Opcional Guantes).
- Autorización de la práctica en su jurisdicción: Les recordamos que cada jurisdicción expresa su radio de influencia, protocolos y reglamentaciones específicas que deberán ser cumplidas con respecto a la actividad deportiva y su habilitación.
Las recomendaciones acompañadas son recursos o guías de comprensión del inicio de la práctica de nuestro deporte en los/las niños/as.
- La implementación de los Protocolos de la AAT se enmarca en la normas y reglamentaciones que determinen las autoridades nacionales y de cada jurisdicción provincial y/o municipal.

ANEXO IV

PREVENCIÓN DE LESIONES

DEPARTAMENTO DE

CIENCIAS DEL DEPORTE

Lic. Diego Rivas

Prevención de Lesiones para la vuelta al Deporte

1. Vuelta a la actividad de manera progresiva: se recomienda entre 4 y 6 semanas de actividad antes de volver al nivel que tenía previo al período de inactividad.
2. Realizar trabajos físicos de acondicionamiento general: en paralelo a la vuelta al deporte se recomienda realizar entrenamientos físicos para mejorar el estado general.
3. Ejercicios de fortalecimiento: tanto del tren superior como inferior y de zona media.
4. Mantener flexibilidad adecuada: realizar ejercicios de elongación, principalmente de grupos musculares involucrados.
5. Adecuada entrada en calor y vuelta a la calma.
6. Óptima hidratación antes, durante y después de la actividad.
7. Realizar plan de alimentación acorde al gasto energético.
8. Descanso adecuado entre actividades.
9. Prestar atención al correcto equipamiento, calzado adecuado, peso de la raqueta.
10. Consultar a profesionales de la salud ante cualquier síntoma.

ANEXO V





Distancia Deportiva

6 a 8 metros

Anexo: Distancia Social vs. Distancia Deportiva

Cancha de Tenis



Kits de Higiene



Kits de Protección

Elementos de desinfección deberán ser exhibidos y reemplazados asegurando la cantidad y periodicidad adecuada para una permanente desinfección y limpieza de superficies.

Anexo: Kit de higiene

LAVATE BIEN LAS MANOS

Frotá bien tus manos por al menos 30 segundos

Usá abundante jabón

Hacelo con mucha frecuencia



ANEXO VI





ANEXO PARA INICIO PRÁCTICA DEPORTIVA PARA ESCUELAS DE TENIS GUÍA ESTRUCTURAL

PRESENTACIÓN ANEXO A PROTOCOLO DE
INICIO DE LA PRACTICA DE TENIS EN EL
MARCO DE LA PANDEMIA DE COVID-19.

Junio 2020





CONTENIDOS



1.

INTRODUCCIÓN Y ADVERTENCIA
Este anexo es la continuación y adaptación del retorno a la actividad dirigido a la práctica infantil.

2.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES
Características de las clases teniendo en cuenta la edad y la etapa que transitan los/las niños/as en el desarrollo de la escuela de tenis.

3.

IMPLEMENTACIÓN
Punto a tener en cuenta antes, durante y después de la sesión para respetar el protocolo general durante las clases grupales



INTRODUCCIÓN



El siguiente documento se crea como anexo del informe de protocolo realizado por la AAT para el retorno a la actividad, se compone de una guía estructural y una guía didáctica con la misión de proporcionar las guías básicas de la enseñanza y práctica para niños y niñas en el marco de la escuela de tenis, definiendo las pautas de aplicación antes, durante y después de cada sesión.

Se sugiere el íntimo conocimiento de este protocolo a los adultos responsables y la familia de cada uno de los/las niños/as y a todas aquellas personas relacionadas con la práctica de la disciplina, como también se sugiere la implementación de dicho anexo en todas las instituciones vinculadas al tenis de iniciación, formación o desarrollo, ya sea en el ámbito público como privado.

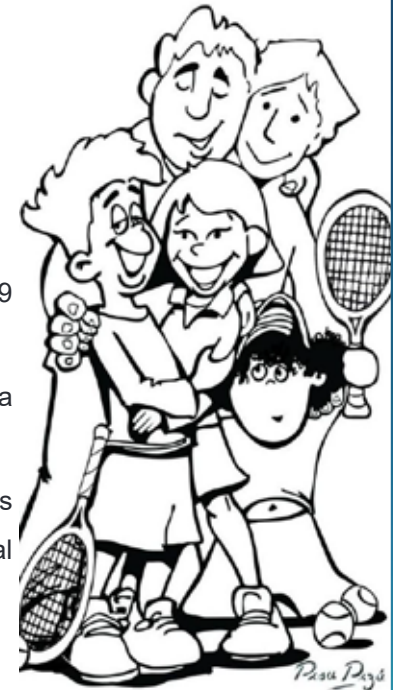
Este anexo respeta cada uno de los puntos de distanciamiento social, deportivo e higiene del protocolo general, destinado al conocimiento de pautas que permitan un desarrollo responsable en el actual contexto, adaptando cada club o federación este documento a las recomendaciones locales.



ADVERTENCIA





NINGÚN/NINGUNA JUGADOR/A Y ACOMPAÑANTE DEBE ASISTIR A LA CLASE DE TENIS O LUGAR DE PRÁCTICA:

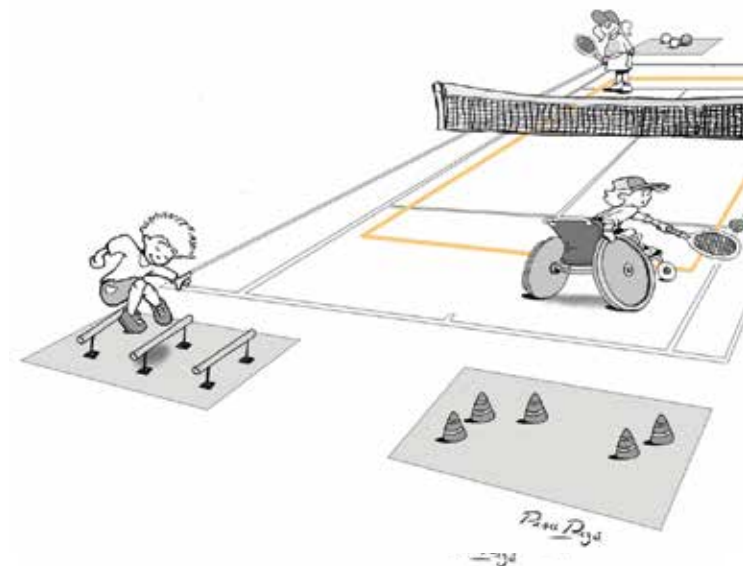
- Si el/la niño/a o algún familiar ha dado positivo a un test de COVID-19 y no ha recibido aún el alta médica correspondiente;
- Si el/la niño/a o algún familiar ha estado en contacto con alguna persona infectada con COVID-19 en los últimos 14 días;
- Si el/la niño/a o algún familiar tiene cualquiera de los síntomas informados por el Ministerio de Salud y/o por la Organización Mundial de la Salud;





CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- 
Higiene, ingreso y salida de las canchas
 Se sugiere el método de limpieza e higiene detallado en el protocolo general. Ver Protocolo de Inicio de la práctica de tenis en el marco de la pandemia de Covid – 19.
- 
Distanciamiento social y deportivo
 Se respeta el método de distanciamiento de 2 m. entre niños, niñas y adultos tanto dentro como fuera de la cancha. Distanciamiento en actividad de 4-5 m. hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados.
- 
Material y equipamiento
 Se recomienda material didáctico y deportivo de uso individual durante las prácticas. El armado previo de un kit de materiales a utilizar durante toda la clase y destinar una zona a cada jugador/a para el descanso, el bolso y sus pertenencias.
- 
Adaptación metodológica
 Metodología basada en el juego, con la utilización de juegos individuales y en equipo en oposición para favorecer la distancia deportiva.

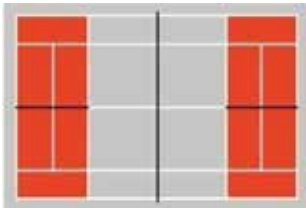




REFERENCIAS Y SUGERENCIA POR CANCHAS

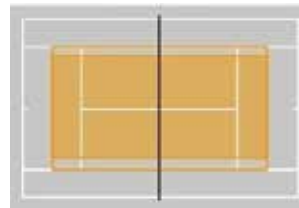
ETAPA ROJA

- 1 profesor/a y 4 niños/as.
- 1 cancha roja en cada mitad de cancha regular (zona de fondo de la cancha) y 2 niños/as en cada una.
- Se sugiere la utilización de 4/6 pelotas en juego por niño/a.
- 4 estaciones individuales propias (no rotativas).



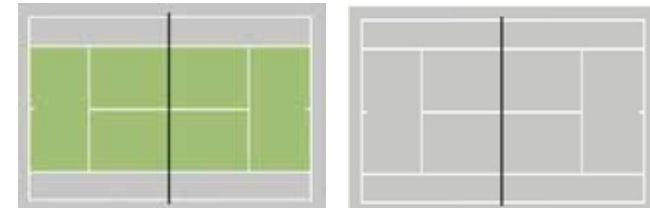
ETAPA NARANJA

- 1 profesor/a y 4 niños/as
- 1 cancha naranja, 2 niños/as por mitad de cancha.
- Se sugiere la utilización de 6 pelotas en juego por niño/a.
- 4 estaciones individuales propias no rotativas, 2 en cada mitad.



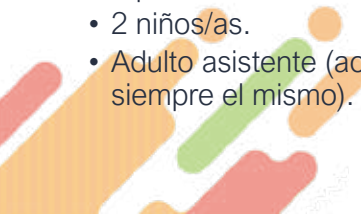
ETAPA VERDE Y AMARILLA

- 1 profesor/a y 4 niños/as
- 1 cancha verde o regular, 2 niños/as por mitad de cancha.
- Se sugiere la utilización de 6 pelotas en juego por niño/a
- 4 estaciones individuales propias no rotativas, 2 en cada mitad.



JARDÍN DE TENIS

- 1 profesor/a.
- 2 niños/as.
- Adulto asistente (aconsejamos siempre el mismo).





ANTES DE LA CLASE

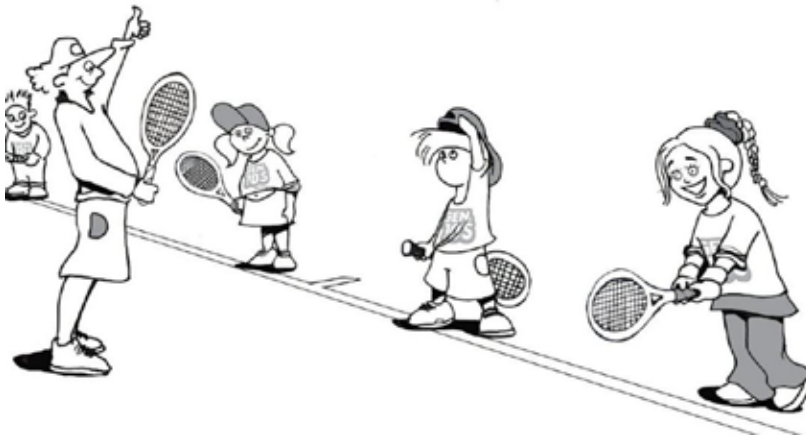
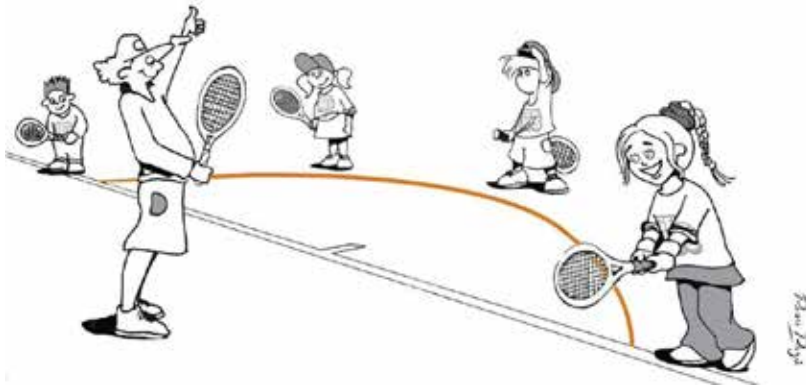


- **ZONA O BOX PERSONAL DE DESCANSO:** Crear 5 zonas que respeten los 2 m. de distanciamiento social, para que el/la profesor/a y niños/as ubiquen sus pertenencias y se dirijan durante los momentos de descanso e hidratación. Se aconseja el ingreso individual y evitar aglomeraciones.
- **KIT DE MATERIALES:** Ubicar en la zona de descanso o box los materiales didácticos (conos, bastones, vallas, pelotas, etc) que utilizará cada niño/a durante la clase.
- **DESINFECCIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS MATERIALES:** Antes de recibir a los/as jugadores/as y al finalizar cada clase, es importante desinfectar los materiales y la zona personal de descanso.
- **BOLSO/MOCHILA:** Cada niño/a deberá asistir a clase con la menor cantidad de accesorios posibles pero sin dejar de lado los primordiales para desinfección personal, hidratación, protección solar, etc.
- **SEÑALIZACIÓN Y ARMADO DE LA CANCHA:** Es importante que la cancha esté delimitada según las medidas necesarias, con los materiales preparados (por ejemplo las mini redes) y con las estaciones señalizadas para garantizar la seguridad e higiene de la clase.





BIENVENIDA



DURANTE

LA CLASE



La comunicación con los niños y las niñas se torna primordial en el aspecto socioafectivo y vincular. Considerando el escenario de distanciamiento social y cómo impacta en la población infantil, sugerimos brindar especial atención al momento de bienvenida y cierre de la clase, teniendo en cuenta el distanciamiento social:

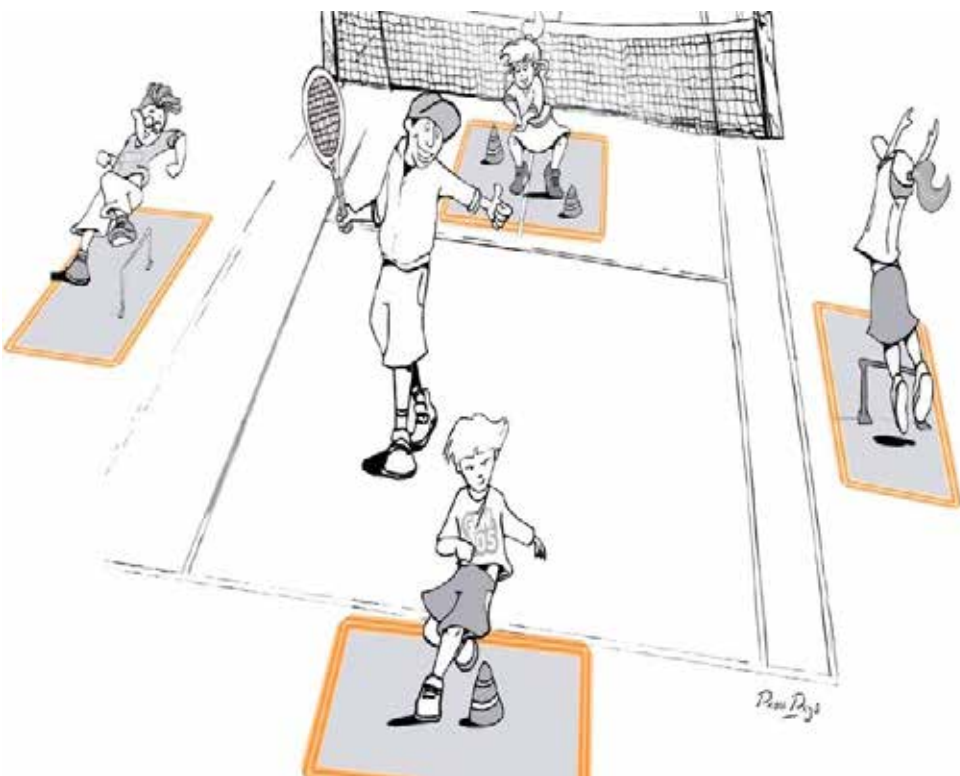
- 2 m. entre formador/a y jugadores/as.
- 2 m. entre jugadores/as
- CLAVES: Distanciamiento social, comunicación, vínculo, atención.





ACTIVACIÓN

DURANTE LA CLASE



- Estaciones (“casas”): las estaciones deben estar a 5 m. de distancia entre sí y previamente señalizadas. Es importante que cada niño/a tenga asignada una estación donde allí haga todas las tareas de la activación. Pueden coincidir con las que utilizarán luego en el desarrollo de la parte principal de la clase.
- Materiales: Los materiales a utilizar son los del kit preparado y presentado previamente en la zona o box individual, y cada niño/a manipula los propios durante toda la clase.
- El profesor debe respetar la distancia deportiva y social, manteniéndose a 5 m. de distancia de las estaciones.
- CLAVES: Kit de materiales, señalización previa, progresión de tareas, tipos de ejercicios individuales y cooperativos.



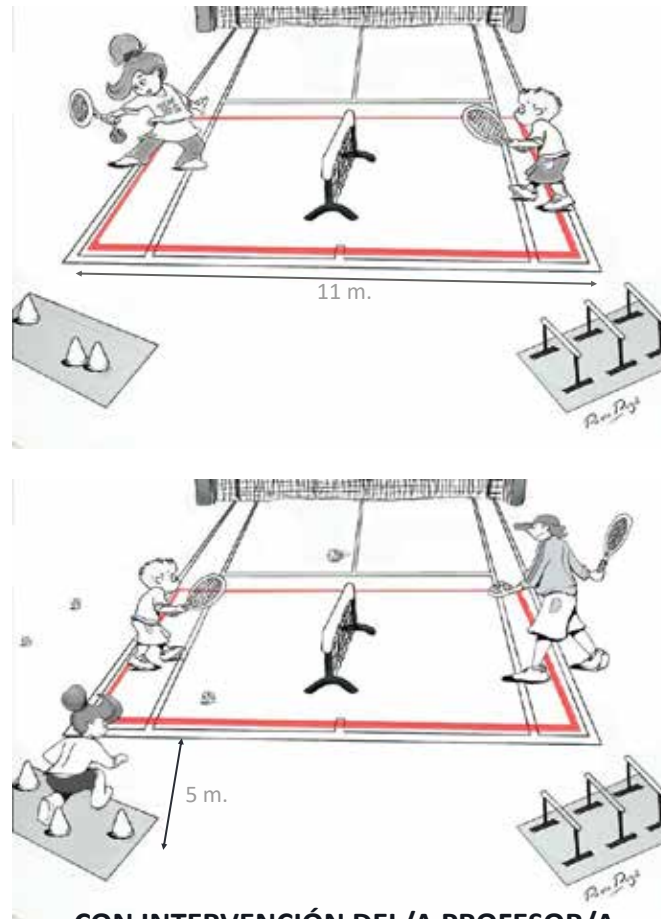


DESARROLLO

- 2 Jugadores/as en cancha roja (11m. x 5 m.), realizando una tarea asignada por el profesor.
- Manipulación de pelotas:
 - Tarea 1: pelotas del jugador A, solo ese jugador realiza el envío e inicio de la actividad. Al finalizar el ejercicio, junta las pelotas y las ubica en su estación.
 - Luego envía el jugador B con sus pelotas y realiza el mismo procedimiento.
 - Pase de pelotas: El jugador que recibe no puede manipular las pelotas del que envía, por lo tanto las acerca con la raqueta o con el pie.

CLAVES: Asignación de tareas, habilidad de envío, habilidad de recepción, manipulación de materiales.

ASIGNACIÓN DE TAREA SIN INTERVENCIÓN



CON INTERVENCIÓN DEL/A PROFESOR/A

ETAPA ROJA

- 1 Jugador/a en cancha roja (11 m. x 5 m.), realizando una tarea con el profesor.
- En la otra cancha una asignación de tarea con los jugadores C y D.
- El/la jugador/a B ejecuta un ejercicio en su estación.
- Manipulación de pelotas:
 - Durante su intervención se utilizan las pelotas propias del/la profesor/a.

CLAVES: Asignación de tareas, habilidad de envío, habilidad de recepción, manipulación de materiales, Progresión.





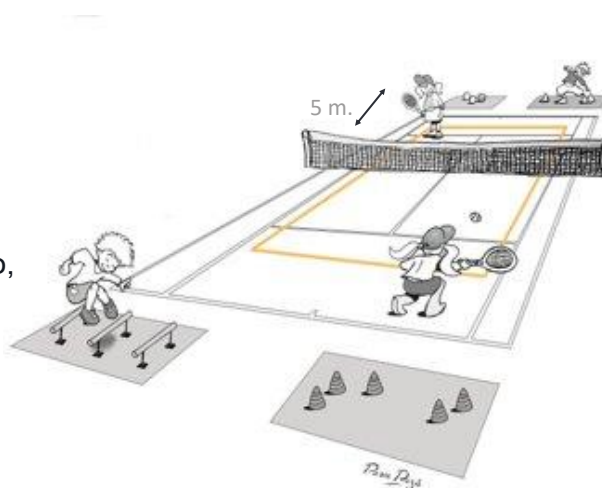
DESARROLLO



- 2 Jugadores/as en cancha naranja (18 m. x 7 m.), realizando una tarea asignada por el profesor.
- 2 Jugadores/as en las estaciones asignadas para cada uno con la tarea definida por el profesor.
- Manipulación de pelotas:
 - Tarea 1: pelotas del jugador A, solo ese jugador realiza el envío e inicio de la actividad. Al finalizar el ejercicio, junta las pelotas y las ubica en su estación.
 - Luego envía el jugador B con sus pelotas y realiza el mismo procedimiento.
 - Pase de pelotas: El jugador que recibe no puede manipular las pelotas del que envía, por lo tanto las acerca con la raqueta o con el pie.

CLAVES: Asignación de tareas, habilidad de envío, habilidad de recepción, manipulación de materiales.

ASIGNACIÓN DE TAREA SIN INTERVENCIÓN



CON INTERVENCIÓN DEL/A PROFESOR/A

ETAPA NARANJA

- 1 Jugador/a en cancha naranja (18 m. x 7 m.), realizando una tarea con el profesor.
- Los/las jugadores/as B, C y D ejecutan un ejercicio en su estación.
- Manipulación de pelotas:
 - Durante su intervención se utilizan las pelotas propias del profesor/a.

CLAVES: Asignación de tareas, habilidad de envío, habilidad de recepción, manipulación de materiales, Progresión.





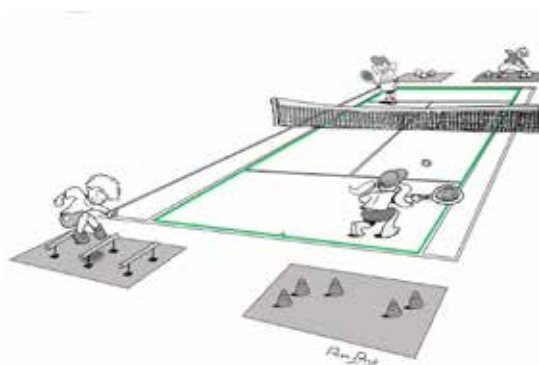
DESARROLLO

- 2 Jugadores/as en cancha verde (23,77 m. x 8,23 m.), realizando una tarea asignada por el profesor.
- 2 Jugadores/as en las estaciones asignadas para cada uno con la tarea definida por el profesor.
- Manipulación de pelotas:
 - Tarea 1: pelotas del jugador A, solo ese jugador realiza el envío e inicio de la actividad. Al finalizar el ejercicio, junta las pelotas y las ubica en su estación.
 - Luego envía el jugador B con sus pelotas y realiza el mismo procedimiento.
 - Pase de pelotas: El jugador que recibe no puede manipular las pelotas del que envía, por lo tanto las acerca con la raqueta o con el pie.

CLAVES: Asignación de tareas, habilidad de envío, habilidad de recepción, manipulación de materiales.



ASIGNACIÓN DE TAREA SIN INVERVENCIÓN



ETAPA VERDE y AMARILLA

- 1 Jugador/a en cancha naranja (23,77 m. x 8,23 m.), realizando una tarea con el profesor.
- Los/las jugadores/as B, C y D ejecutan un ejercicio en su estación.
- Manipulación de pelotas:
 - Durante su intervención se utilizan las pelotas propias del profesor/a.

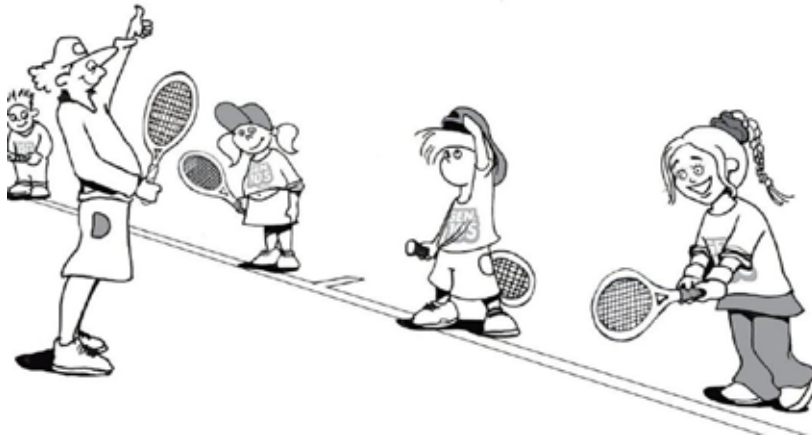
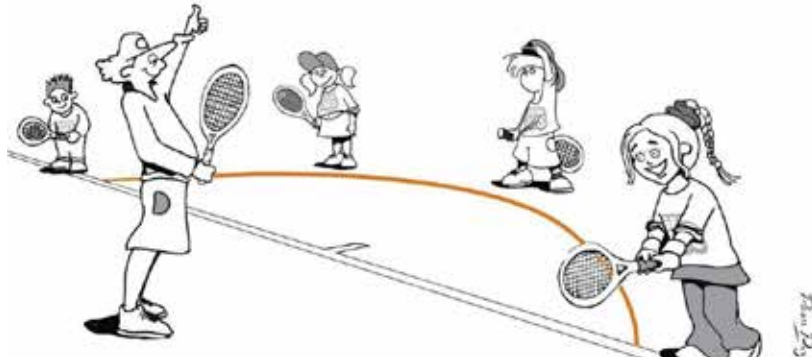
CLAVES: Asignación de tareas, habilidad de envío, habilidad de recepción, manipulación de materiales, Progresión.

CON INTERVENCIÓN DEL/A PROFESOR/A





CIERRE



DURANTE LA CLASE



Nuevamente sugerimos brindar especial atención al distanciamiento social en esta etapa de la clase al igual que durante la bienvenida.

- 2 m. entre formador/a y jugadores/as.*
- 2 m. entre jugadores/as.*

* Distancia de los/las niños/as en bienvenida y cierre.

- CLAVES: Distanciamiento social, comunicación, vínculo, atención.





DESPUÉS DE LA CLASE



Se sugiere respetar las pautas de higiene, desinfección y control propuestas por el protocolo general, y se recomienda prestar especial atención a los siguientes aspectos:

- **ZONA O BOX PERSONAL DE DESCANSO:** Desinfectar las zonas destinadas de los/las jugadores/as, de manera que estén a disposición de los alumnos de la siguiente clase. Se aconseja el ingreso en forma individual, evitando aglomeraciones.
- **KIT DE MATERIALES:** Desinfectar los materiales para la próxima clase y colocar en otro sector los materiales que no se van a utilizar.
- **BOLSO/MOCHILA:** Asegurarse de que ningún/ninguna niño/a haya olvidado ninguna pertenencia en la zona personal; en ese caso colocarlo en otro lugar y luego contactar a la familia.
- **RESIDUOS:** Asegurarse de que los niños y las niñas participantes de las sesiones arrojen los residuos de alimentos e hidratación en el basurero; en caso de que quede algún residuo, realizar la limpieza de la cancha previo al comienzo.



