



FEDERACIÓN ARGENTINA DE PESAS

(FUNDADA EL 23 DE MAYO DE 1923) Con Personería Jurídica
Av. Belgrano 766. 7º Piso "25" - (CP 1092) - CABA (Buenos Aires) - ARGENTINA
Tel.: (054-11) 4331-7176 - E-mail: info@fap.org.ar - Web: www.fap.org.ar

AFILIADA A:

COMITE OLIMPICO
ARGENTINO

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

CONFEDERACION
PANAMERICANA DE
PESAS

CONFEDERACION
SUDAMERICANA DE
LEVANTAMIENTO DE
PESAS

CONFEDERACION
ARGENTINA DE
DEPORTES

Protocolo de Actuación en Centros de Práctica de Levantamiento de Pesas

En función al acuerdo recientemente firmado entre el Comité Olímpico internacional (COI) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) promoviendo la salud a través del deporte y actividad física para superar la actual crisis provocada por el SARS-CoV2, la Federación Argentina de Levantamiento de Pesas pone a disposición de deportistas, entrenadores y Autoridades Deportivas Nacionales, las siguientes recomendaciones de higiene y prevención dentro del contexto de la práctica deportiva.

Objetivo:

El siguiente documento tiene como objetivo, proporcionar recomendaciones para lograr condiciones de seguridad que reduzcan los riesgos de contagio de COVID19 durante el entrenamiento de Levantamiento de Pesas.

Alcance:

Todos los Centros Deportivos de la República Argentina, donde se practique la disciplina de Levantamiento de Pesas, pondrán a disposición las siguientes recomendaciones para la reactivación de la actividad. La Federación Argentina de Pesas en conjunto con los Entrenadores y contando con el compromiso de los Deportistas dispensarán los medios para hacerlas cumplir al ingreso, egreso al establecimiento y durante toda la jornada de entrenamiento.

Aspectos generales:

COVID-19 es una enfermedad respiratoria y la ruta de transmisión primaria es a través del contacto persona a persona, del contacto directo con las gotas respiratorias generadas cuando una persona infectada tose o estornuda y el contacto con superficies contaminadas.

Los síntomas de la enfermedad, de acuerdo a la definición de caso del Ministerio de Salud de la Nación son:

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

Consideraciones Particulares:

El Levantamiento de Pesas es un deporte individual y que se desarrolla sin contacto físico entre competidores. Los deportistas llevan a cabo su sesión de entrenamiento sobre plataformas de 3m de ancho por x 2m de largo lo que posibilita, de por sí, un distanciamiento natural entre ellos. Los elementos (barras, discos, soportes, etc.) se distribuyen en cada plataforma y son de uso exclusivo del deportista durante la sesión.



FEDERACIÓN ARGENTINA DE PESAS

(FUNDADA EL 23 DE MAYO DE 1923) Con Personería Jurídica
Av. Belgrano 766. 7º Piso "25" - (CP 1092) - CABA (Buenos Aires) - ARGENTINA
Tel.: (054-11) 4331-7176 - E-mail: info@fap.org.ar - Web: www.fap.org.ar

AFILIADA A:

COMITE OLIMPICO
ARGENTINO

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

CONFEDERACION
PANAMERICANA DE
PESAS

CONFEDERACION
SUDAMERICANA DE
LEVANTAMIENTO DE
PESAS

CONFEDERACION
ARGENTINA DE
DEPORTES

Protocolo de medidas básicas de prevención y cuidado:

- El reinicio de actividades no se considera apropiado para atletas, entrenadores ni personal auxiliar que presenten condiciones consideradas factor de riesgo para formas graves de COVID-19:

- ✓ Mayores de sesenta (60) años de edad, excepto que sean considerados "personal esencial para el adecuado funcionamiento del establecimiento".
- ✓ Personas gestantes.
- ✓ Personas con enfermedad respiratoria crónica: enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo.
- ✓ Personas con enfermedades cardíacas: Insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas.
- ✓ Personas con inmunodeficiencias y estados de inmunodepresión.
- ✓ Personas con diabetes
- ✓ Personas con insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses.
- ✓ 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>

Del espacio de entrenamiento:

Previo al inicio de la sesión de entrenamiento, se procederá a la ventilación y desinfección del local.

Desinfección de superficies y ventilación de ambientes

- Debe respetarse en todo momento la normativa vigente sobre limpieza y desinfección según rubro y actividad.
- Realizar desinfección diaria de superficies. La frecuencia de desinfección debe ser adecuada al tránsito y la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes.
- Realizar limpieza de las superficies con agua y detergente antes de la desinfección.
- Proveer de los elementos necesarios para efectuar la limpieza húmeda (balde, trapeador, paño, agua, detergente) y desinfección (recipiente, trapeador o paño, agua hipoclorito de sodio de uso doméstico con concentración de 55 gr/litro en dilución para alcanzar 500 a 1000 ppm de cloro -100 ml de lavandina en 10 litros de agua).
- Las soluciones de lavandina deben utilizarse dentro de las 24 horas de preparadas para asegurar su eficacia.



FEDERACIÓN ARGENTINA DE PESAS

(FUNDADA EL 23 DE MAYO DE 1923) Con Personería Jurídica
Av. Belgrano 766. 7° Piso "25" - (CP 1092) - CABA (Buenos Aires) - ARGENTINA
Tel.: (054-11) 4331-7176 - E-mail: info@fap.org.ar - Web: www.fap.org.ar

AFILIADA A:

COMITE OLIMPICO
ARGENTINO

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

CONFEDERACION
PANAMERICANA DE
PESAS

CONFEDERACION
SUDAMERICANA DE
LEVANTAMIENTO DE
PESAS

CONFEDERACION
ARGENTINA DE
DEPORTES

- Ventilar regularmente los ambientes cerrados (al menos una vez al día), sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas para permitir el recambio de aire.
- No se recomienda rociar o frotar la ropa, el calzado, bolsos, carteras u otras pertenencias con alcohol, lavandina u otras soluciones desinfectantes.
- No se recomienda el uso de “cabinas desinfectantes” u otro tipo de dispositivos que impliquen el rociado de soluciones desinfectantes sobre las personas, este tipo de intervenciones no solo no tienen utilidad demostrada en la prevención de la transmisión de virus respiratorios, sino que su uso puede asociarse a potenciales efectos nocivos.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/limpieza-domiciliaria>
<http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001961cnt-covid-19modelo-recomendaciones-desarrollo-protocolos-pandemia.pdf>

- Cumplir en todo momento con la medida de distanciamiento social

Distanciamiento social

- Debe mantenerse una distancia mínima entre personas de DOS (2) metros. Esta medida aplica tanto para los trabajadores como para el público que asista al establecimiento.
- Evitar el contacto físico al saludar con besos, abrazos u apretones de manos.
- Evitar reuniones en espacios cerrados dentro y fuera del espacio de trabajo, incluyendo reuniones familiares o con amigos.
- No compartir mate, vajilla ni otros utensilios.
- El uso de “barbijo casero, cubrebocas o tapabocas” no reemplaza las medidas de distanciamiento social ni la necesidad de mantener la distancia interpersonal de seguridad, pero puede considerarse como una medida adicional cuando transitoriamente no sea posible mantener la distancia de seguridad mínima. El “barbijo casero, cubrebocas o tapabocas” hace referencia a dispositivos de tela reutilizables que deben cubrir por completo la nariz, boca y mentón y que se emplean como medida adicional para reducir la posibilidad de transmisión de COVID-19.
- Para más información sobre modo de uso, forma de colocación, confección, etc. del “barbijo casero, cubrebocas o tapabocas” dirigirse al siguiente sitio:

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

- Para mantener el distanciamiento social se debe limitar la densidad de ocupación de espacios (salas de reunión, oficinas, comedor, cocina, vestuarios, posiciones de trabajo, etcétera) a 1 persona cada 2,25 metros cuadrados de espacio circulable, para ello se puede utilizar la modalidad de reserva del espacio o de turnos prefijados. Cuando por sus características, esto no sea posible, se debe



FEDERACIÓN ARGENTINA DE PESAS

(FUNDADA EL 23 DE MAYO DE 1923) Con Personería Jurídica
Av. Belgrano 766. 7° Piso "25" - (CP 1092) - CABA (Buenos Aires) - ARGENTINA
Tel.: (054-11) 4331-7176 - E-mail: info@fap.org.ar - Web: www.fap.org.ar

AFILIADA A:

COMITE OLIMPICO
ARGENTINO

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

CONFEDERACION
PANAMERICANA DE
PESAS

CONFEDERACION
SUDAMERICANA DE
LEVANTAMIENTO DE
PESAS

CONFEDERACION
ARGENTINA DE
DEPORTES

impedir el uso de estos espacios En caso de que no pueda mantenerse distancia mínima de seguridad (2 metros) entre puestos de trabajo, considerar la instalación de medidas físicas (mamparas, paneles de vidrio) de fácil y frecuente limpieza.

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

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

Higiene de manos

Todas las personas que desarrollen tareas en establecimientos habilitados, deberán realizar lavado de manos con frecuencia y obligatoriamente:

- Al llegar al lugar de trabajo.
- Antes y después de manipular basura o desperdicios.
- Antes y después de comer, manipular alimentos y/o amamantar.
- Luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.
- Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.
- Se recomienda evitar, en la medida de lo posible, llevar las manos a la cara.

Cada local o establecimiento habilitado deberá contar con lugares adecuados para realizar un adecuado y frecuente lavado de manos con agua y jabón (dispensador de jabón líquido/espuma, toallas descartables o secadores de manos) y además deberán ponerse a disposición soluciones a base de alcohol al 70% (por ejemplo, alcohol en gel).

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

Es responsabilidad de la institución proveer los elementos adecuados en cantidad suficiente y en forma accesible para la higiene personal (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica y toallas de papel).

Recordar que debe emplearse soluciones a base de alcohol únicamente cuando las manos se encuentran limpias, en caso contrario debe realizarse el lavado con agua y jabón

Se aconseja el lavado frecuente de manos con una duración de 40-60 segundos.

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



FEDERACIÓN ARGENTINA DE PESAS

(FUNDADA EL 23 DE MAYO DE 1923) Con Personería Jurídica
Av. Belgrano 766. 7° Piso "25" - (CP 1092) - CABA (Buenos Aires) - ARGENTINA
Tel.: (054-11) 4331-7176 - E-mail: info@fap.org.ar - Web: www.fap.org.ar

AFILIADA A:

COMITE OLIMPICO
ARGENTINO

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

CONFEDERACION
PANAMERICANA DE
PESAS

CONFEDERACION
SUDAMERICANA DE
LEVANTAMIENTO DE
PESAS

CONFEDERACION
ARGENTINA DE
DEPORTES

Dada la mayor persistencia del virus sobre el látex o nitrilo, no se recomienda el uso de guantes salvo para tareas específicas (tareas de limpieza, contacto directo con secreciones).

Higiene respiratoria

- Utilizar barbijo casero que cubra nariz, boca y mentón en espacios laborales y áreas comunes de trabajo. Su uso no reemplaza ninguna de las medidas de distanciamiento físico ni de higiene.
- Promover el lavado del barbijo casero con agua y jabón al menos una vez al día, y cambiarlo inmediatamente si se encuentra sucio o mojado

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

- Al toser o estornudar, usar un pañuelo descartable o cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo en caso de no tener colocado el barbijo casero. En ambos casos, higienizarse las manos de inmediato.
- Disponer en área de espera y/o alto tránsito de cestos de basura de boca ancha y sin tapa para desechar los pañuelos descartables utilizados.

Del ingreso al lugar y desarrollo del Entrenamiento:

Se recomienda trasladarse hasta el Centro de Entrenamiento, siempre que sea posible, evitando el uso del Transporte Público de Pasajeros.

Transporte desde y hacia el lugar de trabajo

- Se aconseja el uso de medios de transporte individuales (automóvil, bicicleta, entre otros). Se debe recordar mantenerlo ventilado para garantizar la higiene y la desinfección del interior del mismo.
- Se deben facilitar medios de transporte específicos para los trabajadores.
- Siempre que no esté prohibido, si fuere indispensable, el uso del transporte público y exclusivamente para las actividades en las cuales se encuentra autorizado, se recomienda:
 - ✓ Uso de barbijo casero, cubrebocas o tapabocas en todo momento.
 - ✓ Recordar la importancia de una buena higiene de las manos antes, durante y después de los desplazamientos a realizar.
 - ✓ Desplazarse provisto de un kit de higiene personal (jabón de tocador, alcohol en gel, pañuelos descartables, toallas para secarse las manos).
 - ✓ Respetar las distancias mínimas recomendadas entre personas de 2 metros. Dejar un asiento libre entre pasajeros.
 - ✓ Evitar los aglomeramientos en los puntos de acceso al transporte que se vaya a utilizar.

Al regresar a casa:



FEDERACIÓN ARGENTINA DE PESAS

(FUNDADA EL 23 DE MAYO DE 1923) Con Personería Jurídica
Av. Belgrano 766. 7° Piso "25" - (CP 1092) - CABA (Buenos Aires) - ARGENTINA
Tel.: (054-11) 4331-7176 - E-mail: info@fap.org.ar - Web: www.fap.org.ar

AFILIADA A:

COMITE OLIMPICO
ARGENTINO

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

CONFEDERACION
PANAMERICANA DE
PESAS

CONFEDERACION
SUDAMERICANA DE
LEVANTAMIENTO DE
PESAS

CONFEDERACION
ARGENTINA DE
DEPORTES

- Retirar el barbijo desde el elástico evitando tocar el frente, y ponerlo a lavar (o tirarlo si es descartable).
- Realizar lavado de manos inmediatamente al ingresar y siempre antes del contacto con superficies.
- El entrenador deberá utilizar un protector facial que cubra su boca, nariz y mentón durante toda la sesión de entrenamiento.

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 al lugar de trabajo.
- 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 locales o establecimientos donde se desarrolla la actividad de personas con temperatura igual o mayor a 37,5°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 local o 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 personal 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 cumpla la definición detallada en <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/Identificacion-y-seguimiento-de-contactos>

La utilización de elementos de protección personal para cada actividad se detallan en <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/recomendacionesuso-epp>



FEDERACIÓN ARGENTINA DE PESAS

(FUNDADA EL 23 DE MAYO DE 1923) Con Personería Jurídica
Av. Belgrano 766. 7º Piso "25" - (CP 1092) - CABA (Buenos Aires) - ARGENTINA
Tel.: (054-11) 4331-7176 - E-mail: info@fap.org.ar - Web: www.fap.org.ar

AFILIADA A:

COMITE OLIMPICO
ARGENTINO

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

CONFEDERACION
PANAMERICANA DE
PESAS

CONFEDERACION
SUDAMERICANA DE
LEVANTAMIENTO DE
PESAS

CONFEDERACION
ARGENTINA DE
DEPORTES

El testeo diagnóstico y el alta del aislamiento debe ser efectuado de acuerdo a las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/laboratorio>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/alta>

Consejo Directivo de la FAP

GUSTAVO MAJAUSKAS
Secretario

GUSTAVO MALGOR
Presidente

