

*Ministerio de Salud  
Provincia de Córdoba*

*“2020 -Año del General Belgrano”*

## **PROTOCOLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS NO COMPETITIVAS INDIVIDUALES (AMPLIACIÓN)**

### **1. FINALIDAD**

El presente protocolo, determinará recomendaciones y lineamientos generales tendientes a la bioseguridad de las personas para la realización de actividades físicas y de esparcimiento en un escenario marcado por la presencia del COVID – 19.

El mismo atiende las necesidades de recuperación y mantenimiento del estado psicofísico, como un complemento de la contención social necesaria durante este período de “aislamiento social, preventivo y obligatorio” determinado en el DNU 297/2020 y concordantes. De ninguna manera tiene por finalidad que las personas realicen entrenamiento competitivo o de alto rendimiento.

El esquema de flexibilización del aislamiento social preventivo y obligatorio que se instrumenta a través del presente, será implementado por el COE central y COE regionales en coordinación con los ministerios competentes y municipios y comunas, debiendo éstos últimos ejercer el control de su cumplimiento, dentro de su jurisdicción y en el marco de sus competencias.

Asimismo, se deberán tener en cuenta los protocolos preexistentes que complementan al mismo y le otorgan un carácter más amplio.

### **2. ALCANCE**

El presente protocolo será de aplicación en el ámbito de toda la provincia de Córdoba con las particularidades específicas de implementación en la Ciudad de Córdoba y Gran Córdoba, como así también en los municipios y comunas del interior de la provincia.

Quedan excluidas del presente las personas pertenecientes a los grupos de riesgo, así como todas aquellas que presenten cualquier tipo de síntoma compatible con COVID- 19.

### **3. INSTRUCCIONES DE APLICACIÓN**

a. Instrucciones generales:

Son de aplicación las previsiones generales de los siguientes protocolos, salvo en lo que específicamente se establece en el presente:

- *Protocolo de Bioseguridad.*
- *Protocolo de RCP.*

b. Actividades autorizadas:

Están permitidas las siguientes actividades físicas de forma individual (no se autoriza la actividad de manera colectiva o grupal):

- 1) Caminatas deportivas (marcha y trote). No está autorizado el running.
- 2) Ciclismo.
- 3) Tenis.
- 4) Paddle.
- 5) Golf.
- 6) Tiro al blanco.
- 7) Ciclismo de montaña (mountain bike).
- 8) Paseo en motocicleta.
- 9) Pelota a paleta.
- 10) Equitación (protocolo particular COE).
- 11) A partir del día 11 de junio se habilitan las siguientes actividades: atletismo, bicicross, triatlón, trekking, footgolf, motocross, motociclismo, skate, bmx, rollers, longboard, scooter, bike trial, slackline, calistenia, parkour, fútbol freestyle, escalada al aire libre, parapente, ala delta, aeromodelismo, paramotor, paracaidismo, patín artístico, patín carrera y patín slalom. Además, se permite la posibilidad de jugar dobles en tenis y paddle.
- 12) A partir del día 12 de junio se habilitan las siguientes actividades: bochas indoor/outdoor, pilates, artes marciales (sólo practica sin contacto físico), yoga, esgrima, squash single, tenis de mesa y billar.

c. Disposiciones generales

Todas las disciplinas deportivas enunciadas, se podrán realizar todos los días en el horario de 07:00 a 18:00 horas.

- 1) La oportunidad de la realización de la actividad será regulada por el número de Documento Nacional de Identidad de la persona de la siguiente manera:
  - a) En fechas pares podrán realizar las actividades las personas que su DNI tenga terminación en Número Par
  - b) En fechas impares podrán realizar las actividades las personas que su DNI tenga terminación en Número Impar.
  - c) Esta distribución no aplicará donde se practica con turno previo. En este caso sólo pueden hacer la práctica los que tienen su turno otorgado, con día y hora de juego (por ejemplo, tenis, padle, golf, pelota paleta.). Si no son residentes deberán tener el permiso correspondiente.
- 2) Los ciudadanos que deseen realizar la práctica deportiva, deberán tramitar previamente el permiso a través de la aplicación Ciudadano Digital (CiDi) (<https://cidi.cba.gov.ar/>), completando a su vez la declaración jurada relacionada con el COVID-19 (Ver Anexo 1), y tramitar la autorización correspondiente que los habilite a trasladarse hacia el lugar donde se realiza la actividad (<http://consultasuac.cba.gov.ar/SolicWeb/solicitud.html>), con las particularidades de aplicación de cada municipio o comuna.
- 3) Quedan prohibidas las aglomeraciones de personas, antes, durante o después de la actividad. Evitando la concurrencia de personas que no estén autorizadas a realizar la misma (familiares, acompañantes, amigos, etc.)
- 4) Se evitará compartir todo tipo de elementos deportivos.
- 5) Se evitará compartir recipientes de agua y toda otra bebida o alimento.
- 6) Se deberá evitar el diálogo entre las personas.
- 7) Al frenar o detenerse, mantener una distancia mínima de tres metros.

#### **4. CONDICIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA SEGURA**

- a. En todos los casos se privilegian los deportes individuales, es decir aquellos en que participa una persona con su propio equipamiento.
- b. Cuando una persona participa en un deporte en el que se comparten espacios, se guarda la restricción del distanciamiento físico, 2 metros según la nueva indicación de OMS.
- c. En todos los casos el deportista sale de su casa vestido con su ropa deportiva y su equipamiento debidamente higienizado.
- d. Llevar sus propios elementos de protección (barbijo, alcohol en gel, toalla, guantes, etc.).

- e. Se traslada individualmente en su propio medio de transporte (auto, moto, bicicleta).
- f. Todos los deportes deberán practicarse de manera individual. Quedan prohibidos los entrenamientos grupales.
- g. Al terminar su actividad deportiva (sin cambiarse ni bañarse en la institución) regresa a su casa sin detenerse en reuniones grupales.
- h. Las instalaciones no deportivas (vestuarios, sala de juegos, etc.) no están habilitadas para funcionar.
- i. Se permite el funcionamiento de confiterías, bares y club house dentro de los barrios cerrados o clubes donde se encuentren las canchas, sólo con la modalidad "take away" de bebidas no alcohólicas y alimentos que no requieran preparación en el momento (ejemplo: sándwich, facturas, frutas, empanadas, etc.).
- j. En prácticas institucionales **regladas**, es obligatorio tener previamente otorgado un turno para la práctica. Debe presentarse a cumplir ese turno no antes de 15 minutos previos.
- k. Donde se cobre por la práctica se privilegiará el pago electrónico, que es preferible que sea previo.
- l. Quedan prohibidas las prácticas competitivas de estos deportes. Tampoco se permite la participación de árbitros, jueces u otro tipo de control.
- m. Una vez de regreso en su domicilio se procederá al lavado de la ropa deportiva, incluyendo el calzado y la higienización del equipamiento utilizado.
- n. En ninguna circunstancia se comparte el equipo deportivo o el artículo con el que se practica el deporte (pelota de cualquier tipo, bicicleta, motocicleta, armamento, etcétera).
- o. Cuando en virtud de la regla del juego, haya que compartir un espacio específico (por ejemplo, el tee de salida en golf) los que no juegan mantienen el distanciamiento.
- p. Están habilitados para practicar la actividad los residentes en esa localidad, o residentes en otras localidades y que hayan tramitado previamente su permiso a través de la aplicación Ciudadano Digital (CiDi).
- q. En todos los casos **rige un protocolo específico de la práctica (Ver Apéndices y apartado 6. c.)**, para todos los aspectos inherentes a cada actividad y en tanto no contradiga a lo ya establecido en el presente. La Federación o Asociación que rija ese deporte, es la responsable de elaborar el protocolo específico, el que debe respetar las condiciones generales precedentes.

## 5. RECOMENDACIONES ESPECIALES

### a. Recomendaciones específicas para Personas con Discapacidad

- 1) Ante la presencia de una persona con discapacidad tener en cuenta la comunicación y los sistemas de apoyo.
- 2) Realizar de manera frecuente la limpieza de las ayudas técnicas, como bastones, muletas, andadores, elevadores y silla de ruedas. Ver guía práctica Coronavirus Discapacidad. Protocolo de Circulación de las personas con Discapacidad (Apéndice 4).
- 3) Los profesionales de la salud que asistan a personas con discapacidad en procesos subagudos podrán realizar el tratamiento domiciliariamente, conforme complejidad del paciente y certificado médico, asegurando todas las medidas de bioseguridad vigentes.

Ante cualquier duda comunicarse de la siguiente manera:

Mail: discapacidadcovid19@gmail.com

- ### b. Violencia de género: Se recomienda a todas las personas, estar atentas a posibles situaciones de violencia de género. En caso de detectar alguna situación comunicarse con el Ministerio de la Mujer las 24 horas de forma gratuita al 0800 888 9898.

## 6. ACLARACIONES FINALES

- a. Como condición previa para llevar adelante estos procesos de flexibilización, los municipios y comunas deberán sostener, en el marco de sus competencias, un estricto control sobre las instituciones que contienen a poblaciones vulnerables institucionalizadas, como, por ejemplo: las Residencias Geriátricas, Institutos de Discapacidad, Centros de Salud Municipales, Hogares, Residencias de Menores y Centros de Diálisis entre otros, en el marco de sus competencias.
- b. Los municipios y comunas deberán sostener, en el marco de sus competencias, un estricto control sobre el cumplimiento del presente protocolo.
- c. Cabe aclarar que el presente Protocolo tiene carácter “**RECTOR**” sobre los documentos particulares de cada disciplina.
- d. El COE Central se reserva la potestad de declarar en cualquier momento un “área roja focal”, establecer cordones sanitarios y tomar las decisiones necesarias para contener situaciones epidemiológicas puntuales que pudieran surgir. Cómo así también modificar las flexibilizaciones otorgadas en el presente protocolo si la situación epidemiológica lo amerita.



DR. JUAN FRANCISCO LEDESMA  
COORDINADOR CENTRO DE  
OPERACIONES DE EMERGENCIAS  
MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA

INTERVINIERON EN LA CONFECCIÓN DEL PRESENTE DOCUMENTO																	
DIR. DE JUR. ASUNTOS LEGALES M.S.	ÁREA LOGÍSTICA M.S.	SECRETARÍA DE PREV. Y PROMOC. DE LA SALUD M.S.	DIR. DE JUR. REGULAC. SANIT. Y RUGEPRESA	SECRETARÍA DE SALUD M.S.	DIR. DE JUR. FARMACIA M.S.	SUBS. DE DISCAPAC. REHABILITAC. INCLUS. M.S.	JEFE DPTO. SIST. PSICOL. SANGR. E M.S.	DIR. GRAL. DE SIST. DE GEST. HOSP. M.S.	ÁREA ESTUDIOS ESPEC.	ÁREA COES REGIONALES	ÁREA COORDINACIÓN	POLICÍA PCIA. CBA.	ÁREA DEFENSA CIVIL	ÁREA GERIÁTRICOS	ÁREA PRE- HOSPITALARIA	ÁREA HOSPITALARIA	CRUZ ROJA ARGENTINA
X		X				X			X	X	X	X	X	X			



## APENDICE 1 AL ANEXO 69: DECLARACIÓN JURADA POR COVID-19

### 1. INFORMACIÓN DE ADMISIÓN

Nro.	Nombre y Apellido	Domicilio	Edad	Nro. de contacto	DNI

### 2. INFORMACIÓN HISTÓRICA

Nro.	Pregunta	Sí	No
1	¿Ha desarrollado en los últimos 5 días episodios febriles con temperatura mayor a los 37, 5ª, tenido cefalea, diarrea, perdida de olfato o del gusto, tos o dificultad respiratoria?		
2	En los últimos 14 días, ¿ha estado en contacto con personas sospechosas o confirmadas de COVID – 19?		
3	En los últimos 14 días, ¿ha permanecido o visitado alguno de los hospitales COVID – 19 en el ámbito de la República Argentina?		
4	¿Ha regresado de viaje de exterior en los últimos 14 días?		
5	¿Ha estado expuesto a grupos humanos numerosos desconocidos sin respetar la distancia social establecida?		
6	¿Permaneció en lugares cerrados con grupos humanos numerosos por más de 30 minutos seguidos, respetando o no la distancia social?		

Firma del personal que completó la declaración

## **PROTOCOLO DE ESPARCIMIENTO: CAMINATAS**

### **1. FINALIDAD**

El presente protocolo, determinará recomendaciones y lineamientos generales tendientes a la bioseguridad de las personas para la realización de actividades de esparcimiento en un escenario marcado por la presencia del COVID – 19.

El mismo atiende las necesidades de recuperación y mantenimiento del estado psico-físico<sup>1</sup>, como un complemento de la contención social necesaria durante este período de “aislamiento social, preventivo y obligatorio” determinado en el DNU 297/2020 y concordantes. ***De ninguna manera tiene por finalidad que las personas realicen entrenamiento competitivo o de alto rendimiento.***

### **2. ALCANCE**

El presente protocolo alcanza a toda la Provincia de Córdoba, y será de aplicación a partir de la decisión de cada comuna o municipio con los parámetros establecidos en éste documento.

Quedan excluidas del presente las personas con factor de riesgo.

### **3. INSTRUCTIVO DE ACTIVIDADES PERMITIDAS**

Se deberán respetar los siguientes lineamientos generales para la realización de la actividad:

- No podrán alejarse más de QUINIENTOS (500) metros de su residencia.
- La misma tendrá una duración máxima de SESENTA (60) minutos, no permitiéndose repetirlo en más de una oportunidad por día.
- Para la ciudad de Córdoba y Gran Córdoba esta actividad se autorizará los días viernes, sábados y lunes de 14:00 a 18:00 y los días domingos y feriados de 08:00 a 18:00 horas
- Para el interior de la provincia esta actividad se permitirá todos los días de la semana de 14:00 a 18:00
- La oportunidad de la realización de la actividad será regulada por el número de Documento Nacional de Identidad de la persona de la siguiente manera:
  - 1) En fechas pares podrán realizar las actividades las personas que su DNI tenga terminación en Número Par.

<sup>1</sup> Abreva este protocolo en lo dispuesto en el Artículo 8 del DNU 408/2020 que autoriza la realización “....de una breve salida de esparcimiento en beneficio de la salud y del desarrollo psicofísico de las personas”.



- 2) En fechas impares podrán realizar las actividades las personas que su DNI tenga terminación en Número Impar.
- f. La autorización consistirá SOLO en caminatas, sugiriendo no detenerse durante su ejecución. Las mismas deberán ser realizadas de manera individual o con el núcleo vincular conviviente. No se autoriza la actividad de manera colectiva con otras personas ajenas al mismo.
- g. Los niños menores de DIECISEIS (16) años de edad, deberán ser acompañados por un “mayor responsable”. En este caso se tendrá en cuenta para su control de día autorizado el DNI de la persona mayor.
- h. En caso de ser requerido por autoridad Policial o Municipal, las personas deberán acreditar su identidad, por lo que será obligatorio portar el Documento Nacional de Identidad.
- i. No se podrá utilizar el transporte público o vehicular para desplazarse al lugar donde se realice la actividad. (Ver punto 3. a.)
- j. No se permite la realización de actividades de esparcimiento en plazas y parques.
- k. La actividad será realizada respetando las disposiciones y normativas nacionales y provinciales referido al:
- 1) Uso de “barbijo no quirúrgico”<sup>2</sup> será obligatorio a partir de los 4 años.
  - 2) El distanciamiento social de DOS (2) metros.
- l. No se permite el uso de implementos deportivos o la ejecución de actividades de esa índole (Ej. pelotas de fútbol, básquet, vóley, etc.)
- m. Se evitará en toda circunstancia la aproximación con otros grupos de personas que estén realizando la actividad. Para ello se deberá tener la debida precaución de adoptar las distancias y márgenes previos.
- n. Deberán procurar su propia hidratación como así también otros efectos personales de higiene.
- o. No se permite el uso de juegos infantiles ni aparatos de complemento de actividad física como “plazas saludables” y otros implementos deportivos.
- p. Se recomienda:
- 1) Que toda persona que presente fiebre o síntomas respiratorios, no realicen esta actividad.
  - 2) Disponer de alcohol en gel y pañuelos descartables para la higiene frecuente. Se deberá considerar que el descarte de estos efectos, no podrán ser desechados en la vía pública siendo una responsabilidad directa del adulto responsable su disposición final en su propio domicilio.
  - 3) Al finalizar la actividad y previo al ingreso al domicilio, llevar a cabo la correcta higiene y desinfección del calzado, manos y de la indumentaria deportiva.

---

<sup>2</sup> Forma de confeccionar un barbijo “No Quirúrgico” <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/barbijo>

- 4) Las personas con discapacidad, mantienen el cumplimiento de sus protocolos particulares.
- 5) Como condición previa para la ejecución de los procesos de flexibilización, las Fuerzas de Seguridad, los municipios y comunas serán los responsables del control del presente protocolo en sus jurisdicciones, siendo el COE central y los COES regionales, las autoridades que articulen las disposiciones establecidas.
- 6) Se reserva para el COE central la potestad de modificar las flexibilizaciones establecidas en este protocolo según la evolución de la situación epidemiológica.



Dr. JUAN FRANCISCO LEDESMA  
COORDINADOR CENTRO DE  
OPERACIONES DE EMERGENCIAS  
MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA

**INTERVINIERON EN LA CONFECCIÓN E IMPLEMENTACIÓN DEL PRESENTE DOCUMENTO**

DIR. DE JUR. ASUNTOS LEGALES M.S.	ÁREA LOGÍSTICA M.S.	SECRET. DE PREV. Y PROMOC. DE LA SALUD M.S.	DIR. DE JUR. REGULAC. SANIT. Y RUGEPRESA	SECRETARÍA DE SALUD M.S.	DIR. DE JUR. FARMACIA M.S.	SUBS. DE DISCAPAC., REHAB. E INCLUS. M.S.	JEFE DPTO. SIST. PCIAL. SANGRE M.S.	DIR. GRAL. DE SIST. DE GEST. HOSP. M.S.	ÁREA ESTUDIOS ESPEC.	ÁREA COES REGIONALES	ÁREA COORDINACIÓN	POLICÍA PCIA. CBA.	ÁREA DEFENSA CIVIL	ÁREA GERIÁTRICOS	ÁREA PRE- HOSPITALARIA	ÁREA HOSPITALARIA	CRUZ ROJA ARGENTINA
X		X				X			X	X	X	X	X				

## **IMPORTANTE**

Los ciudadanos que deseen realizar la práctica deportiva, deberán completar la relacionada con el COVID-19, y presentarla ante la autoridad o institución que la requiera.

Asimismo, deberán tramitar la autorización correspondiente a través de la aplicación, que los habilite a trasladarse hacia el lugar donde se realiza la actividad, con las particularidades de aplicación de cada municipio o comuna.

## APENDICE 1 AL ANEXO 69: DECLARACIÓN JURADA POR COVID-19

Nro.	Nombre y Apellido	Domicilio	Edad	Nro. de contacto	DNI

### INFORMACIÓN DE ADMISIÓN

## 2. INFORMACIÓN HISTÓRICA

Nro.	Pregunta	Sí	No
1	¿Ha desarrollado en los últimos 5 días episodios febriles con temperatura mayor a los 37, 5ª, tenido cefalea, diarrea, pérdida de olfato o del gusto, tos o dificultad respiratoria?		
2	En los últimos 14 días, ¿ha estado en contacto con personas sospechosas o confirmadas de COVID – 19?		
3	En los últimos 14 días, ¿ha permanecido o visitado alguno de los hospitales COVID – 19 en el ámbito de la República Argentina?		
4	¿Ha regresado de viaje de exterior en los últimos 14 días?		
5	¿Ha estado expuesto a grupos humanos numerosos desconocidos sin respetar la distancia social establecida?		
6	¿Permaneció en lugares cerrados con grupos humanos numerosos por más de 30 minutos seguidos, respetando o no la distancia social?		

Firma del personal que completó la declaración