



Área de Coordinación Deporte Comunitario Departamento de Inclusión Deportiva

Protocolo reintegro a la actividad física para Personas con Discapacidad (PcD)

Apoiando y teniendo presente las recomendaciones del MSP, SND y el material aportado y difundido por el MIDES para las Personas con Discapacidad (PcD) se tiene presente la elaboración de recomendaciones que contribuyen al reintegro paulatino de las PcD a la práctica de actividad física, las cuales requieren conocer, adoptar y respetar normativas ante el CV19.

Las personas con discapacidad son una población vulnerable en estos tiempos, por lo cual es necesario tener en cuenta la seguridad sanitaria, sus tiempos y apoyos que requieren.

La Actividad Física es muy importante para todos, pero en ellos mucho más ya que su prevalencia en las enfermedades es más alta, y en tiempo de CV19, no se han podido mover ni fortalecer su sistema inmunológico.

Ante el distanciamiento social como medida preventiva al reingreso de las actividades físicas ¿Qué hacer?

1. Informarse.
2. Comunicarte con tu dependencia, gimnasio, complejo deportivo (Director, docente, entrenador, oficial de cumplimiento sanitario).
3. Debes aprender las nuevas rutinas de prevención y movilidad en la dependencia, gimnasio, complejo deportivo y tu entorno.
4. Puedes realizar las rutinas de activación muscular, de entrenamiento que te brindaron los docentes.
5. Recuerda seguir las normativas sanitarias.

Cadena preventiva:

- Saber que es el CV19 y adoptar las medidas recomendadas por el MSP:
- Autocuidado
- Seguridad Sanitaria de las instalaciones.
- No tener indicio de síntomas de CV 19.

En caso que las Personas con Discapacidad requieran apoyo de terceros para realizar la actividad física o deportiva se extremarán las medidas de higiene recomendadas por el MSP y se solicita asistir en la ayuda al mínimo necesario usando guantes de látex y protección de máscara y tapaboca.

Protocolo de Autocuidado (PcD, asistente etc).

- uso de máscaras o tapabocas (inclusivo para cuando la situación lo requiera).
- desinfección y lavado frecuente de manos
- asistir con ropa deportiva pronta para realizar la actividad física
- llevar su botella de agua; mantener la distancia física 2mts.
- NO concurrir a realizar actividad física colectiva si tiene fiebre, tos, secreción nasal, dolor muscular, pérdida de la sensación del gusto y olfato.
- cubrirse al estornudar, evitar tocarse la cara
- higiene de pertenencias que utilizan ej. teléfonos celulares.

Protocolo de la instalación deportiva:

Rutina de mantenimiento de higiene antes, durante y post actividad:

a. En ambientes cerrados ej.: sala, gimnasio.

- abrir ventanas y ventilar.
- desinfectar piso y superficies en donde se desarrollan las actividades.
- desinfección de manos y pies o sillas de ruedas, canadiense etc. previa al ingreso del lugar.
- bolsa de residuos para dejar en ella sus pertenencias.

b. En ambientes abiertos.

- Higiene de las manos o parte corporal antes y después de recibir/ prestar ayuda.
- Higiene de prótesis o apoyos con los que se moviliza.
- Uso de guantes de látex en maniobras de asistencia.

c. Higiene de ayudas técnicas y prótesis.

La higiene de las ayudas técnicas es fundamental para evitar la propagación del virus.

"las ayudas técnicas son todos aquellos productos utilizados para mantener o mejorar las habilidades de las personas, de tal forma que promueven la independencia en todos los aspectos de la vida diaria (sillas de ruedas, bastones, andadores etc.). Las prótesis son equipos de apoyo que tienen como objetivo sustituir y/o mejorar la funcionalidad y/o prevenir complicaciones de los miembros afectados".

d. Elaboración de materiales informáticos.

Teniendo en cuenta las recomendaciones mencionadas a quienes elaboran materiales informativos se les aporta el difundido por el MIDES.

Tipos de discapacidad:

Visual: Se sugiere elaborar material en formato texto plano para que el lector de pantalla (aplicación software) pueda identificar e interpretar el texto de dicha información en sistema de lectoescritura Braille, macrotipo y/o formato de audio. En caso de formato digital se recomienda que los mismos sean elaborados en los siguientes formatos de texto: doc, docx, txt, rtf evitando formato PDF. Si contiene imágenes, las mismas deben de estar acompañadas de una descripción concreta y precisa de lo que queremos transmitir. Los lectores de pantalla que son utilizados por las PcD visual NO leen imágenes.

Auditiva: Se sugiere presentar un video con lengua de señas uruguaya, uso de pictogramas o apoyos visuales claros. Si la persona lee los labios, mantener la distancia usar tapaboca inclusivo, gestualizar con amplitud el movimiento de los labios, hacerlo lento y pausado entre cada palabra.

Intelectual: Se sugiere adecuarse al nivel de comprensión de la persona, sostener un lenguaje claro, sencillo y concreto, apoyarse en la familia para que se apropie a rutinas de autocuidado y las refuerce en la casa para luego replicarlas en el ambiente social.

Personas con TEA: Se sugiere y recomienda apoyarse en la familia para establecer juntos la rutina y pictogramas con apoyos visuales.

e. Cuidados del cuidador.

Permitir la mayor autonomía de la persona con discapacidad a realizar la actividad física y movilidad en el entorno dentro del cumplimiento de las recomendaciones establecidas por MSP y SND.

f. Ingreso a la Actividad Física regular.

- Ficha de aptitud física vigente.
- Se le realizarán controles de síntomas CV19 ej. temperatura previa al ingreso según los protocolos del Ministerio de Salud.
- Se registrará todo ingreso de participante.
- Adaptarse a las zonas sanitarias señalizadas ej. Zona Limpia
- Entrarán con su ropa deportiva dado que no se habilitan los vestuarios.
- Las Personas con Discapacidad podrán ir con su asistente.

g. Movilidad en el entorno.

- Concurrir a la actividad física respetando la señalización y la movilidad por el entorno.
- Realizar la actividad física respetando las pautas del docente, entrenador y el tiempo establecido en la clase.
- Sólo se habilitan los gabinetes sanitarios.
- Se tilda su salida de la actividad física en el centro deportivo.

h. Durante la Actividad Física.

Rol del Docente/Entrenador:

- El docente informará y reforzará las medidas de higiene para operar en cada clase.
- El docente es quien planifica y dirige cada clase por lo cual tendrá presente el estado psicofísico de las personas confinadas al aislamiento, y distanciamiento preventivo del CV19.
- Se establece a cada usuario la zona demarcada para ejercitarse.
- Hidratarse con su botella de agua (etiquetada con su nombre) la cual la traerá desde su casa. (No se habilitan los bebederos).
- El docente evitará -en lo posible- el contacto físico con sus alumnos y entre pares.
- Estrategias adaptativas en tiempo de CV19 dónde se trabaje con el propio cuerpo y se evite compartir material deportivo.

Rol del deportista/usuario:

- Conocer y respetar la normativa establecida por las autoridades para el reintegro a las Actividades Físicas.
- Adoptar las medidas de prevención sanitaria antes, durante y posterior a la actividad física.
- Adoptar las recomendaciones dadas por el docente para funcionar en clase. - Aprender a movernos y divertirnos sin contacto físico con docente o pares.

i. Salida del Centro Deportivo y Recreativo.

- Reiterar su autocuidado e higiene.
- Confirmar que esté chequeada su salida.
- Aprender las rutinas con la familia en su hogar.

j. En caso de usar transporte propio.

1. Antes de subir al vehículo/ómnibus contratado para ir a la dependencia, gimnasio o complejo deportivo se tomará la temperatura a los deportistas, así como también docentes y/o al cuerpo técnico.
2. Tanto al ingreso como descenso al mismo se debe poner alcohol en gel.
3. Durante el viaje será obligatorio el uso de tapabocas
4. Cada uno de los pasajeros tendrán asignado un asiento de manera tal de mantener la distancia requerida.
5. Se exhorta a venir con la ropa que se utilizará en el entrenamiento, debido a que no está permitido el uso de los vestuarios.
6. Se recomienda asimismo que el calzado deportivo se utilice solamente en la cancha.
7. A cada miembro del plantel, equipo, se le exigirá contar con un frasco de alcohol en gel, una botella de agua para la hidratación con su nombre y una toalla para ser utilizada al finalizar la práctica.
8. En caso de tener síntomas similares a los producidos por el coronavirus, se deberá comunicar inmediatamente al cuerpo técnico y/o a la directiva del club para tomar las medidas correspondientes.

Yo te cuido, tú me cuidas

¡A CUIDARSE PARA CUIDARNOS ENTRE TODOS!

