



## PROTOCOLO ASOCIACION CORDOBESA DE REMO

### Actividades en general

Sera responsabilidad de la CD de la institución el velar por el cumplimiento de los presentes lineamientos y protocolos para el mejor funcionamiento de la institución. Asimismo, deberá proveer los materiales e insumos necesarios para poder dar cabal cumplimiento de lo aquí establecido.

La ACR abrirá sus puertas a la actividad los siguientes días y horarios:

- Martes: 9:00 hs. a 18:00 hs.
- Miércoles: 9:00 hs. a 18:00 hs.
- Jueves: 9:00 hs. a 18:00 hs.
- Viernes: 9:00 hs. a 18:00 hs.
- Sábado: 9:00 hs. a 18:00 hs.
- Domingo: 9:00 hs. a 13:00 hs.

Los remeros deberán solicitar turno a través del servicio de mensajería What's App. No podrán receptarse más de 4 (cuatro) salidas por hora.

El personal de la institución necesarios para la realización de las actividades deberá ser reducido al mínimo, pero siempre garantizando el control y seguridad de la actividad. Esto implica la presencia del siguiente personal:

1. Encargado de capitanía
2. Entrenador: exclusivamente durante los horarios de la actividad de entrenamiento deportivo.
3. Miembro de la CD: Quien concurrirá una o dos veces al día a supervisar que todo se esté desarrollando con normalidad.

**Utilización de la Infraestructura.** Las distintas dependencias del club a las que se debe garantizar el acceso y el aseo y sanitización son las siguientes y con las respectivas restricciones:

1. Sanitarios. Solamente los retretes. No utilización de duchas.
2. Vestuarios. Los mismos, si bien comparten el área con los sanitarios no deberán ser utilizados con el fin de realizar el cambio o aseo del socio remero. Esta restricción es a los efectos de disminuir el tiempo de permanencia de los socios y aumentar a si el riesgo de exposición a la transmisión o contagio.
3. Zona de muelles. El tiempo de permanencia será el suficiente para poder realizar las actividades de acarreo, embarque y desembarque. Disminuyendo al máximo el tiempo de permanencia y contacto con el personal de capitanía. Todas las personas deberán cumplir con las medidas de protección exigidas en el ámbito municipal.
4. Zona del Hangar: Cerrado. La llave estará en Capitanía solo para ir al baño.

5. Zona exterior del club: solo para la realización de las actividades comandadas por los entrenadores (respetando el número de deportistas establecido en el protocolo deportivo)
6. Zona de quincho: Permanecerá cerrada por estar prohibidas las reuniones sociales de toda índole.
7. Instrucciones: Suspendidas hasta nuevo aviso.

#### **Actividades y tareas para la apertura, preparación, operación y cierre de la Institución.**

1. El capitán en turno procederá a realizar la apertura del club y realizar el acarreo del material mínimo necesario a la zona de muelles.
2. El capitán deberá en todo momento, contar con los elementos de protección personal obligatorios por Ordenanza (barbijo o tapaboca) y guantes de ser necesario.
3. Realizará la revisión de las instalaciones sanitarias a los fines de asegurar la presencia del material de aseo y sanitización correspondientes.
4. Dispondrá en la zona de embarque del alcohol en gel necesario para la sanitización personal y de los remeros para ser utilizado antes y después de la actividad.
5. Una vez establecido el material en el muelle. Revisará el material a poner a disposición para la actividad en cuanto a su estado y condición general, realizará el aseo y sanitización de carros, bordas, cockpit, toletes, toleteras y remos correspondientes con liquido sanitizante adecuado y recomendado.
6. Dispondrá en cada muelle las embarcaciones a utilizar. Segregando a sotavento los botes listos para utilizar y a barlovento los ya utilizados y recientemente sanitizados por el remero saliente. Este sistema ayudara a mantener el distanciamiento social y el espaciamiento de la utilización de las embarcaciones entre una salida y otra.
7. El material de remos deberá ser dispuesto y segregado entre el material listo para su uso y aquel que ya fue utilizado y sanitizado.
8. Revisará, organizará y atenderá los pedidos de turnos para embarque por parte de los socios remeros.
9. Al momento del arribo del socio remero con turno de embarque, realizara el control de temperatura/olfato/otro necesario para poder descartar posible sintomatología. Si la temperatura superara los 37.5°, automáticamente el socio deberá retirarse, pudiendo reanudar las actividades sólo presentando certificado médico que acredite perfecto estado de salud.
10. Asistirá al socio remero en el acarreo necesario del bote al muelle en caso de que el mismo no se encuentre aun en el agua.
11. El capitán realizará los registros correspondientes para el completamiento de los informes diarios/semanales y mensuales a ser elevados a las respectivas federaciones y/o autoridades que así lo requieran.
12. Será responsabilidad del socio remero el uso de barbijo o tapabocas dispuesto por Ordenanza Municipal y la sanitización del bote antes y después de utilizar la embarcación.
13. Al finalizar la actividad diaria, dispondrá el aseguramiento de todo el material utilizado y procederá al acarreo de este al Hangar.
14. Controlará el buen estado de los sanitarios y dispondrá el cierre definitivo del Club.

#### **Protocolos para las salidas recreativas al agua para la práctica del remo.**

1. NO podrán asistir socios mayores de 60 años (sin ningún tipo de excepción), menores de 18 años y aquellos pertenecientes a grupos de riesgo.

2. Se exceptúa a los menores de 18 años que pertenecen al programa “Dakar 2022”, como así también los que están federados a nivel nacional y sean designados por el entrenador.
3. Las prácticas de remo recreativo se verán restringidas a la utilización de botes par simple (1x) exclusivamente. No se permitirá el uso de: Tabla de SUP, Kayak, Windsurf, Vela y botes de más de un tripulante.
4. El socio remero deberá presentarse en el horario del turno solicitado/asignado munido de su protección personal e hidratación necesaria.
5. El remero deberá presentarse con la indumentaria que realizará la actividad y bajo ningún aspecto podrá dejar pertenencias personales en la zona de muelles, hangar y/o baños.
6. A su llegada se presentará en capitanía para el control sintomatológico. (Temperatura / olfato / aplicación gubernamental telefónica)
7. Antes de ingresar a los muelles, deberá limpiar la suela de la zapatilla con líquido sanitizante en una alfombra o con rociador con solución de hipoclorito, alcohol o Amonio Cuaternario.
8. Realizará el aseo y desinfección previa de la embarcación con el material puesto a su disposición para tal efecto.
9. En ningún caso podrá acceder al muelle si se encuentra ocupado con otro remero en etapa de embarque o desembarque.
10. Deberá mantener su botella o envase de hidratación para uso particular sin permitir el uso por parte de otras personas.
11. Al finalizar la actividad, deberá realizar el aseo y desinfección del bote y remos de igual manera que lo hiciera al inicio.
12. Antes de retirarse realizará su desinfección personal y se deberá retirar a los fines de reducir el tiempo de exposición.
13. En caso de tener que mudar sus ropas lo deberá realizar en su vehículo personal, dado que la utilización de los sanitarios como vestuarios se encuentra restringida.
14. Para el caso de la realización de actividad de remo in-door, utilización de ergo metros, el mismo deberá ser aseado con material sanitizante antes del inicio, deberá ubicarse a 3 metros mínimo de cualquier otra persona y deberá ser sanitizado nuevamente a su finalización. Asimismo, deberá sanitizar la zona de suelo y/o paredes inmediatamente alrededor del mismo con el líquido correspondiente (agua y lavandina).

### **Protocolo para la realización de los entrenamientos deportivos**

1. Deberá respetar y cumplimentarse los protocolos generales de la institución.
2. Se deberá segregar por edad los grupos de entrenamiento.
3. Ningún grupo de entrenamiento deberá superar las CINCO (5) personas incluyendo al entrenador.
4. Los entrenamientos no deberán superar un tiempo máximo de UNA (1) hora. Se deberán diferir a sus respectivos hogares los trabajos de elongación de ser necesario.
5. Todo el conjunto de deportistas deberá presentarse listos para realizar la actividad y con los elementos de protección personal e hidratación propios.
6. La actividad se realizará manteniendo un distanciamiento de al menos 3 metros entre cada uno, independientemente la misma se realice bajo techo o al aire libre.
7. El material por utilizar deberá ser sanitizado con anterioridad a su utilización y a posterior de cada utilización.
8. No debe existir contacto físico entre los remeros y/o entrenador-remero.

### **Traslados seguros**

- 1- Los deportistas y entrenadores no utilizarán el transporte público para llegar a los clubes, debiendo utilizar su propio medio de movilidad de manera también individual y en forma “encapsulada”, sin ninguna interacción con otras personas en la localidad donde se desarrollará la práctica deportiva.
- 2- En el caso del traslado de una menor edad deberá respetarse el distanciamiento mínimo dentro del vehículo.

### **Capacitación**

- 1- La Asociación Cordobesa de Remo capacitará a su personal en limpieza, desinfección, periodicidad y metodología.
- 2- La Asociación Cordobesa de Remo difundirá el presente protocolo a través de los canales oficiales de información: grupos de What's App, Facebook e Instagram. Además, en el muelle se exhibirá el protocolo sobre modo y prácticas seguras para el deporte.