

# STAND UP PADDLE



## REF. DNU 297/2020 - COVID 19 - PROTOCOLO STAND UP PADDLE (SUP)

### INTRODUCCIÓN

En torno a esto y acorde a lo establecido por los organismos a nivel provincial, Ministerio de Salud y Agencia Córdoba Deportes, a nivel nacional Ministerio de Salud de la Nación y Ministerio de Turismo y Deportes, y siguiendo las recomendaciones y normativas a nivel mundial de la OMS, hemos desarrollado este protocolo específico para que puedan evaluar y analizar la posibilidad de retomar la práctica de nuestro deporte sin ningún riesgo de contagio o propagación del virus, al tratarse de una disciplina clasificada de bajo riesgo que se practica de manera individual, sin contacto y en entorno abierto.

El Stand Up Paddle (SUP) es un deporte náutico **individual**, que impone una necesaria distancia (superior a los tres metros) entre los intervinientes en todas sus prácticas, no favorece el contacto interpersonal, se lleva a cabo al aire libre, sin público y no aglutina gran cantidad de personas durante su práctica, lo que permite el cumplimiento de las condiciones generales de distanciamiento que el Poder Ejecutivo Nacional ha impuesto para desenvolverse en la vía pública durante la Pandemia.

Lineamientos generales:

- 1) Traslados seguros.
- 2) Cuidado de efectos personales y elementos deportivos
- 3) Cuidado en instalaciones.
- 4) Desinfección de instalaciones y clases.
- 5) Dentro del agua.
- 6) Testeo médico.
- 7) Actuación ante detección de un caso de covid-19 sospechoso o confirmado
- 8) Capacitación.
- 9) Anexo

### **1- TRASLADOS SEGUROS:**

- Los traslados deberán respetar las distancias establecidas por el régimen de excepciones destinadas a la actividad física, respecto del domicilio del deportista hasta el lugar de práctica.
- Sugerimos a los deportistas evitar el uso de transporte público de pasajeros. Y en caso de que el traslado deba realizarse en vehículo será sin ningún acompañante tanto a la ida como a la vuelta del lugar de práctica.
- En cualquiera de los casos será obligatorio la utilización del elemento de protección personal adecuado (barbijo, cubreboca, mascarilla, etc) según la recomendación de la autoridad sanitaria, desde el momento de salir del domicilio hasta su retorno al mismo, como así también evitar cualquier tipo de contacto con personas en el trayecto respetando la distancia de 2 mts.
- Se realizará el lavado de manos con agua y jabón recomendado tanto al salir del hogar como al llegar al lugar de práctica y viceversa, en caso de que la práctica sea en un lugar que cuente con instalaciones para tal fin, (Club o Polideportivo) caso contrario se utilizará alcohol en gel para las manos, en caso de practicarse en espacios al aire libre o espacios homologados, hasta el retorno e higienización en el hogar.
- En el caso de tener domicilio en localidad lejana al espacio homologado al que se quiere concurrir deberá contar con el CERTIFICADO DE CIRCULACION PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS. Otorgado a

través del CIDI.

- Se podrá acceder a la realización de la práctica de acuerdo a la terminación del DNI y en el Horario de 7 a 18hs.

## **2- CUIDADO DE EFECTOS PERSONALES Y ELEMENTOS DEPORTIVOS**

- Las efectos personales con los que los deportistas concurren deberán ser los mínimos e indispensables para la práctica, entiéndase:
  - Equipo de higiene personal: hidratación, alcohol en gel y barbijo.
  - Equipo deportivo personal: Tabla, remo, neopreno, zapatillas náuticas, chaleco.
- Estos serán de uso exclusivo INDIVIDUAL y PERSONAL
- Cada deportista procurará realizar la limpieza de sus elementos al guardarlos. Desinfectando los mismos con alcohol diluido en agua 70/30 o agua con lavandina al 10%.
- Despojarse de las prendas utilizadas en la actividad de inmediato, colocándolas en una bolsa para en su domicilio lavarlas.
- LA MANIPULACIONES DE LOS EQUIPOS SIEMPRE SERA PERSONAL.

## **3- CUIDADO EN INSTALACIONES**

- La zona elegida para la práctica deportiva deberá estar alejada de cualquier instalación física y personas.
- Se deberá respetar una distancia mínima de 3 metros a la redonda para preparar todo el equipo y luego meterse al agua.  
En el marco de las precauciones a tomar para prevenir el contagio, esta zona nos servirá para garantizar que el deportista por ninguna razón entre en contacto con otra persona ni objeto ajeno a sí mismo. Solo dentro de la misma se realizara los ejercicios de movilidad y calentamiento al inicio, elongación al finalizar la práctica y colocación de traje de neopreno (de ser necesario) y entrada al agua.

**Siempre de manera individual y con BARBIJO hasta estar sobre la tabla,**

**dentro del agua.**

#### **4- DESINFECCION DE INSTALACIONES y clases.**

Las instalaciones deberán mantener todo el tiempo las medidas de desinfección Periódicas correspondientes, con personal dotado de los elementos de seguridad correspondientes.

**Cabe destacar que la mayoría de las veces no se realiza la actividad en instalaciones o clubes. Sino en espacios homologados naturales, donde el deportista llega, prepara su equipo y realiza la práctica de manera individual.**

Además en caso de habilitarse el funcionamiento de la escuela se procurara:

- Provisión de alcohol en gel, agua y jabón o elementos de higiene afines.
- Desinfección de tablas y remos antes y luego de la práctica.
- Uso de neopreno e indumentaria personal e individual.
- Barbijo TODO EL TIEMPO COLOCADO cuando se está fuera del agua manipulando los elementos.
- No se permitirá el uso de celulares, mates, o cualquier otro elemento ajeno a la práctica que pueda representar un riesgo innecesario de contagio.
- No se realizaran juntadas previas o post de la práctica deportiva.
- Turnos máximos de tres personas, las cuales siempre estarán preparando sus elementos personales a un mínimo de 3 metros a la redonda. Siempre con barbijo fuera del agua.

#### **5- DENTRO DEL AGUA**

- Recién dentro del agua el deportista estará sin barbijo.
- Debe estar a un mínimo de tres metros a la redonda de otros deportistas. Se debe respetar el distanciamiento en todo momento dentro del agua.
- Los elementos a utilizarse deben ser personales.
- Cada deportista debe manipular sus propios elementos y equipos.

#### **6- TESTEO MEDICO**

- Toda persona que participe de la actividad deberá, con carácter de Declaración Jurada, informar su estado de salud, la presencia de alguno de los síntomas o la

- proximidad con alguna persona infectada por Covid-19 en el caso que se corresponda.
- Tanto el Instructor como los deportistas que asistan al entrenamiento deberán controlarse la temperatura corporal una hora antes de iniciar el traslado hacia el lugar de práctica y se controlará nuevamente la temperatura corporal antes de iniciarla.
  - En el caso de presentar algún síntoma como temperatura mayor o igual a 37 grados, contacto con caso sospechoso, o dificultad para respirar. Se suspende la actividad. Dicha persona deberá volver a su domicilio y llamar al número correspondiente activando el protocolo.
  - Se dará estricto cumplimiento a la normativa vigente y aplicable. Se atenderán las recomendaciones lo más estrictamente posible.

## **7- ACTUACION ANTE DETECCION DE UN CASO DE COVID-19 SOSPECHOSO O CONFIRMADO**

Ante un posible caso sospechoso de COVID-19, o un caso confirmado por parte de la persona se deberá seguir detalladamente la siguiente actuación:

- Dirigirla hacia un sector aislado.
- Contar con toda la medida de protección personal disponible y correspondiente.
- Proceder a su aislamiento.
- Notificar inmediatamente a la autoridad sanitaria.
- Proceder a poner en cuarentena a todos sus contactos estrechos.
- Desinfectar los espacios físicos sobre los que la persona estuvo en contacto.

## **8- CAPACITACION**

Todo deportista, instructor y/o socio de nuestro club que desee sumarse a la práctica excepcional de este deporte deberá tomar conocimiento y consentimiento del presente Protocolo COVID-19 cumpliendo y haciéndolo cumplir cada vez que se desarrollen actividades teniendo a su disposición una copia de este y aceptando su conocimiento y aceptación.

La recepción de personas se hará según los protocolos generales, guardando el distanciamiento y los medios de protección establecidos en las regulaciones o recomendaciones, informando sobre este protocolo y las acciones a seguir desde su ingreso hasta finalizada la actividad y posterior retorno al hogar del deportista.

**Se deberán generar mecanismos para capacitar a quienes realicen la práctica deportiva, al personal que realice la desinfección y a todas las personas interesadas para hacer una práctica segura y evitar contagio y propagación. Complementando**

con cartelería, e información a través de redes.

### **ANEXO: QUE ES EL STAND UP PADDLE?**

El SUP, denominado en inglés **stand up paddle, paddle surf, stand up paddle surf, stand-up paddle surfing**. Es una forma de deslizamiento en la que el navegante utiliza un remo para desplazarse por el agua mientras permanece de pie en una [tabla](#) de [surf](#) grande.



Este deporte puede ser ejercitado por personas de diferentes edades y su práctica responsable ayuda, desde el ámbito de la salud, a fortalecer el sistema inmunológico, pues el ejercicio habitual de actividades deportivas en contacto con la naturaleza, ataca al sedentarismo y el stress, enemigo principal de la salud física y mental.

Sabiendo que es una actividad física al aire libre e INDIVIDUAL. Que proporciona altísimos estándares de bienestar; se presenta como aquellas de menor exposición al contagio que pudiéramos observar, es que solicitamos se ponga a consideración de las autoridades provinciales, la inmediata reactivación de esta disciplina, poniéndonos a disposición para desarrollar un programa de acción que cumpla con las exigencias ministeriales, y al mismo tiempo, contribuir con el monitoreo y seguimiento de este proceso de superación de la emergencia sanitaria.

Para concluir esperamos que el siguiente protocolo pueda contribuir a paliar esta situación que nos está afectando a todos, tanto en relación a la prevención para combatir el virus como en relación al beneficio que este deporte le aporta a quienes lo practican a nivel físico, psicológico y espiritual.

Estamos dispuestos a cumplir estas medidas y cualquier otra medida que a su criterio fuera imprescindible adicionar para HABILITAR la práctica del stand up paddle e

incorporar nuestra actividad dentro de las excepciones previstas al DNU 297/2020.  
Desde ya le agradecemos su gestión y quedamos a la espera de una pronta respuesta le  
saluda Atentamente.

Fiorella Belen Frini  
DNI: 35473792  
CARLOS PAZ SUP

#### DECLARACIÓN JURADA PARA PRACTICAR STAND UP PADDLE

La persona firmante declara bajo Fe de Juramento que no posee ninguno de los síntomas compatibles con COVID-19 de acuerdo con la información provista por el Ministerio de Salud de la Nación, como así también que no he estado en contacto o próximo a alguna persona afectada por COVID-19, y me comprometo a informar en forma fehaciente al instructor de cualquier síntoma compatible con COVID-19 que presentara dentro de los

14 días POSTERIORES a la actividad.  
YO..... de

ciudadanía... con documento.....,

Domicilio.....

Localidad..... Provincia.....

País..... DECLARO BAJO JURAMENTO:

- Haber recibido el protocolo COVID 19:
- Haber leído el protocolo COVID 19:
- Estar en un todo de acuerdo y cumplir el protocolo COVID 19:
- NO tengo presencia de alguno de los Síntomas compatibles de COVID 19:
- NO estar en contacto o próximo a alguna persona afectada de COVID 19:
- Informaré en forma fehaciente la aparición de alguno de los Síntomas de COVID 19 los próximos 14 días a la fecha al instructor al mando:

Nombre y Apellido      Firma y Documento

Lugar, Fecha y Hora