

# ASOCIACION CORDOBESA DE BICICROSS

Personería Jurídica N° 155 "A" 1993

[acbbicicross@hotmail.com](mailto:acbbicicross@hotmail.com)

---

## PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO DE BMX-Bicicross

**OBJETO:** Minimizar los riesgos de contagio del COVID 19 en los entrenamientos de BMX.

**ALCANCE:** Deportistas, Entrenadores, Dirigentes y padres/familiares de competidores.

**DOCUMENTACIÓN ASOCIADA:**

. Autorización del Municipio en donde esté ubicada la pista, junto con la habilitación del COE CENTRAL referidas a la pandemia del COVID 19.

. Declaración Jurada de las autoridades locales y esta Asociación respecto al compromiso y responsabilidad asumida en relación al cumplimiento y control del protocolo que se apruebe.

**PROCEDIMIENTO:**

**Traslados:** El deportista y/o entrenador deberá en lo posible trasladarse en su vehículo particular. En caso de que sea menor de edad, deberá ser trasladado por su progenitor (uno solo), quien deberá tener la autorización correspondiente.- SE RECOMIENDA USAR BARBIJO no quirúrgico, desde la salida del domicilio, hasta la llegada al área de actividad deportiva y mantenerlo cuando este en contacto con otras personas, lo mismo al regresar.- Los mismos pueden ser de fabricación casera y en el caso de los pilotos con los cuellitos que suelen usar en invierno (debe tapar nariz, boca y mentón).

**Cuidado de efectos personales y elementos deportivos:**

- Se deberá garantizar que todos los pilotos, entrenadores y personal de la misma ingresen a las instalaciones comunes con las manos limpias.

- Los corredores deberán concurrir a la pista con su alcohol en gel o reducido al 70% en un pulverizador.

Para tener en su box y así poder limpiarse las manos constantemente. Asimismo deberán llevar sus elementos de hidratación y cualquier otro elemento de uso personal. Bajo ningún punto de vista compartir estos elementos con sus colegas.

- Los Entrenadores deberán programar sus horarios y trabajos para que en ningún momento se reúnan en pista más de 6 corredores y que se mantenga en todo momento el distanciamiento social. Para lo cual sugerimos:
  - **Marcar boxes de 2,5 metros cuadrados en las áreas de descanso.** Los descansos son el momento de mayor cercanía y dialogo entre los deportistas, por esto delimitar los espacios donde cada deportista pueda dejar su equipo y mantener la distancia segura necesaria.
  - **Delimitar la distancia entre los pilotos en la pista.** Habitual mente los trabajos en pista se realizan por sectores, por lo que mantener la distancia en estos momento, va a ser una tarea importante de marcar por parte del responsable de la clase. Para esto sugerimos: A) Trabajos en el partidador ordenar a los pilotos en la gatera, dejando una libre de por medio y marcando la fila cada 1.5 metros. Además largar solo de a 3 pilotos en cada partida. B) En los saltos marcar la distancia abriendo los brazos y que no se toquen, y en filas con la distancia de la bici. C) Pasadas individuales y no grupales.
  - **Reducción del número de participantes por clase.** Para cumplir con los puntos anteriores y teniendo en cuenta los espacios con los que cuenta cada pista (que cantidad de boxes se puedan armar etc.), armar grupos reducidos y manejables que permitan mantener la distancia sugerida por los entes de salud. Para esto se sugiere reducir la cantidad de clases que toma cada piloto a no más de dos por semana o ampliar la cantidad de turnos diarios, lo que mejor se adapte a cada pista.

# ASOCIACION CORDOBESA DE BICICROSS

Personería Jurídica N° 155 "A" 1993

[acbbicicross@hotmail.com](mailto:acbbicicross@hotmail.com)

---

**. Cuidado de Instalaciones:** La pista deberá contar con al menos 4 kit que cuenten con todos los elementos de higiene y seguridad contra el covid-19 (guantes, barbijos de uso quirúrgico, máscara facial, alcohol, etc.).

En un caso de caída de un piloto que requiera traslado a un centro de salud, los kit deberán ser proporcionados al piloto y a la persona que lo acompañe.

## **Factor de ocupación establecido:**

- Los padres y/o tutores que deban llevar a los deportistas a los entrenamientos NO PODRAN realizar ningún tipo de reunión. Es preferible que dejen a sus hijos y se retiren hasta el horario de regresar a buscarlos o en su defecto que se queden en el interior de su vehículo.

- Es **absoluta responsabilidad de los señores padres y de los corredores**, no concurrir a los entrenamientos si tienen algún síntoma que pueda hacer suponer que estén siendo sospechosos de ser COVID 19 positivos.

## **Capacitación:**

- Los Entrenadores deberán explicitar las formas de trabajo que adoptarán y capacitar en los cuidados que el mismo exige a sus pilotos y a los padres de los mismos. Prestar fundamental cuidado con los más chicos.

**Se sugiere: Realizar al menos 2 semanas de adaptación con trabajos de base, simples y con el menor riesgo de caídas posibles. Todos vamos a volver con muchas ganas y ansiedad de realizar nuestra pasión nuevamente, lo que sumado a la inactividad, puede resultar en fuertes caídas. Es por esto que recomendamos a los entrenadores planificar una vuelta a las pistas como si se volviera de una lesión con varios meses de inactividad, y trabajar junto a los padres en disminuir la ansiedad de los pilotos.**

- **El aumento progresivo de la dificultad técnica.** Comenzar con técnicas básicas, que aseguren al máximo el éxito en la ejecución. Para luego progresivamente pasar a una exigencia mayor pero siempre sin llegar a los límites de las capacidades del piloto.
- **El aumento progresivo de la intensidad y la velocidad.** Si bien nuestro deporte se caracteriza por una alta intensidad constante, va a ser trabajo de los entrenadores dosificar la misma para disminuir al máximo el riesgo de caídas fuertes.
- **Realizar pasadas individuales.** Además de sumar al distanciamiento social, realizar pasadas individuales disminuye el riesgo de caída por algún roce.

**La Asociación informara por todos los canales de información habitual: facebook, whatsapp, correo electrónico, Instagram, etc.** Sobre este protocolo cuando sea aprobado.

Los dirigentes de cada Pista **DEBERAN** informar a todos sus deportistas, entrenadores y padres o tutores sobre el presente protocolo, como así también

*Pablo Amadei*  
*Presidente*

*Daniel Fernández*  
*Secretario*