



# FEDERACIÓN CICLISTA CORDOBESA



Entidad civil con personería jurídica 460-D. Sede Social: Calle Consejal Cabiche y Cartagena - Córdoba Capital  
Tel: +54 353 657 8221 | Email: federacionciclistacordobesa@gmail.com

## PROTOCOLO FEDERACIÓN CICLISTA CORDOBESA CON RESPECTO AL REGRESO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

### Introducción:

Ante la pandemia que enfrenta el mundo por el COVID-19, la Organización Mundial de la Salud emite nuevas recomendaciones cada día para tratar de sopesar la propagación del virus. El transporte público, sobre todo en las grandes ciudades, se ha convertido en un lamentable foco de contagio entre los pobladores, es por eso que la OMS recomienda el uso de la bicicleta para moverse en grandes urbes. "Siempre que sea posible, considere andar en bicicleta o caminar: esto proporciona distancia física mientras ayuda a cumplir con el requisito mínimo para la actividad física diaria, que puede ser más difícil debido al aumento del home office y el acceso limitado al deporte y otras actividades

Además de cumplir con las normas de la sana distancia, el uso de la bicicleta también es un medio de movilidad considerado por la OMS para promover la actividad física y a su vez, otros problemas de salud graves como la obesidad.

Por este motivo la Federación Ciclista Cordobesa, junto a la Federación Argentina de Ciclismo de Pista y Ruta, en concordancia con lo dispuesto por el Gobierno Nacional en lo que se refiere a la flexibilización de la cuarentena por el virus Covid-19, propone a la Agencia de Deportes y COE el siguiente protocolo para nuestro deportistas federados.

Nuestro deporte tiene dos modalidades PISTA y RUTA, los cuales se practican de dos formas diferentes. La modalidad Pista se realiza en velódromos cerrados al aire libre o pistas situadas en clubes. Tienen una extensión que va desde los 250 a los 400 metros de extensión. La modalidad Ruta, se lleva a cabo en ruta o circuitos urbanos superiores al kilómetro de longitud. Los días que se lleve a cabo la practicas diarias entre las 9 y las 17 horas de acuerdo a los días y terminaciones de DNI.

Siguiendo los lineamientos del Gobierno Provincial de sectorizar la provincia en Zonas Rojas y Zonas Blancas, solicitamos el retorno de la práctica deportiva para el ciclismo. Para ello, detallamos el siguiente protocolo para dos modalidades de ciclismo.

## CICLISMO DE PISTA

### 1.- Traslados Seguros

- Cada ciclista deberá salir de forma individual rumbo a su entrenamiento a la pista próxima a su domicilio, sin el uso de transporte público. No pudiendo detenerse bajo ninguna circunstancia.
- El uso del tapaboca es obligatorio.
- Si el traslado se hace en vehículo particular, el mismo deberá realizarse sin acompañantes, tanto para salir del domicilio como para retornar una vez finalizada la actividad deportiva.
- Durante el viaje se recomienda no tener contacto con otras personas, salvo de ser necesario.
- En caso de ser menor, requerir el traslado por parte de mayores, éstos quedarán fuera de los límites del club ingresando solamente el deportista.



# FEDERACIÓN CICLISTA CORDOBESA



Entidad civil con personería jurídica 460-D. Sede Social: Calle Consejal Cabiche y Cartagena - Córdoba Capital  
Tel: +54 353 657 8221 | Email: federacionciclistacordobesa@gmail.com

- Salir con la Licencia de corredor (plástico o DPF), Documento de Identidad y celular con el número de contacto de emergencia en primer lugar de la agenda.
- Resulta indispensable el lavado de manos antes de salir, e inmediatamente al llegar al lugar de destino, como así también llegar cambiado de su domicilio.

## 2.- Cuidado de efectos personales y elementos deportivos

- Los efectos personales (toallas, hidratación, etc.) deberán ser de utilización exclusiva de cada deportista, al igual que los elementos de práctica (ropa, casco, zapatos, lentes, bicicletas, ruedas etc.)
- Lavar y desinfectar la bicicleta al ingresar y al finalizar la salida. Esto se debe realizar antes de guardar la bicicleta dentro de casa. Para esto es bueno contar en la entrada de casa con un rociador con una solución de agua y lavandina o algún tipo de desinfectante adecuado.

## 3.- Cuidado en instalaciones

- Verificar que, en el ingreso, permanencia y egreso de los espacios de práctica, no haya contacto con otras personas o en su defecto respetar la distancia mínima de 2 metros.
- Se debe procurar el menor contacto físico posible con instalaciones y cosas; evitar tocar barandas, picaportes, mostradores, etc.
- Quedan prohibidas las reuniones de ciclistas antes y después de terminada la práctica.
- No estarán habilitados vestuarios u otros ambientes con función similar
- Los deportistas deberán llegar ya con la indumentaria para la práctica, y retirarse apenas termine la misma, debiendo cambiarse y lavar la ropa y elementos utilizados inmediatamente al llegar a su residencia.

## 4- Desinfección de instalaciones

- Las instalaciones deberán cumplimentar con las medidas de desinfección periódicas correspondientes, debiendo hacerlas al menos dos veces al día y con personal idóneo dotado de los elementos de seguridad correspondientes.
- Nunca salivar o expulsar mucosidad en la pista durante todo el entrenamiento.
- Desinfectar con una solución de agua y lavandina o algún tipo de desinfectante adecuado los lugares de contactos.
- Se sugiere la readecuación de las instalaciones según los siguientes criterios: provisión de alcohol en gel, eliminar objetos que no sean indispensables, no utilizar dispenser de agua, redistribuir asientos con distancia de seguridad (2 mts.).
- Conforme a las características de la infraestructura deportiva, pueden delimitarse “zonas seguras” y/o “zonas de circulación” en las cuales se garantice las condiciones de desinfección permanentes.



# FEDERACIÓN CICLISTA CORDOBESA



Entidad civil con personería jurídica 460-D. Sede Social: Calle Consejal Cabiche y Cartagena - Córdoba Capital  
Tel: +54 353 657 8221 | Email: federacionciclistacordobesa@gmail.com

## 5.- Respetar el factor de ocupación establecido

- Las instituciones o clubes tendrán como horario para la práctica, de lunes a viernes de 9 a 17 horas, siendo turnos de 2 horas y un máximo de cuatro (4) ciclistas por entrenamientos.
- Respetar el horario de cada turno acordado, para evitar el cruce entre los que ingresan y los que finalizan cada entrenamiento

## 6.- Testeo Medico

- En los casos en que fuera recomendable y los organismos correspondientes del Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba lo determinen
- Se deberá realizar testeo previo a realizar la actividad deportiva.
- Cada club o institución deberá tener un termómetro para medir la temperatura a cada deportista que ingrese como también el resto de las medidas sanitarias (alcohol en gel, rociador etc.)

## 7.- Actuación ante detección de un caso de COVID-19 sospechoso o confirmado

- Ante la detección de un posible caso de COVID-19, o de su confirmación, se deberá dirigir inmediatamente hacia el sector médico del área deportiva,
- Colocar barbijo quirúrgico a la persona y proceder a su aislamiento.
- Se debe notificar inmediatamente a la autoridad sanitaria y proceder a poner en cuarentena a todos sus contactos estrechos.
- Se deberá proceder a la desinfección de los espacios físicos sobre los que la persona hubiere tenido contacto.

## 8.- Capacitación

- Cada institución deberá dejar de manera explícita, mediante cartelera, afiches, en sus redes sociales, etc para que cada deportista esté al tanto del protocolo sanitario.
- Al momento del entrenamiento entre las autoridades del club o institución deberá hacer un repaso sobre el presente protocolo
- Las capacitaciones o novedades deberán ir actualizándose a medida que el COE lo notifique.



# FEDERACIÓN CICLISTA CORDOBESA



Entidad civil con personería jurídica 460-D. Sede Social: Calle Consejal Cabiche y Cartagena - Córdoba Capital  
Tel: +54 353 657 8221 | Email: federacionciclistacordobesa@gmail.com

## CICLISMO DE RUTA

### 1.- Traslados Seguros

- Cada ciclista deberá salir de forma individual para a su entrenamiento. No pudiendo detenerse bajo ninguna circunstancia, con un máximo de dos ciclistas por eventuales circunstancias, con un distanciamiento de 20 mts mínimo entre cada uno de los ciclistas.
- El uso del tapaboca es obligatorio.
- Durante el entrenamiento se recomienda no tener contacto con otras personas, salvo de ser necesario.
- Salir con la Licencia de corredor (plástico o DPF), Documento de Identidad y celular con el número de contacto de emergencia en primer lugar de la agenda.
- Resulta indispensable el lavado de manos antes de salir, e inmediatamente al llegar al lugar de destino, como así también llegar cambiado de su domicilio.

### 2.- Cuidado de efectos personales y elementos deportivos

- Los efectos personales (toallas, hidratación, etc.) deberán ser de utilización exclusiva de cada deportista, al igual que los elementos de práctica (ropa, casco, zapatos, lentes, bicicletas, ruedas etc.)
- Lavar y desinfectar la bicicleta al ingresar y al finalizar la salida. Esto se debe realizar antes de guardar la bicicleta dentro de casa. Para esto es bueno contar en la entrada de casa con un rociador con una solución de agua y lavandina o algún tipo de desinfectante adecuado.
- Usar siempre el casco, lentes, tapa boca y guantes
- Luces de emergencia
- Nunca salivar o expulsar mucosidad en la vía pública durante todo el entrenamiento
- Siempre llevar su o sus propios bidones de agua y de ser posible que no esté expuesto (proteger válvula por donde se bebe) y nunca compartir el agua de dichos bidones.
- Solo circular por Cic
- lovías, ciclocarriles, rutas y caminos habilitados por las autoridades municipales y/o provinciales.
- Evitar paradas para descansar, y realizar el tiempo de entrenamiento mínimo necesario, con el fin de estar la menor cantidad de tiempo posible expuestos.

### 3.- Cuidado en instalaciones

En las localidades donde se realicen los entrenamientos y no posean zonas “no” urbanas, se deberá diagramar en conjunto con las autoridades Provinciales/Municipales un posible circuito, siguiendo las normas de seguridad.



# FEDERACIÓN CICLISTA CORDOBESA



Entidad civil con personería jurídica 460-D. Sede Social: Calle Consejal Cabiche y Cartagena - Córdoba Capital  
Tel: +54 353 657 8221 | Email: federacionciclistacordobesa@gmail.com

## 4- Desinfección de instalaciones

En caso que se desarrollen circuitos para desarrollar la práctica deportiva, se deben seguir los siguientes ítems

- Nunca salivar o expulsar mucosidad en la pista durante todo el entrenamiento.
- Desinfectar con una solución de agua y lavandina o algún tipo de desinfectante adecuado las bicicletas, ruedas, etc

## 5.- Respetar el factor de ocupación establecido

- Se propone salidas INDIVIDUALES, no grupales con un máximo de dos ciclistas, con un distanciamiento de 20 mts mínimo entre cada uno de los ciclistas.
- Los entrenamientos en ruta deben ser dentro de su Zona correspondiente (zona roja/zona blanca).
- Prohibido salir de su jurisdicción
- Los días que se lleve a cabo la practicas diarias entre las 9 y las 17 horas de acuerdo a los días y terminaciones de DNI.

## 6.- Testeo Medico

- En los casos en que fuera recomendable y los organismos correspondientes del Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba lo determinen, se pueden realizar testeos médicos.

## 7.- Actuación ante detección de un caso de COVID-19 sospechoso o confirmado

- Ante la detección de un posible caso de COVID-19, o de su confirmación, se deberá dirigir inmediatamente hacia el sector médico
- Colocar barbijo quirúrgico a la persona y proceder a su aislamiento.
- Se debe notificar inmediatamente a la autoridad sanitaria y proceder a poner en cuarentena a todos sus contactos estrechos.
- Se deberá proceder a la desinfección de los espacios físicos sobre los que la persona hubiere tenido contacto.

## 8.- Capacitación

- Mediante cartelería, afiches, en sus redes sociales, etc para que cada deportista esté al tanto del protocolo sanitario.
- Al momento del entrenamiento entre las autoridades, se deberá hacer un repaso sobre el presente protocolo
- Las capacitaciones o novedades deberán ir actualizándose en las redes sociales de la Federación a medida que el COE lo notifique.



# FEDERACIÓN CICLISTA CORDOBESA



Entidad civil con personería jurídica 460-D. Sede Social: Calle Consejal Cabiche y Cartagena - Córdoba Capital  
Tel: +54 353 657 8221 | Email: federacionciclistacordobesa@gmail.com

Los deportistas ADAPTADOS podrán contar con un acompañante para realizar la práctica deportiva, si esto resulta ineludible. En este caso, las distancias de seguridad serán las estipuladas.

LO MENCIONADO ANTERIORMENTE, CORRESPONDE A UNA PRIMERA FASE, SIENDO PRIMORDIAL EL COMPROMISO SOCIAL DE CADA DEPORTISTA POR CIRCULAR DENTRO DE LA ZONA A LA CUAL CORRESPONDE CADA DEPORTISTA, SIENDO EL MISMO RESPONSABLE EN LA CIRCULACION Y EN EL CUMPLIMIENTO DE LA MISMA.

A continuación detallaremos brevemente las tres FASES propuestas por la Federación para el regreso a la actividad deportiva del ciclismo.

## **Primer estadio:**

Inicio de entrenamiento “en solitario” convenir con las autoridades Provinciales y Municipales las Rutas y caminos por los que se podrán circular.

## **Segundo estadio:**

Reanudación de actividades de clubes, equipos deportivos y entrenamientos grupales.

A través de un plan de distanciamiento social de fácil aplicación, es posible practicar ciclismo sin exponerse a sí mismo ni a otros al riesgo de contaminación.

## **Tercer estadio:**

Reanudación de las competencias del Calendario Nacional en sus diferentes modalidades con un protocolo sanitario acorde a las circunstancias del momento.

Oswaldo Frossasco

Presidente FCC