

Protocolo COVID Asociación Cordobesa de BMX



La práctica de BMXO en las Ciudades de la Provincia de Córdoba que fueran habilitadas para ello por el COE, se sujetará al siguiente protocolo durante la emergencia sanitaria por covid-19.

Lineamientos generales:

- Traslados seguros.
- Cuidado de efectos personales y elementos de protección
- Cuidado de instalaciones
- Respetar el factor de ocupación establecido
- Testeo médico
- Actuación ante detección de un caso de covid-19 sospechoso o confirmado.
- Capacitación.

A) Traslados seguros:

Para el traslado general se recomienda:

- 1) No utilizar el transporte público. Cualquiera sea el medio de movilidad, durante el trayecto.
- 2) Deberá respetarse siempre la distancia mínima sugerida de 2 metros entre personas.
- 3) Es obligatoria la utilización de los EPP (Elementos de Protección Personal) adecuados según las recomendaciones de la autoridad sanitaria (<http://www.argentina.gob.ar/salud>) desde la

salida del domicilio, y hasta el regreso al mismo siempre que haya contacto con otras personas.

Recomendaciones: 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. Durante el viaje se recomienda no tener contacto con otras personas, salvo de ser

necesario.

B) Cuidado de efectos personales y elementos de protección

- El deportista deberá, colocarse todas las protecciones pertinentes para la práctica deportiva en su domicilio .
- Deberá individualizar e identificar cada adminiculo personal
- Solo se podra consumir lo que lleve el deportita en la mochila y esta prohibido compartir con los demas
- Las sesiones deben ser livianas y sin exigencia personal y deportivas para evitar lesiones y posibles traslados a los hospitales públicos o privados y así suprimir los contactos con posibles zonas rojas de riesgo.
- Se recomienda la utilización de pantalón largo y buzo o remera manga larga
- Colocarse las barreras de protección para la circulación fuera del hogar, barbijo y amntenerlos durante todo el entrenamiento.

C - Cuidado en instalaciones.

Se debe procurar el menor contacto físico posible con instalaciones y cosas:

- Evitar tocar barandas, rejas , etc
- Quedan prohibidas las reuniones previo y post entrenamiento
- No estarán habilitados vestuarios ni nigung sitio para cambiarse o similar donde se reúnan personas.
- Zona delimitada, se delimitará por lo menos 4 zonas de espera para la práctica deportiva en el predio.

• Respetar el factor de ocupación establecido

Las mismas se realizarán en grupos reducidos, con un máximo de 8 deportistas, los cuales deben respetar EN TODO MOMENTO una distancia mínima de 2 metros o mas , tanto durante los ejercicios como en los descansos para la hidratación. Se les indicarán descansos intercalados para disminuir la aglomeración de deportistas en las pausas

• Testeo médico

En todo momento y sobre todo para el ingreso y egreso de personas, se deberá realizar testeo

previo a la actividad que se fuera a realizar, para lo cual será mandatorio:

- Toda persona que ingrese al recinto 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.
- Se tomará la temperatura, a todo aquel que desee ingresar a las instalaciones antes de iniciar sus actividades y mientras dure la Pandemia.
- Todo el personal, se dejará tomar la temperatura corporal, en caso de esta ser superior a la publicada en los protocolos de salud, se suspenderá la actividad programada y se recomendará a la persona acudir a un médico.
- Se dará estricto cumplimiento a la normativa vigente y aplicable. Se atenderán las recomendaciones lo más estrictamente posible.

F - 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 por parte de la persona enferma, se deberá:

- Dirigir inmediatamente hacia un sector aislado.
- Colocar barbijo a la persona y toda medida de protección personal disponible.
- Proceder a su aislamiento.
- Notificar inmediatamente a la autoridad sanitaria.
- Proceder a poner en cuarentena a todos sus contactos estrechos y personas con las que hubiera tenido contacto al ingresar al recinto.
- Desinfectar los espacios físicos sobre los que la persona hubiere tenido contacto

G - Capacitación.

Todo personal civil que ingrese a las instalaciones, sea cual sea su función tomará conocimiento y consentimiento del presente Protocolo COVID-19 cumpliendo y haciéndolo cumplir en un todo, cada vez que se desarrollen actividades dentro del predio, .La recepción de personas se hará según los protocolos generales, guardando el distanciamiento y los medios de protección establecidos en las regulaciones o recomendaciones, incluyéndose un Briefing sobre este protocolo y las distintas situaciones que ocurrirán antes, durante y después de su ingreso al lugar.

Durante el entrenamiento

El deportista solo podrá llevar consigo a la pista, lo necesario para la hidratación (con nombre para su identificación) y las llaves del vehículo en caso de ir en vehículo, debiendo dejar todos los artículos personales dentro del vehículo. Se dispondrá un lugar para dejar las mochilas y botellas de agua, debiendo respetar distancia entre los objetos para que en las pausas no genere aglomeración.

Regreso al domicilio

- **El rider se deberá colocar todas las barreras de protección para la vuelta a casa,**
- **Si el Rider regresará al auto deberá poseer una bolsa de consorcio para depositar la ropa que empleó para la práctica deportiva, con soluciones desinfectantes limpiará la bici y se colocará guantes y barbijos para minimizar el contacto de las posibles superficies corporales contaminadas.**
- **El Rider que regresará a su domicilio pedaleando o en vehículo, deberá hacerlo sin parada intermedia alguna . Llegado a su domicilio deberá evitar contacto alguno y ducharse inmediatamente, lavar adecuadamente la ropa utilizada en el entrenamiento , así como desinfectar protecciones y bicicleta , para luego volver a su rutina de cuarentena habitual.**

Ingreso al domicilio

- **En la entrada tener dos trapos con lavandina preparados para limpiar las suelas de la zapatilla, y con un trapo con solución desinfectante limpiar la bicicleta.**
- **Luego en una bolsa de consorcio y sin contacto con ningún integrante de la familia y sin tocar más superficies de la casa deberá colocar la ropa y pasar derecho al baño donde se deberá realizar un baño profuso.**
- **Luego deberá lavar la ropa empleada en la práctica deportiva (ropas y protecciones que se encuentran en las bolsas de consorcio) en el lavarropas. La ropa debe lavarse sola sin otra ropa que no haya salido del domicilio**
- **En el caso de vivir solo en una vivienda se recomienda dejar todo preparado para el retorno a la vivienda. (Balde de agua con lavandina)**