

PROTOCOLO Entrenamiento Individual BMX - COVID 19

Índice:

- 1. Introducción
- 2. Movilidad
- 3. Medidas de distanciamiento
- 4. Bioseguridad
- 5. Proyecto práctico de entrenamientos
- 6. Planos de posicionamiento , circulación de vehículos y personas

1. Introducción

Este documento estará sujeto a las constantes actualizaciones que el ministerio de Sanidad y las administraciones competentes emitan, el cual se actualizará con dicha normativa en todo momento.

- El BMX modalidad de ciclismo tiene numerosas **ventajas** frente a la Covid 19:
- Es una modalidad ciclista Olímpica, individual y que se practica al aire libre en un recinto de más de 7.000 metros cuadrados
- **Instalación:** (Zaragoza) Incluida dentro del CDM David Cañada es una instalación deportiva municipal en un recinto cerrado de unos 5500 m².
- Dispone de un aparcamiento de unos 2200 m²
- No sería necesario el uso de vestuarios y ningún recinto cerrado (wc, oficina...)
- No tiene contacto con otros deportistas ni comparten material común.
- Equipamiento: casco integral, gafas, guantes y ropa larga, hacen un deporte muy seguro en la prevención de contagio.
- Otro factor importante es la juventud que lo práctica, disminuyendo el riesgo de contagio.
- Los usuarios de la instalación son ciclistas federados por lo tanto disponen de los seguros obligatorios de accidentes y responsabilidad civil.
- Actualmente los hospitales que trabajan con las mutuas de seguros tan apenas tienen ocupación por lo que en caso de accidente no habría ningún problema de traslado a alguno de los centros.
- Es un deporte que pese a lo que pueda parecer, al ir muy bien protegidos las lesiones son muy pocas y leves en su mayoría.
- En caso de caída, será el monitor quien atienda al corredor (si fuese necesario) llevando guantes y mascarilla.
- Se dispondrá de mascarillas, guantes y gel hidroalcohólico en el botiquín de cada instalación.

2. Movilidad

El 95% de los asistentes lo hacen en vehículo propio hasta el circuito, se delimitará un espacio entre coches al aparcar.

Los deportistas deberán venir vestidos de casa o cambiarse en el vehículo con el que asisten al entrenamiento .

Las padres o acompañantes deberán permanecer en las zonas colindantes, nunca dentro del circuito y manteniendo la distancia de seguridad.

Si es posible se marcará el Parking con las medidas de distanciamiento oportunas entre vehículos.

3. Medidas de distanciamiento

3.1 Medidas Generales

Se enviarán las normas a todos los usuarios antes del día de comienzo de los entrenamientos y se colocará un cartel visible con las normas en cada instalación.

- La instalación será usada solamente por deportistas federados. No se permite la entrada a acompañantes que deberán mantener distancia de seguridad en el exterior.
- Los padres no podrán acceder a la instalación, deberán quedar en las cercanías manteniendo la distancia de seguridad, o en un lugar habilitado para ello si en la instalación hubiera el suficiente espacio para tal fin.
- Las puertas permanecerán abiertas durante el entrenamiento y el monitor responsable en ese momento de la instalación será el encargado de abrirla y cerrarla para que nadie más tenga contacto con la puerta.
- Entrenamiento de escuela: Se estudiará qué limitación tendrá cada clase en función de las directrices que nos den las autoridades pertinentes en cuanto a actividades deportivas en conjunto. Respetando el aforo máx. según instalación y respetando las medidas de distanciamiento anteriormente descritas.
- Aunque la instalación sea utilizada por varias personas, el entrenamiento será siempre de manera individual, y el número de asistentes se regirá por la normativas sanitarias que en ese momento estén en vigor.
- Tras el uso de la instalación, se deberá proceder a desinfectar los posibles fómites de uso comunitario. Como son: pomo puerta, cerraduras, sistema de salida o cuadro de luces, con agente desinfectante antivirico. (no válido bactericidas).
- En caso de que la instalación disponga de vestuarios se deberá prohibir su uso.
- Se habilitará un lugar para dejar la botella de agua del deportista que disponga de espacio suficiente para no invadir el perímetro de seguridad de otro ciclista.
- En caso de usar la parrilla de salida, esa deberá ser utilizada de uno en uno.
- Todo el mundo deberá llevarse sus objetos, botellas de agua, basura, etc... para evitar focos de contagio evitaremos utilizar las papeleras o contenedores.
- El aforo de cada instalación dependerá de la capacidad que tenga la instalación para disponer de zonas de espera para los deportistas con 3 metros de distancia entre cada deportista.
- Cada corredor deberá tener un espacio de dos metros cuadrados que utiliza una única persona por día para dejar sus pertenencias.

3.2 Medidas Individuales

- Solo se permitirá entrenar a deportistas que no presenten ningún tipo de sintomatología del Covid 19, ante la imposibilidad actual de realizar tests diagnósticos a todos los deportistas frente al SARS-Cov-2, ante la más mínima duda de contagio, síntomas previos, o haber estado en contacto, en los 15 días anteriores con posibles afectados, el deportista no deberá acceder al circuito,
- El deportista deberá cambiarse en el exterior y entrar a la instalación sin acompañante. Llevando únicamente una botella nominativa para su hidratación y el equipamiento personal: casco integral, guantes y manga larga.
- Se usarán gafas protectoras tipo motocross para proteger los ojos contra el sars cov 2. A la hora de retirar casco o gafas se aconseja cerrarlos. Si fuera necesario y esperando a instrucciones la colocación de mascarilla quirúrgica, sujeta en el interior de la morrera del casco con la parte blanca hacia nuestra boca-nariz. Para atrapar posibles partículas que pudieran ser expulsadas por la fuerte exhalación durante el entrenamiento. (Esto último sin evidencia científica pero comprobado por aerosol).
- Se prohíbe el saludo con contacto físico con otro ciclista, respetando siempre las medidas de distanciamiento. (Min 2 mts).
- No se podrá seguir el rebufo de otro piloto. Dejando un mínimo de 20/30 metros en marcha entre riders.
- En caso de pararse en un obstáculo para entrenar una línea. Se deberá mantener **siempre distancia de seguridad** y no coincidir pilotos si es posible. Se dará la excepción en las clases de escuela donde el monitor se responsabilizará de que la distancia se cumpla. Nunca se ejecutarán tareas en grupo. Siempre se realizarán los ejercicios de forma individual. (garantizar distancia de 20mts en marcha).
- Recomendamos tener el agua y elementos marcados con el nombre sobre todo en los más jóvenes para evitar confusiones.
- El entrenamiento de salidas se hará de manera individual.

4. Bioseguridad

Se colocaran dispensadores de gel hidroalcohólico o desinfectante aceptado para el lavado de manos, a la entrada de las instalaciones y, para más seguridad, a la entrada del circuito, debiendo lavarse las manos al entrar y salir del circuito y de las instalaciones., así como recomendar a los usuarios la conveniencia de que lleven consigo su pack individual con mascarilla, guantes desechables y gel desinfectante

Anteriormente tras el uso de la instalación, se deberá proceder a desinfectar los posibles fómites de uso comunitario. Como son: pomo puerta, cerraduras, sistema de salida o cuadro de luces, con agente desinfectante antivírico. (no válido bactericidas).

Se dejarán las entradas abiertas para que la gente tenga el menor contacto posible con partes comunes de la instalación con las manos.

5. Proyecto Práctico de los entrenamientos.

- Nunca se ejecutarán tareas en grupo. Siempre se realizarán los ejercicios de forma individual.
- No podrán acceder otros deportistas hasta que los grupos anteriores hayan abandonado el recinto.
- Los corredores deberán salir siempre de 1 en 1 guardando una distancia mínima con el corredor que ha salido anteriormente de 30 metros para no tener rebufo.
- En la zona donde están parados los deportistas deberá ser lo suficientemente amplia para que todos tengan una distancia de 2 metros entre cada uno de ellos.
- Dejarán el agua y sus pertenencias en lugares concretos indicados por el monitor, lugar en el que ese mismo día ninguna otra persona deberá dejar sus pertenencias. Se cambiará la colocación del agua y pertenencias en cada grupo.

Desde los clubes y la Federación queremos haceros partícipes a los usuarios como ejemplo de imagen y responsabilidad que este deporte puede transmitir, la disciplina en la higiene y las medidas que adoptamos son para el bien de los usuarios y sus familiares, desde el conjunto pedimos máximo respeto, entre todos conseguiremos llegar a nuestra meta.. La “nueva normalidad”.

6. Planos de posicionamiento, circulación de vehículos y deportistas

Circuito



Circuito con transito



Zonas de descanso y espera



Zona para dejar el material de los corredores



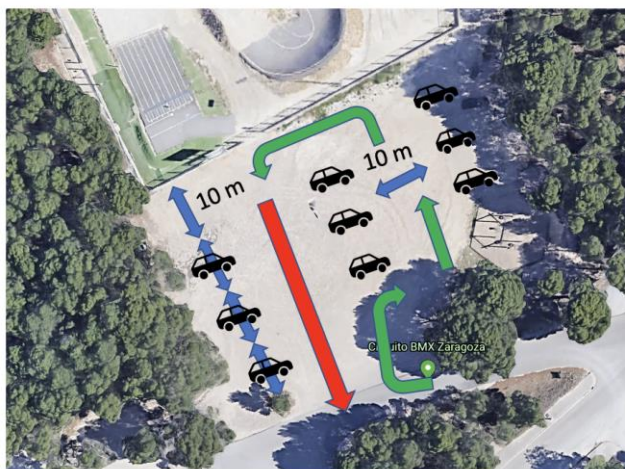
Deportistas



2 metros en parado



30 metros en pista



Distancia de 10 -15 metros entre vehículos



Vehiculos



Acceso



Salida

Este protocolo ha sido propuesto y coordinado por:

Federación Aragonesa de Ciclismo

Jorge Gil, responsable de la selección aragonesa de BMX

José María Fuente y Rafael Izquierdo, técnicos BMX

COMITÉ TÉCNICO DEPORTIVO FAC



**aragón
ciclismo**
FEDERACIÓN ARAGONESA DE CICLISMO
PRESIDENTE