



## PROTOCOLO DE LA DISCIPLINA CICLISMO

### 1. INTRODUCCIÓN

El presente protocolo esta armado con las normas sanitarias dispuestas por los organismos oficiales de la salud y está pensado para el inicio de la actividad deportiva CICLISMO, brindando de este modo un espacio seguro para la actividad física de nuestros jóvenes deportistas.

Así mismo se respetan todas las normas y disposiciones establecidas por las instituciones intervinientes: CONSEJO DE PROFESIONALES DE CIENCIAS ECONOMICAS, la Secretaría de Deportes, el COE Provincial.

### 2. JUSTIFICACIÓN:

La situación sanitaria producto de la pandemia COVID – 19 y el aislamiento social, preventivo y obligatorio, ha causado un fuerte impacto en el normal desarrollo de las actividades deportivas cotidianas.

Por un lado, los deportistas se han visto imposibilitados de iniciar con sus actividades presenciales, las que estaban planeadas para el mes de marzo. La situación sanitaria obligo a interrumpir el inicio de los entrenamientos, la sociabilización y la competencia. Por otro lado, toda la estructura institucional prevista quedó marginada y limitada a la situación que se presenta en el país, motivo por el cual directores, profesores, entrenadores, ayudantes técnicos, colaboradores y preparadores físicos tuvieron que postergar el tan ansiado momento del inicio y continuación del plan que minuciosamente ha sido planificado.

Siendo conscientes de que la normalización de la práctica deportiva no se recupera de un día para otro, consideramos importante atender el proceso de recuperación de actividades, el cual llevará semanas de trabajo, proceso que EL CONSEJO DE PROFESIONALES DE CIENCIAS ECONOMICAS está dispuesto a respetar y acompañar.

Considerando y respetando desde ya, todos los aspectos emanados desde las autoridades competentes (COE), nuestras actividades serán programados, ordenados y seguros para todos los deportistas que asistan a nuestros entrenamientos. Para esto el trabajo se ajustará a los espacios disponibles y descriptos en los anexos.

Las actividades presenciales solo se desarrollarán con el PROTOCOLO APROBADO, ajustándose a todo lo dictaminado al respecto.

### 2. OBJETIVO:

a. Iniciar el reacondicionamiento físico y las actividades relacionadas a la práctica del CICLISMO, a fin de ir desarrollando de a poco la buena actividad deportiva, la contención emocional y psíquica y el cuidado



de los hábitos saludables, en busca de iniciar la actividad formativa de nuestros deportistas y afiliados.

b. Constituir y construir vínculos internos y sociales que motorizan y dan vida a las instituciones deportivas, como así también instar a todos los actores involucrados (dirigentes, entrenadores, familia, otros) a ejercer el rol de educadores, conscientes de que estamos a viviendo un nuevo estilo de vida, promoviendo acciones preventivas, de control y evolución ante esta nueva realidad que se abre camino en la vida cotidiana de todos.

c. Motivar la incorporación de nuevos y más actores deportivos en la disciplina de ciclismo, generando de este modo un nuevo espacio deportivo dentro de nuestra institución y del ciclismo provincial.

### 3. DESINFECCIÓN Y CUIDADOS GENERALES:

Reunión general de presentación de los protocolos para contener y mitigar al COVID-19 entre directivos, colaboradores del club y entrenadores a cargo.

- Capacitación del personal de trabajo para poder reconocer síntomas de COVID-19 y poder actuar mediante medidas de evacuación y comunicación con el personal de salud.
- Difusión de los protocolos y recomendaciones ante quien corresponda. Exhibiendo números de teléfonos que ofrecen las autoridades para activar protocolos de atención a casos sospechosos.
- Entrega de una declaración jurada a cada Padres, Madres o Tutores, con devolución rubricada, donde claramente se hace referencia a la responsabilidad, derecho y obligación de cada PARTICIPANTE.
- Toda persona que ingrese a las instalaciones o a la carrera donde se efectúan las competencias, deberá ser sometida al control de temperatura, control de barbijo, desinfección de calzado, manos y control del kit personal.
- Kit personal y obligatorio: Indumentaria deportiva personal / barbijo / solución hidroalcohólica en difusor / rejilla o repasador / toallas descartables o papel higiénico / vaso descartable / hidratación personal.
- Los vestuarios y baños permanecerán cerrados y no podrán ser utilizados.
- Todos los deportistas y personas que ingresen al prime de la competencia deberán utilizar barbijo, pasar obligatoriamente por el test de temperatura y se deberán higienizar debidamente las manos en el área de control.
- Los competidores durante el evento son los únicos exceptuados a no utilizar barbijos, el resto: entrenadores, padres o acompañantes autorizados, dirigentes o cualquier otra persona que se encuentre en el evento deberá utilizar barbijo o tapaboca.
- No se permitirá el ingreso de padres al espacio del prime o llegada o zonas habilitadas de control. Se les brindará sectores de espera (sector de espera), respetando las medidas establecidas por



protocolo.

- Los deportistas sólo pueden ser acompañados por una persona responsable en el caso de los menores de edad.
- Es recomendable que el traslado al club NO se efectúe mediante transporte público.
- Los competidores deberán usar el barbijo social (tapa boca, nariz y mentón como establece la reglamentación provincial), al llegar y al regresar a su casa.
- La organización deberá suministrar alcohol en gel o solución hidroalcohólica para todas las personas de forma previsoramente.
- Se determinara el ingreso y egreso al lugar de la competencia, con el distanciamiento necesario.
- En el acceso a la institución o prime, se medirá la temperatura corporal de las personas y que debe ser menor a 37.5 grados.
- Se realizará el registro de ingresos al club o prime, También se exigirá la respectiva inscripción **(QUE SE DEBE REGISTRAR HASTA 48 HORAS ANTES)** y acreditación anticipada on line.
  
- **De la INSCRIPCION**
- **LA INSCRIPCION REALIZADA EN EL SITIO ONLINE.**
- **PRESENTAR PARA PODER RETIRAR EL DORSAL, LA REMERA: EL CERTIFICADO DE APTO FISICO con electrocardiograma o ergometría PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA SELLADO Y FIRMADO POR EL PROFESIONAL (ORIGINAL), PARA EL NORMAL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA.**
  - **CUALQUIER FALTANTE Y/U OMISION DE DOCUMENTACION, SERA MOTIVO DE LA NO PARTIPACION DEL EVENTO**
  - **NO SE REALIZARA INSCRIPCION EN FORMA PRESENCIAL EN EL EVENTO.**
  - **Se establece normativa estricta la prohibición de personas que se encuentren dentro del grupo de riesgo(embarazadas, inmuno deprimidos, con patologías respiratorias crónicas según Decreto Nacional, con diabetes tipo 1 y 2, obesidad mórbida, con insuficiencia renal, con enfermedades cardiacas,: insuficiencia cardiaca, enfermedad coronaria, valvulopatias y cardiopatías congenitas . Decreto Acuerdo N° 696-S/2020**
  
- **DE LA BICICLETA:** DEBERA TENER AMBOS FRENOS EN CONDICIONES, TAPONES EN EL MANUBRIO, EN LE CASO DE POSEER TUBULARES, DEBIDAMENTE BIEN PEGADOS, NO PRESENTAR FISURAS NI MARCAS QUE PRESUPONGAN FATIGA O ROTURA TOTAL O PARCIAL DE CUALQUIERA DE SUS PARTES.
- **DEL CICLISTA:** ES OBLIGATORIO EL USO DE CASCO INTEGRAL PROTECTOR EN CONDICIONES EN LO POSIBLE GUANTES



- La organización de las competencias del CONSEJO DE PROFESIONALES DE CIENCIAS ECONOMICAS deberá extremar las medidas sanitarias de limpieza y desinfección, exhaustivas y con alta periodicidad.
- Está prohibido el uso de infusiones (por ejemplo, mate).
- Queda inhabilitada la posibilidad de comer y fumar dentro del espacio destinado a los eventos deportivos.
- Todos los asistentes que acompañen a los deportistas serán distribuidos adecuadamente en las tribunas, zona de avituallamiento, auxilio y zona de espera.
- Todos deportistas, entrenadores, acompañantes, dirigentes, empleados, etc, deberán tomar conocimiento del PROTOCOLO AUTORIZADO. Motivo por el cual el área administrativa le hará firmar, a todos los asistentes la toma de conocimiento del mismo.
- Queda prohibido el consumo de cualquier bebida alcohólica dentro y fuera del lugar de competencia
- Utilización de bandeja santizante u alcohol en gel en mesa de control
- Todos los colaboradores controles jueces cronometristas banderilleros con tapaboca y en lo posible también con mascarilla
- Las edades deben ser mayores 16 hasta los 60 años en la competencia. Y participativa
- Distribución de las categorías en la mayor cantidad posible y también por sexo y estipular los horarios de largada entre cada una
- Armar una zona de pre largada donde se proceda al control de todos los participantes y su categoría para agilizar la próxima largada y así sucesivamente
- Respetar el distanciamiento y turno para cualquier consulta en mesa de control
- Cada deportista deberá estar provisto de agua y alimentación propia antes, durante y después de la competencia.
- La utilización de los baños solo en situación de emergencia
- Deberán prever donde dejen su indumentaria que no utilicen para la carrera
- Contratación de servicio de emergencias médicas y asistencia inmediata
- Nota a la policía de la provincia y móviles para el control del evento
- Nota a la dirección de tránsito para el seguimiento y corte de calles por todo el circuito
- Para la competencia se establecerá un lugar de hidratación a pie firme
- Croquis del recorrido de todas las distancias y señalización del puesto de hidratación y auxilio siempre a pie firme.
- Se limita la cantidad de competidores por categoría entre femenino y masculino para la



organización se las series.

- No se permite el ingreso de público en general.

#### 4. EL ACCESO A LAS COMPETENCIAS

- Solo serán admitidos en la práctica deportiva, aquellos que cumplan con todos los requerimientos de salud, administrativos, sanitarios y que tengan el kit personal.
- Todo el personal deberá trabajar con los elementos básicos de protección personal, para garantizar las condiciones sanitarias con seguridad y responsabilidad.
- Luego que los deportistas pasen por el sector de ingreso, serán recibidos por el entrenador o profesor.
- Durante la entrada en calor cada ciclista debiera disponer de una toalla individual, una botella de agua de uso exclusivo, barbijo y kits de limpieza propio (toallas descartable/ papel higiénico, difusor con alcohol, vaso descartable y bolsa de basura).
  - El ENTRENEADOR, ACOMPAÑANTE Y O PADRE en todo momento exigirá y dará instrucciones y recomendaciones sanitarias tales como:
- No tocarse la cara, los ojos y la nariz, cubrirse la nariz y la boca cuando se estornuda con el pliegue del codo o con pañuelo descartable, para luego tirarlo donde corresponda.
- Escupir en el vaso descartable personal.
- Higienización con solución hidroalcohólica de manos y elementos que hubiere tocado en forma constante.
- Cada vez que se ingrese al sector de prime, todos los asistentes serán registrados en una Planilla de Registro Diario, donde se consignará N y Apellido, DNI, teléfono de contacto, dirección y temperatura registrada al ingreso.
- Es muy importante modificar hábitos culturales/deportivos, sin contactos personales, saludos, besarse, saludos de manos, abrazos, etc.
- Mantener en todo momento el distanciamiento mínimo de 2 mts.
- Cada deportista debe concurrir con su respectiva mochila, la cual debe ser depositada en el área asignada. En la misma deben sumar:
  - Bolsa para guardar su indumentaria deportiva.
  - Par de zapatillas con bolsa (deben utilizar dos pares de zapatillas, una para entrenar y otra para deslazarse).
  - Abrigo extra.
  - Hidratación personal.



- p. No se compartirá indumentaria ni elementos personales
- q. La circulación y el tránsito personal o grupal, sólo está permitido en el área de PRIME O LARGADA para el personal autorizado.

### 5. DETALLES PARTICULARES

- a. **MODALIDAD DE COMPETENCIA:** TODAS LAS COMPETENCIAS TENDRAN LA MODALIDAD SCRACH CON 5 COMPETIDORES POR TANDAS O SERIES POR CATEGORIA CON CLASIFICACION A LA SERIE FINAL. LAS SERIES TENDRAN UNA DURACION ESTIPULADA DE ACUERDO CON LA CANTIDAD Y DISPONIBILIDAD DEL TIEMPO. QUEDANDO SUJETA A POSIBLES MODIFICACIONES SEGÚN LO CREAN NECESARIO LOS ORGANIZADORES Y RESPONSABLES DEL EVENTO.
- b. **OPTATIVA:** MODALIDAD CONTRARELOJ INDIVIDUAL.
- c. **ESPACIO FÍSICO:**

Es de vital importancia que todos los espacios estén higienizados, con la cartelería de señalización correspondiente, exhibir y tener a disposición el PROTOCOLO APROBADO por la Secretaria de Deportes, para normal funcionamiento de la actividad.

### d. INICIO DE LA ACTIVIDAD

#### 1) Objetivos Específicos

- Iniciar con el acondicionamiento físico, en grupos reducidos, acorde a los m2 del espacio disponible, respetando el protocolo del COE.

#### 2) Espacio Físico

- Disponibilidad del espacio físico.
- Demarcación de los espacios individuales de la práctica deportiva.
- Organización de la entrada en calor previa al evento:
- Las competencias deben estar planificados y ajustados al presente protocolo, teniendo en cuenta el tiempo permitido y sin intercambio de elementos.
- La práctica deportiva tendrá una duración de 30/50 minutos, con el tiempo adecuado disponible para la limpieza entre grupo y grupo. Según calendario tentativo presentado en nota



#### 6. CONCLUSIONES

Proteger la salud y atender el bienestar de nuestros jóvenes deportistas es la máxima prioridad de nuestra institución y estamos convencidos que el deporte no solo es necesario para la salud física, sino también para la salud mental en esta época de pandemia. Pero también somos conscientes que es importante recalcar que se lleven a cabo las medidas detalladas anteriormente (extremar la higiene, respetar el distanciamiento físico, llevar un estilo de vida saludable, una alimentación sana y evitar los desplazamientos no esenciales). Hasta que no dispongamos de la vacuna de la COVID-19, el entorno será bastante distinto.

Este protocolo esta creado siguiendo las normativas del C.O.E. de la provincia, ya que se permite la actividad física cuidando y haciendo cumplir las normas sanitarias para el bienestar de todos.

Esto es un aprendizaje para todos y nosotros como institución no estamos ajenos, pero en base a toda la información recaudada, el CONSEJO DE PROFESIONALES DE CIENCIAS ECONOMICAS está totalmente comprometido en colaborar y cuidar la salud de nuestros deportistas los cuales tendrán la responsabilidad a la vez de evitar la propagación del virus que nos afecta a todos.

#### 7. ANEXOS

- Esquema de los espacios de prime y o largada y llegada
- Categorías
- Horarios
- Croquis de los circuitos
- Declaraciones juradas
- Aptos físicos con sello y aval del profesional de la salud para realizar deportes o actividad física
- Link de inscripción anticipada para el evento
- Cupos limitados de inscriptos por categoría

#### 8. ANEXO 2

- PUNDO DE PARTIDA CUIDAD CULTURAL, circuito interno.

#### **CATEGORIAS (MODALIDAD SCKACH, DEPENDIENDO LA CANTIDAD DE CORREDORES SE DIVIDIRAN EN SERIES CLASIFICATORIAS**

**Categorías:** → ELITE II - SUB 23 – JUNIORS → MASTER A (35 a 39 años) → MASTER B (40 a 49 años) → MASTER C (50 a 60 años) → JUVENILES Cat. 2006-2005 (14 a 15 años) con bicicletas de carrera. → JUVENILES Cat. 2006-2005 (14 a 15 años) con bicicletas comunes o MTB, → PRINCIPIANTES A (45 a 60 años) bicicletas de carrera. → PRINCIPIANTES B (46 a 60 años) bicicletas comunes o MTB. → DAMAS,



### HORARIOS

### CONCENTRACION Y ACREDITACION 13 HS

- Hs. 14:00 larga categorías Principiantes hasta 45 años. Bicicletas de carrera y MTB, 1° grupo 12", 2do grupo 12", clasifican 3 de cada grupo a la final de 15'.
- Hs.14.50 Principiantes B mayores de 45 años a 60 años. Bicicletas comunes o MTB, 1° grupo corren 10', 2do grupo 10', clasifican 3 de cada grupo a la final de 10'.
- Hs. 15.30 Máster C de 40 a 49 años y DAMAS MAYORES, 1° grupo corre 12', 2do grupo 12', clasifican 3 de cada grupo a la final de 15'.
- Hs.16.15 larga categoría Máster B, 1° grupo corre 12', 2° grupo corre 12', clasifican 3 de cada grupo a la final de 15'.
- Hs. 17.00 larga categoría Juveniles 16 a 17 años, 1° grupo corre 12', 2do grupo 12', clasifican 3 de cada grupo a la final de 15'.
- Hs. 17.45 larga Categoría Elite II Máster A, Sub 23, Junior y Master A. 1° grupo corre 15', 2° Grupo corre 15', clasifican 3 cada grupo a la final de 20'.

LA PREMIACION SE ENTREGARÁ FINALIZADA CADA CATEGORIA

