

# **\*PROTOCOLO DE RECOMENDACIONES PARA APERTURA DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES EN MEDIO AMBIENTE NATURAL EN EL MARCO DE AISLAMIENTO SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO DE LA EMERGENCIA NACIONAL Y PROVINCIAL EN RELACIÓN A LA PANDEMIA POR COVID-19.**

Visto que el decreto 576/20 establece en el Artículo 8 sólo podrán realizarse actividades deportivas, artísticas y sociales, en tanto se dé cumplimiento a las reglas de conducta previstas en el artículo 6º y siempre que no impliquen una concurrencia superior a DIEZ (10) personas, refrendando en la resolución del Ministerio de Salud provincial N° 3018/20 y 4059/20 corresponde establecer el siguiente protocolo de actuación.

## **DEPORTE INDIVIDUAL EN MEDIO NATURAL SIN CONTACTO**

Dentro de este agrupamiento se consideran todas aquellas actividades deportivas que impliquen la utilización de espacios cuyo medio ambiente no sufra modificaciones ni alteraciones.

Las actividades establecidas en el presente protocolo son:

- Canotaje.
- Ciclismo.
- Parapente.
- Trekking.
- Pedestrismo.
- Sup.
- Pruebas Convinadas.
- Etc..

Las salidas serán de lunes a sábado de 08:00hs a 19 hs para las salidas recreativas y deportivas.

En el caso de que las salidas sean grupales o dirigidas se deberá realizar una charla por los responsables, capacitando a los deportistas de las normas a seguir en el desarrollo de las sesiones de entrenamientos, actividades, manejo de los tiempos y espacios en el medio ambiente utilizado, antes, durante y después de cada sesión, desde su llegada hasta su salida.

Se prohíbe la permanencia durante la actividad de cualquier deportista, miembro de cuerpo técnico, o demás colaboradores que presenten síntomas gripales o de infección de vías respiratorias superiores. Cualquier caso sospechoso se deberá informar a las autoridades competentes.

En todo momento se deberá mantener entre los participantes una distancia mínima de **DOS (2) metros en posiciones estáticas, 5 mts caminando, 10 mts trotando y 20 mts corriendo veloz o en bicicleta**. Se debe respetar que cada sector debe estar ocupado hasta un máximo de 10 personas de acuerdo al decreto 576/20.

Se deberá exigir el uso de barbijo o cubreboca pre y post entrenamiento, no así durante el desarrollo de la actividad, de acuerdo a la sugerencia de la OMS. Todo aquel colaborador o integrante de cuerpo técnico si correspondiese deberá utilizar barbijo o cubrebocas en todo momento.

Se deberá utilizar barbijos o tapabocas en espacios compartidos,

El Deportista deberá higienizarse asiduamente las manos con alcohol en gel, toallas sanitizantes o solución de alcohol y agua en un porcentaje de 70/30, siendo el responsable de no dejar residuos en el medio ambiente utilizado.

Toser en el pliegue del codo, o en pañuelos descartables y puestos en el deposito establecido para luego ser desechados en el lugar correspondiente y de manera correcta.

No se pueden compartir elementos con otros deportistas.

Se sugieren salidas individuales. En el caso que sea salidas grupales, se deberán establecer los listados correspondientes, que deberá se exhibido toda vez que se lo requiera y deberá poseer nombre y apellidos completos, DNI, Dirección y Teléfono, debiendo acompañar cada uno de los deportistas una "Declaración Jurada de no presentar síntomas al momento de concurrir". Además deberá tener

disponible la ficha médica de cada deportista practicante.

No se puede compartir ningún tipo de hidratación o elemento de seguridad.

No está permitido la circulación más allá del ejido de general Roca, siendo responsabilidad de cada persona conocer estos límites.

El/los deportistas deberán dejar el medio ambiente utilizado en las mismas condiciones que estaba al llegar.

Cada deportista será responsable de sus actos y ante el incumplimiento de cualquier norma o protocolo será sancionado.

## **Anexo – RESOLUCION 3018/20**

### **PROTOCOLO DE REINICIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN RIO NEGRO**

La priorización sanitaria para el regreso de las actividades deportivas propuesta por la Secretaría de Deportes de la Provincia de Rio Negro en el marco de la pandemia del COVID-19 busca el reinicio de las prácticas y entrenamientos deportivos en la comunidad, entendiendo que las mismas conllevarán una mejor calidad de vida a la población, ya que dichas actividades generan beneficios saludables tanto al físico como a la psiquis de los ciudadanos, sobretodo en la situación particular que hoy padece el mundo.

La bibliografía utilizada es en base a estudios publicados en revistas y sociedades científicas de renombre mundial.

#### Descripción del Método:

Para priorizar los deportes se agruparon según:

#### **El lugar donde se realizan los deportes:**

MedioNatural que involucra terrestre y acuático,

Establecimientos deportivos a cielo abierto.

Establecimientos deportivos bajo techo.

Natatorios.

#### **El tipo de contacto en el deporte:**

Deporte individual.

Deporte con separación por medio de una red. Deporte de conjunto con contacto permitido por reglamento.

Deportes de combate.

Deportes motores.

**La cantidad de población involucrada se define por el número de deportistas**, que usualmente practican cada deporte.

#### **Las medidas de mitigación de riesgo (en funcion de la actividad deportiva que realice)**

El distanciamiento: para este fin se utilizó un estudio sobre aerodinamia del coronavirus vinculado al contagio.

Lo aplicado en comercios es de 1 persona cada 10 metros cuadrados.

La recirculación del aire en los lugares de práctica, así como la radiación solar.

La necesidad de espaciar el horario del uso de lugares cerrados y la limpieza de los mismos.

El uso de vestuarios para cambiarse en los natatorios en la época invernal.

Se desaconsejó en las sociedades de medicina del deporte del mundo, la práctica de deporte con barbijos por la alteración del patrón ventilatorio con el uso reglamentario de los dispositivos recomendados (triple capa, barbijo quirúrgico y n95). Se estableció sin clara evidencia científica, el uso de buff o cuello polar, tapando boca y nariz en deportes al aire libre.

Todas las actividades deportivas deberán realizarse bajo las normas pautadas y donde se obliga a los establecimientos deportivos como a los deportistas a respetar las siguientes normas:

-Mantener entre ellas una distancia mínima de DOS (2) metros,

- Utilizar tapabocas en espacios compartidos,
  - Higienizarse asiduamente las manos,
  - Toser en el pliegue del codo,
  - Desinfectar las superficies,
  - Ventilar los ambientes
  - Las actividades no pueden implicar una concurrenciasuperior a DIEZ (10) personas. -UNA (1) persona cada DOS COMA VEINTICINCO (2,25) metros cuadrados de espacio circulable; para ello se puede utilizar la modalidad de reserva del espacio o de turnos prefijados.
  - Dar estricto cumplimiento a los protocolosde actividades y a las recomendaciones e instrucciones de las autoridades sanitarias provinciales y nacionales. .
  - Deberá llevarse un registro de todas las personas que concurran a cualquier tipo de instalación deportiva, con nombre completo, DNI, domicilio actual y número de teléfono.
- Los establecimientos Cerrados deberán hacer completar a aquellas personas que ingresen a desarrollar una práctica deportiva la Declaración Jurada de no presentar síntomas de Covid-19.