

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO DE BMX

- 1.- OBJETO: Minimizar los riesgos de contagio del COVID 19 en los entrenamientos de BMX.
- 2.- IMPLEMENTADA POR AWB, competidores de BMX, entrenadores, autoridades de las entidades y padres/familiares de competidores.
- 3.- DOCUMENTACIÓN ASOCIADA: Decretos por DVG y el ejecutivo nacional de salud, sus modificaciones, reglamentaciones sobre la pandemia COVID 19.
- 4.- MARCO LEGAL: autorización expresa de AWB como órgano regulador de las actividades deportivas inscritas en clubes pertenecientes a la federación.
- 5.- PROCEDIMIENTO:

a) Las autoridades de los clubes son las responsables de obtener la autorización mencionada en el punto 4 y realizar las tareas previas en la pista y su entorno para optimizar el distanciamiento social exigido y contar con elementos de higiene en los baños. Agua jabón, alcohol en gel o reducido al 70% en un pulverizador y toalla.

Se deberá garantizar que todos los pilotos, entrenadores y personal de la misma ingresen a las instalaciones comunes con las manos limpias.

b) Los entrenadores deberán programar sus horarios y trabajos para que en ningún momento se reúnan en pista más de 15 corredores y que se mantenga en todo momento el distanciamiento social. Para lo cual sugerimos:

- **Marcar estaciones de 1,5 metros cuadrados en las áreas de descanso.** Los descansos son el momento de mayor cercanía y diálogo entre los deportistas, por esto delimitar los espacios donde cada deportista pueda dejar su equipo y mantener la distancia segura necesaria.
- **Delimitar la distancia entre los pilotos en la pista.** Habitualmente los trabajos en pista se realizan por sectores, por lo que mantener la distancia en estos momentos, va a ser una tarea importante de marcar por parte del responsable de la clase. Para esto sugerimos: A) Partidos trabajos en el partido ordenar a los pilotos en la gatera, dejando una libre de por medio y marcando la fila cada 1.5 metros. Además largar solo de a 5 pilotos en cada partida. B) En los saltos marcar la distancia abriendo los brazos y que no se toquen, y en filas con la distancia de la bici. C) Pasadas individuales y no grupales.
- **Reducción del número de participantes por clase.** Para cumplir con los puntos anteriores y teniendo en cuenta los espacios con los que cuenta cada pista. Organizar grupos reducidos y manejables que permitan mantener la distancia sugerida por los entes de salud. Para esto se sugiere reducir la cantidad de clases que toma cada

piloto a no mas de 3 por semana o ampliar la cantidad de turnos diarios, lo que mejor se adapte a cada pista.

c) **Equipamiento especial:** La pista deberá contar con al menos con los elementos de higiene y seguridad contra el covid-19 (guantes quirúrgicos ,equipos de primeros auxilios baños con agua y desinfectantes en gel, jabón común para lavado de manos.). En un caso de caída de un piloto que requiera traslado a un centro de salud, deberá ser acompañado de un representante o entrenador.

d) Los corredores deberán concurrir a la pista con su alcohol en gel o reducido al 70% en un pulverizador. Para tener en disposición y así poder limpiarse las manos constantemente. Asimismo deberán llevar sus elementos de hidratación y cualquier otro elemento de uso personal. Bajo ningún punto de vista compartir estos elementos con sus colegas.

e) Se le solicita a los señores padres y/o tutores que eviten todo tipo de reunión en pista que involucre a más de tres personas y respetando la distancia social. Es preferible que dejen a sus hijos y se retiren hasta el horario de regresar a buscarlos o n su defecto que se queden en el interior de su vehículo.

f) Es absoluta responsabilidad de los señores padres y de los corredores, no concurrir a los entrenamientos si tienen algún síntoma que pueda hacer suponer que estén siendo sospechosos de ser COVID 19 positivos.

g) Cada institución tomará el presente protocolo como base y hará los agregados y/o modificaciones para adaptarlo a su situación particular, con la premisa de garantizar la salud de todos los participantes.

h) Los entrenadores deberán explicitar las formas de trabajo que adoptarán y capacitar en los cuidados que el mismo exige a sus pilotos y a los padres de los mismos. Prestar fundamental cuidado con los más chicos.

i) A los señores entrenadores le sugerimos:

Realizar al menos 2 semanas de adaptación con trabajos de base, simples y con el menor riesgo de caídas posibles. Todos vamos a volver con muchas ganas y ansiedad de realizar nuestra pasión nuevamente, lo que sumado a la inactividad, puede resultar en fuertes caídas. Es por esto que recomendamos a los entrenadores planificar una vuelta a las pistas como si se volviera de una lesión con varios meses de inactividad, y trabajar junto a los padres en disminuir la ansiedad de los pilotos.

- **El aumento progresivo de la dificultad técnica.** Comenzar con técnicas básicas, que aseguren al máximo el éxito en la ejecución. Para luego progresivamente pasar a una exigencia mayor pero siempre sin llegar a los límites de las capacidades del piloto.

- **El aumento progresivo de la intensidad y la velocidad.** Si bien nuestro deporte se caracteriza por una alta intensidad, va a ser trabajo de los entrenadores dosificar la misma para disminuir al máximo el riesgo de caídas fuertes.
- **Realizar pasadas individuales.** Además de sumar al distanciamiento social, realizar pasadas individuales disminuye el riesgo de caída por algún roce.

Es fundamental el trabajo en conjunto de entrenadores, dirigentes y padres para guiar, concientizar y asistir a los pilotos (sobre todo los más pequeños) sobre las normas de cuidado que debemos tener y la importancia de respetarlas para cuidarnos entre todos. De esto va a depender poder continuar nuestra actividad que tanto nos gusta, de cuidarnos entre todos!!