

PROTOCOLO PARA EL REGRESO A LA PRACTICA ACTIVA DEL CICLISMO EN EL ÁMBITO DE LA MUNICIPALIDAD DE SAN MIGUEL

Ante la pandemia que enfrenta el mundo por el COVID-19, la Organización Mundial de la Salud emite nuevas recomendaciones cada día para tratar de mitigar la propagación del virus. El transporte público, sobre todo en las grandes ciudades, se ha convertido en un lamentable foco de contagio entre los pobladores, es por eso que la OMS recomienda el uso de la bicicleta para moverse en grandes urbes. "Siempre que sea posible, considere andar en bicicleta o caminar: esto proporciona distancia física mientras ayuda a cumplir con el requisito mínimo para la actividad física diaria, que puede ser más difícil debido al aumento del home office y el acceso limitado al deporte y otras actividades.

Además de cumplir con las normas de la sana distancia, el uso de la bicicleta también es un medio de movilidad considerado por la OMS para promover la actividad física y a su vez, otros problemas de salud graves como el sedentarismo, la obesidad y los males que ello acarrea. Por este motivo y en concordancia con lo dispuesto por el Gobierno Nacional en lo que se refiere a la flexibilización de la cuarentena por el virus Covid-19, se propone el siguiente protocolo para nuestro municipio.

VELÓDROMO MUNICIPAL

Nuestro velódromo tiene una extensión de vuelta de aproximadamente 900 metros al aire libre con dos anchos carriles paralelos, lo que permite -manteniendo la separación de seguridad recomendada de 20 metros entre ciclista y ciclista- que varios aficionados puedan rodar a la vez minimizando los riesgos de contagio.

A tal efecto se establecen días autorizados según la disponibilidad de turnos solicitados previamente. Estos serán solicitados a través de un sistema de turno ingresando a <https://citas.msm.gov.ar/CitasWebPolideportivo/login>

El tiempo de entrenamiento no puede superior a los 100 minutos por jornada con un máximo de deportistas rodando de no más de 15 ciclistas en pista (900 m x 2 carriles, con 20 m de separación entre aficionados como mínimo). Con estas condiciones y recaudos adicionales que se encuentran en el siguiente protocolo es que se habilita el retorno de la práctica deportiva para el ciclismo en el Velódromo Municipal.

- 1) Cada ciclista deberá salir de forma individual rumbo a su entrenamiento, sin el uso de transporte público. No pudiendo detenerse bajo ninguna circunstancia.
- 2) El uso del tapaboca es obligatorio en el traslado.
- 3) 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 deportiva.
- 4) Durante el viaje se recomienda no tener contacto con otras personas, salvo que sea estrictamente necesario.
- 5) En caso de ser menor, se requerirá el traslado por parte de mayores, que quedarán fuera de los límites del velódromo, pudiendo ingresar al velódromo solamente el deportista.
- 6) Salir con Documento de Identidad y celular con el número de contacto de emergencia en primer lugar de la agenda o una tarjeta plastificada con número de teléfono de emergencia.
- 7) Resulta indispensable el lavado de manos antes de salir, e inmediatamente al regresar del Velódromo.
- 8) Los efectos personales (toallas, caramañolas, alimentos, etc.) deberán ser de utilización exclusiva de cada deportista, al igual que los elementos de práctica (ropa, casco, zapatos, lentes, bicicletas, ruedas etc.)
- 9) No se podrán compartir infladores ni herramientas, debiendo llevar cada ciclista sus propios elementos de seguridad, reparación e inflado.
- 10) Lavar y desinfectar la bicicleta luego de cada salida. Esto se debe realizar antes de guardar la bicicleta dentro de la casa. Para esto es necesario contar en la entrada de cada domicilio con un rociador con una solución de agua y lavandina o algún tipo de desinfectante adecuado.

- 11) Verificar que, en el ingreso, permanencia y egreso del velódromo y en el espacio de práctica, no haya contacto con otras personas o en su defecto respetar la distancia mínima de 2 metros estando parados y 20 metros rodando.
- 12) Queda estrictamente prohibido el rodar en pelotón y el drafting.
- 13) Se debe procurar el menor contacto físico posible con instalaciones y cosas, evitando tocar barandas, vallas, carteles, alambrados, etc.
- 14) Quedan prohibidas las reuniones de ciclistas antes y después de terminada la práctica.
- 15) No estarán habilitados los baños del velódromo sin el debido personal de limpieza y protocolos de desinfección acordes a la pandemia.
- 16) Los deportistas deberán llegar ya con la indumentaria para la práctica, y retirarse apenas termine la misma, debiendo cambiarse y lavar la ropa y elementos utilizados inmediatamente al llegar a su domicilio.
- 17) Nunca salivar o expulsar mucosidad en la pista durante todo el entrenamiento.
- 18) Respetar el factor de ocupación establecido.
- 19) Respetar el horario de cada turno acordado, para evitar el cruce entre los que ingresan y los que finalizan cada entrenamiento.
- 20) Tanto la Municipalidad cómo cada team de entrenamiento, institución o agrupación de ciclistas deberá dejar de manera explícita, mediante cartelería, afiches y en sus redes sociales estos deberes y obligaciones para que cada deportista esté al tanto del protocolo sanitario.
- 21) El velódromo estará habilitado únicamente para:
 - Solo para residentes o personas con domicilio legal en san miguel o domicilio postal comprobable con algún servicio
 - Personas sin enfermedades preexistentes
- 22) Al ingresar, todos los usuarios deberán presentar DNI y traer firmada la Declaración Jurada en donde dejan testificado su buen estado de salud, que no se encuentran cercanos a una persona afectada y que no se encuentran dentro del grupo de riesgo. Esta será enviada con anterioridad por mail para que los usuarios la traigan firmada y se evite el uso de lapiceras.
- 23) Se tomará la temperatura de todos los que ingresen al predio, ya sea empleados, atletas o profesores. Si presentaran una temperatura mayor a 37,5°, no podrán ingresar al predio y deberá comunicarse con el centro de Atención de Salud de Buenos Aires (148).
- 24) Los turnos serán de un total de 15 CICLISTAS POR TURNO DE 100 minutos.

LO MENCIONADO ANTERIORMENTE, CORRESPONDE A UNA PRIMERA FASE DE REAPERTURA, SIENDO PRIMORDIAL EL COMPROMISO SOCIAL DE CADA DEPORTISTA PARA CUMPLIR CON ESTE PROTOCOLO, SIENDO ÉL MISMO RESPONSABLE EN LA CIRCULACION EN LA VIA PUBLICA; EN EL VELODROMO MUNICIPAL Y EN EL CUMPLIMIENTO DE TODOS Y CADA UNO DE LOS PUNTOS DE LA MISMA.

ANEXO 1- Declaración Jurada de salud

1. INFORMACIÓN PERSONAL:

NOMBRE:

APELLIDO:

DNI:

FECHA DE NACIMIENTO:

TELÉFONO:

CORREO ELECTRÓNICO:

2. ANTECEDENTES DE SALUD:

¿Tuvo contacto con una persona enferma de coronavirus en los últimos 14 días? SI/NO

Actualmente, ¿usted presenta alguno de estos síntomas (encierre con un círculo):

- Tos
- Dificultad respiratoria
- Fiebre
- Dolor de garganta
- Secreciones nasales
- Dolor muscular y/o articular
- Manchas en la piel
- Dolor de cabeza
- Nauseas/vómitos?

Yo, de DNI, con domicilio en la calle..... declaro bajo juramento que al momento de suscribir la presente Declaración Jurada manifiesto mi buen estado de salud, no obligación de cuarentena, ni vínculos cercanos con personas afectadas de COVID-19.

Asimismo, dejo asentado que no he utilizado el transporte público para acercarme al establecimiento y que leído y recibido el protocolo del establecimiento.

En caso de ser recuperado de COVID-19, anexo a la presente Declaración Jurada un apto físico que ratifica mi buen estado de salud, demostrando que el coronavirus no ha dejado enfermedades ni síndromes como efecto posterior (miocardiopatía, arritmias, etc.)

San Miguel, a los días del mes de del 2020.

Firma:

Aclaración: