

GUIA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD BMX EN CONTEXTO DE PANDEMIA COVID-19

INTRODUCCION

El contexto actual de la pandemia por el nuevo coronavirus exige adaptar las lógicas y dinámicas del funcionamiento para el desarrollo de la actividad física al aire libre en nuestra provincia.

Este documento define lineamientos y brinda recomendaciones para la continuidad de la actividad física: BMX en dicho contexto.

Importante: Dadas las características de la enfermedad y la dinámica actual de la pandemia, estas recomendaciones se encuentran en revisión continua y podrán sufrir modificaciones teniendo en cuenta nuevas evidencias que puedan ir surgiendo.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Mantener presente la importancia del distanciamiento social.
- El uso de cubrebocas, tapabocas y/o barbijos sociales, es obligatorio. Podrá no utilizarse en caso de representar una dificultad respiratoria durante el ejercicio siempre y cuando se mantenga un distanciamiento mínimo de 2m y debiendo ser utilizado antes y después del mismo.
- Los pilotos deben concurrir con casco, antiparras, botas, pechera, protector cervical, rodilleras, más equipo correspondiente ya colocado debido a que no habrá disposición de vestidores ni espacios comunitarios para el cambiado.
- Se limitará el número de personas a 2 (dos) por puesto de competición. (1 piloto + 1 acompañante, sea mecánico o asistente).
- En el caso de acercamiento se deberá resguardar una distancia mínima de 30 metros entre ruedas de ciclistas.
- Se fijará un horario de ingreso y egreso para cada categoría y equipo
- **El horario de salida será entre las 10hs. y las 18hs.**
- Se informarán con antelación los circuitos en los cuales se puede circular.
- La Asociación Riojana de BMX, realizará un listado de las personas que pueden transitar en el circuito debidamente informado.
- No está permitida la presencia de espectadores o público en general.
- No está permitida la Práctica deportiva competitiva.
- Se considera que el domingo, no está permitida la circulación.
- Se encuentran prohibidos los eventos de concurrencia masiva.
- Se recomienda evitar actividad física de pacientes inmunosuprimidos, o adultos mayores de 60 años que sufren patologías crónicas o con comorbilidad. Factores de **riesgo**:
 - Personas con diabetes/cardiopatías/hipertensión.
 - Pacientes con trasplantes.
 - Pacientes con cáncer.
 - Personas con desnutrición.
 - Pacientes que sufren EPOC o conjunto de enfermedades pulmonares,
 - Embarazadas.

ORGANIZACIÓN DE LOS ESTABLECIMIENTOS

El establecimiento debe disponer de un **sistema de turnos** para la asistencia de las personas, de modo de reducir la congestión y circulación. Asimismo, deberá informar previamente sobre los requerimientos y condiciones de las prácticas en sus instalaciones.

- Se entrenará en **grupos de no más de 8 pilotos y 8 mecánicos**, el horario programado en una misma jornada será de 1 hora, tras lo cual los participantes deberán retirarse del predio para poder permitir el ingreso del nuevo grupo.
- Los asistentes deberán **ser puntuales al ingreso y horario de salida**, para evitar aglomeraciones.
- Deberá considerarse un tiempo no menor a **30 minutos entre turnos**, para realizar limpieza y desinfección de carpas y zonas comunes.
- **Ingreso y permanencia en el predio**, se instrumentará un único acceso de ingreso, el cual contará con las medidas sanitarias respectivas, “triage” de selección al ingreso, para poder descartar probables casos respiratorios en evolución que hagan poner en peligro la situación sanitaria de los participantes del mencionado entrenamiento, control de temperatura corporal, para no permitir el ingreso de concurrentes febriles.
- **Playa común**: se deberá señalar un espacio de 3m x 2m o superficie equivalente por cada piloto con su bicicleta.
- **Cobertura médica y rescate**: se contratará servicio de cobertura médica y rescate para poder desempeñar normalmente la actividad. El cual estará previsto por las distintas asociaciones de BMX.
- **Personal Operativo Y oficiales de pista**: deberán usar tapa boca, nariz, guantes y antiparras en todo momento.
- **Ingreso y permanencia en el predio**: se instrumentará un único acceso de ingreso, el cual contará con las medidas sanitarias respectivas, “triage” de selección al ingreso, para poder descartar probables casos respiratorios en evolución que hagan poner en peligro la situación sanitaria de los participantes del mencionado entrenamiento, control de temperatura corporal, para no permitir el ingreso de concurrentes febriles, como así también personal para el ordenamiento y distribución de los concurrentes.
- Demarcar la circulación de los deportistas para el ingreso y egreso desde y hasta las pistas y zonas de espera.
- Se colocarán **expendedores de alcohol en gel** a disposición de los concurrentes.
- Debe garantizarse la implementación de la Resolución N°29/2020 de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo notificación de medidas de prevención en los ámbitos laborales y recomendaciones sobre la correcta utilización de los Elementos de Protección Personal (EPP), en el marco de la emergencia sanitaria producto de la pandemia del COVID-19. Ver anexo 3.
<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/335000-339999/335805/norma.htm>
- Es importante maximizar los esfuerzos para establecer equipos fijos de trabajo y con la menor cantidad posible de personal, con el objetivo de minimizar el impacto potencial del aislamiento de contactos estrechos en caso de infección del personal.
- Los empleados deberán informar diariamente si han presentado síntomas compatibles con COVID-19 o alguno de sus contactos cercanos.
- Se deberá tomar la temperatura al ingreso a todo el equipo de trabajo. En caso de superarlos 37.5°C, o presentar algún síntoma de sospecha deberán llamar personalmente al 107.
- En el caso en que el personal tome contacto o haya tomado en los últimos 14 días con personas clasificadas como “caso confirmado”, deberá ser evaluado por la autoridad sanitaria local y en caso de clasificarse como contacto estrecho deberá cumplir con estricto aislamiento según reglamentación del Ministerio de Salud de la provincia.
- Dada la frecuencia de transmisión de COVID-19, debe reforzarse la importancia de:
 - No minimizar los síntomas.
 - No concurrir a realizar actividad física enfermos.

- Cumplir en forma estricta las medidas de aislamiento en caso de ser identificados como contactos estrechos.
- Se sugiere informarse los síntomas de COVID-19.
<https://www.paho.org/es/documentos/infografia-covid-19-enfermedad-por-coronavirus-2019-conocelo> Ver Anexo 1
- Por el momento y en forma transitoria, se podrán realizar dos salidas semanales para actividades físicas y/o deportivas individuales al aire libre con uso de elementos personales, sin contacto.
 - **Lunes, Miércoles y Viernes D.N.I terminados en 0, 1, 2, 3 Y 4**
 - **Martes, Jueves y Sábado los D.N.I terminados en 5, 6, 7, 8 y 9**
- **HORARIOS:** De 10Hs a 18Hs

REQUISITOS ESPECIFICOS DE LA ACTIVIDAD.

Antes de Iniciar la Actividad física:

- Asistir puntualmente al centro de practica de la actividad.
- Se recomienda seleccionar 1 o 2 mudas de ropa exclusiva para realizar la actividad física.
- Desinfección de casco personal. Uso no compartido
- Se recomienda el uso de chaleco reflectivo.
- Concurrir con la menor cantidad de efectos personales (llaves, anillos, collares, aros, anteojos, etc.) y/o mantenerlos al resguardo y desinfectados.
- Llevar una botella individual para hidratación
- Desinfectar sus implementos deportivos.
- Asistir vestido con la indumentaria deportiva correspondiente.
- Usar el cabello recogido, evitar uso de maquillaje.

Durante la actividad Física:

- Los elementos necesarios para la práctica deportiva serán de uso personal y no podrán ser compartidos.
- Mantener en todo momento el distanciamiento social de 1,5 a 2 metros, fundamentalmente en áreas de salida e ingresos, sectores donde naturalmente los pilotos están más cercanos.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- En caso de toser o estornudar, deberá realizarse sobre el pliegue del codo o utilizar pañuelos descartables.
- Disponer de elementos de kit higiene personal: alcohol en gel y/o solución de alcohol al 70%.
- Sé deberán extremar al máximo el lavado de manos con agua y jabón líquido o jabón personal y alcohol en gel o alcohol al 70%. Esta medida se debe realizar frecuentemente (antes y después de realizar la actividad física): Ver anexo 1
 - Antes y después de manipular alimentos, paquetes o residuos.
 - Antes y después de comer, beber
 - Luego de haber tocado superficies públicas.
 - Después de manipular dinero, llaves, animales, etc.
 - Después de ir a los sanitarios.
- El secado de manos debe ser realizado con material descartable, en lo posible o una toalla limpia personal.
- Evitar el uso de sanitarios públicos.
- No utilizar instalaciones de uso comunitario ej. Bebederos, vestuarios, buffet, entre otros.
- No compartir bebidas, termos, geles y alimentos.
- No establecer reuniones con otras personas durante la actividad, y no hacer visitas sociales.
- No consumir agua de los bebederos comunitarios. Llevar en lo posible el agua para su consumo.

Al regresar al hogar:

- Desinfectar suela de calzado por ejemplo en batea o paño de piso humedecido con lavandina diluida (1 cucharada sopera de lavandina diluida en 1 litro de agua).
- Bañarse y separar ropa de actividad física y lavarla inmediatamente con agua caliente a 40-60°C.
- Desinfectar todas las superficies que tocaron: vehículo utilizado para traslado, picaportes, rejas, vidrios, llaves, celular, billetera, etc. con solución de alcohol 70% o alcohol en Gel o lavandina diluida.

DESINFECCIÓN Y VENTILACION:

- Implementar Planilla de Registro Diario de Limpieza de las Instalaciones del establecimiento.
- Se recomienda la limpieza frecuente (2 veces al día) de pisos y superficies de las áreas comunes con lavandina diluida en agua (dilución 100 cc de lavandina en 10 litros de agua), la preparación debe utilizarse en el día. Ver ANEXO 4.
- Se recomienda realizar limpieza y desinfección después de cada turno de las superficies y objetos de alto contacto en cada establecimiento. Considerar protones, gradas, asientos, alambrados y rejas.
- Eliminar todo material en general que considere innecesario y que requiera un complejo sistema de limpieza y desinfección.
- Los ambientes cerrados se deberán ventilar adecuadamente de forma natural, se recomienda cada 2 horas.
- La organización deberá contar con los medios necesarios para asegurar una completa desinfección de las diferentes áreas. Y asegurarse de la bioseguridad de los espacios de contacto frecuente.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

Se recomienda el uso de barbijo o tapa boca y/o lentes, siempre que sea posible y no genere un problema respiratorio a la persona. Antes y después de finalizado el ejercicio, se debe usar obligatoriamente el barbijo.

DETECCIÓN DE UN CASO SOSPECHOSO

En un supuesto caso de que alguna persona sea considerada como caso sospechoso por presentar fiebre (37,5° C o más) y uno o más de los siguientes síntomas: tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, falta de gusto o falta de olfato, se realizará personalmente la denuncia epidemiológica al 107 y se procederá a implementar el protocolo previsto por el COE (Comité Operativo de Emergencia).

GESTIÓN DE RESIDUOS

- Disponer de cestos, para el desecho de pañuelos y guantes, que no requieran manipulación para su uso (boca ancha, sin tapa o accionado por pedal).
- Los residuos generales se deben guardar en lo posible 72hs., en bolsas resistentes, bien cerradas y con un rociado de desinfectante.

BIBLIOGRAFIA

- 2020. LIMPIEZA Y DESINFECCION. MATERIAL SANITARIO, SUPERFICIES Y AMBIENTES, Ministerio de Salud de la Nación.
- OMS. Organización Mundial de la Salud. Infografía COVID-19
- <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico>

REGISTRO DE MODIFICACIONES

Fecha	Versión	Detalle
17/06/2020	V0	PUESTA EN VIGENCIA DE LA GUIA

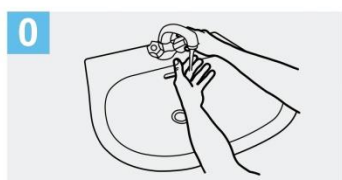
ANEXO 1**Lavado de manos con agua y jabón**

El lavado de manos requiere asegurar insumos básicos como jabón líquido o espuma en un dispensador, y toallas descartables o secadores de manos por soplado de aire.

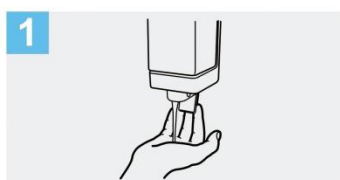
Método adecuado para el lavado de manos con agua y jabón

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, el lavado de manos debe durar al menos 40–60 segundos.

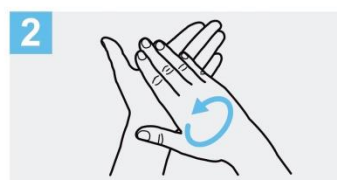
El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



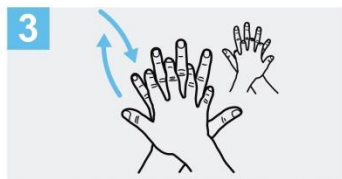
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



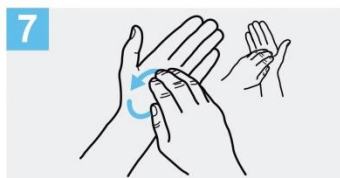
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



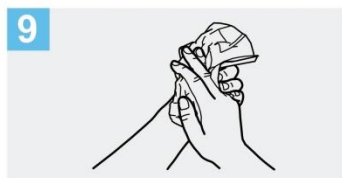
6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



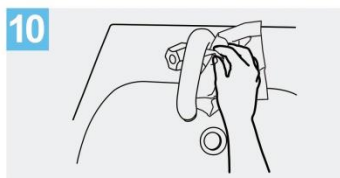
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



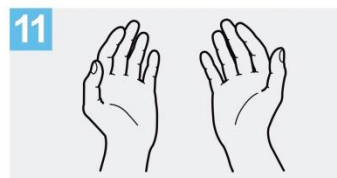
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

Higiene de manos con soluciones a base de alcohol

El frotado de manos con una solución a base de alcohol es un método práctico para la higiene de manos.

Es eficiente y se puede realizar en prácticamente cualquier lado.

Método adecuado para el uso de soluciones a base de alcohol

Para reducir eficazmente el desarrollo de microorganismos en las manos, la higiene de manos con soluciones a base de alcohol debe durar 20 – 30 segundos.

La higiene de manos con soluciones a base de alcohol se debe realizar siguiendo los pasos indicados en la ilustración.



1a
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

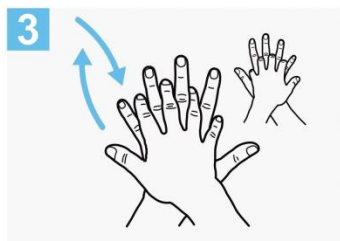


1b



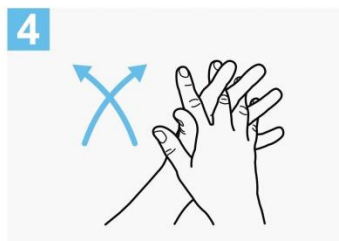
2

Frótese las palmas de las manos entre sí;



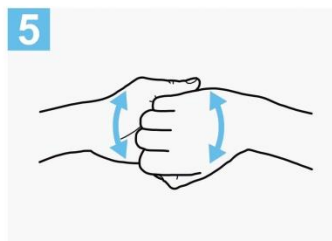
3

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



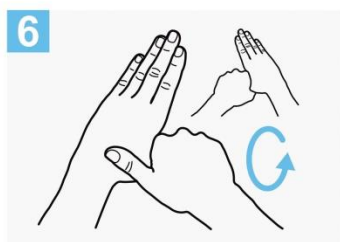
4

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



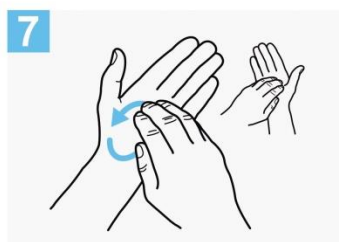
5

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



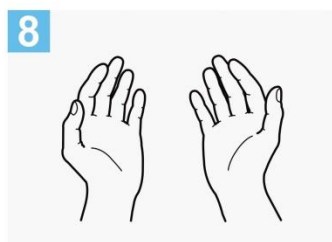
6

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8

Una vez secas, sus manos son seguras.

Crédito: OMS


ANEXO 2

COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

CONÓCELO.

COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona.



SÍNTOMAS*

SÍNTOMAS COMUNES

- FEBRE
- CANSANCIO
- TOS SECA

CASOS GRAVES

- FEBRE ALTA
- NEUMONÍA
- DEFICULTAD RESPIRATORIA

*Los síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después de la exposición al virus.

¿Quiénes están en mayor riesgo de enfermarse gravemente?

- Adultos mayores de 60 años.
- Personas con enfermedades preexistentes como diabetes o cardiopatías.

¿Cómo se transmite?

- Por contacto personal cercano con una persona infectada.
- A través de personas infectadas al toser o estornudar.
- Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Hasta el momento, no hay vacuna ni tratamiento específico, solo tratamiento de los síntomas. Los casos graves pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica.

PREPÁRATE.

Infórmate a través de fuentes confiables.

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol.

Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiate las manos.

ACTÚA.

Evita el contacto cercano con personas que tengan síntomas de gripe.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.

Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.

Nota: Algunos datos pueden cambiar en la medida en que se tenga más conocimiento sobre la enfermedad. febrero 2020.

OPS Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud Américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

ANEXO 4.**Limpieza Y Desinfección de Bicicleta e implementos deportivos****Desinfección de superficies**

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

Paso 1: Limpieza húmeda

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc). Un procedimiento sencillo es la técnica de **doble balde y doble trapo**:

Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.

Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.

Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

Paso 2: Desinfección de las superficies

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección.

El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

Colocar 10ml (2 cucharadas) de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua. De utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/l, se debe colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección.

Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.

Dejar secar la superficie.