



PROTOCOLO PARKOUR - CALISTENIA

REF. DNU 297/2020 - COVID 19 - PROTOCOLO ASOCIACIÓN CIVIL PARKOUR CORDOBA

S/D

De mi mayor consideración me dirijo a uds a fines de manifestarles nuestro total apoyo y adhesión a todas las medidas dispuestas en torno al DNU 297/2020, y a las tomadas recientemente en relación a las excepciones permitidas para garantizar el bienestar de la población en general.

En torno a esto y acorde a lo establecido por los organismos a nivel provincial, Ministerio de Salud y Agencia Córdoba Deportes, a nivel nacional Ministerio de Salud de la Nación y Ministerio de Turismo y Deportes, y siguiendo las recomendaciones y normativas a nivel mundial de la OMS, hemos desarrollado este protocolo específico para que puedan evaluar y analizar la posibilidad de retomar la práctica de nuestro deporte sin ningún riesgo de contagio o propagación del virus, al tratarse de una disciplina clasificada de bajo riesgo que se practica de manera individual, sin contacto y en entorno abierto.

Lineamientos generales:

- 1) Traslados seguros.
- 2) Cuidado de efectos personales y elementos deportivos
- 3) Cuidado en instalaciones.
- 4) Desinfección de instalaciones.

- 5) Respetar el factor de ocupación establecido.
- 6) Testeo médico.
- 7) Actuación ante detección de un caso de covid-19 sospechoso o confirmado
- 8) Capacitación.
- 9) Anexo que es el Parkour

1- TRASLADOS SEGUROS:

- Los traslados deberán respetar las distancias establecidas por el régimen de excepciones destinadas a la actividad física, respecto del domicilio del deportista hasta el lugar de práctica.
- Sugerimos a los deportistas que el mismo sea realizado por un medio de propia locomoción (caminando, bicicleta, etc) descartando el uso de transporte público de pasajeros. Y en caso de que el traslado deba realizarse en vehículo será sin ningún acompañante tanto a la ida como a la vuelta del lugar de práctica.
- En cualquiera de los casos será obligatorio la utilización del elemento de protección personal adecuado (barbijo, cubreboca, mascarilla, etc) según la recomendación de la autoridad sanitaria, desde el momento de salir del domicilio hasta su retorno al mismo, como así también evitar cualquier tipo de contacto con personas en el trayecto respetando la distancia de 2 mts
- Se realizará el lavado de manos con agua y jabón recomendado tanto al salir del hogar como al llegar al lugar de práctica y viceversa, en caso de que la práctica sea en un lugar que cuente con instalaciones para tal fin, (Club o Polideportivo) caso contrario se utilizará alcohol en gel para las manos, en caso de practicarse en parques o espacios homologados, hasta el retorno e higienización en el hogar.

2- CUIDADO DE EFECTOS PERSONALES Y ELEMENTOS DEPORTIVOS

- Las efectos personales con los que los deportistas concurren deberán ser los mínimos e indispensables para la práctica, entendiéndose hidratación, equipo personal, alcohol en gel y barbijo.
- Estos serán de uso exclusivo, deberán estar Rotulados con nombre y apellido de cada deportista para .
- Bajo ningún aspecto se dejarán apartados de la zona de práctica exclusiva del deportista. (Zona comprendida por el largo de la cinta utilizada y dos metros hacia cada lado)
- Cada deportista procurará realizar la limpieza de sus elementos

personales de vuelta en su domicilio habiendo guardado los mismos en una bolsa una vez haya concluido la actividad. Desinfectando los mismos con alcohol diluido en agua 70/30 o agua con lavandina al 10%, despojarse de las prendas utilizadas en la actividad, de inmediato lavarlas y bañarse.

3- CUIDADO EN INSTALACIONES

- Se debe procurar tener el menor contacto físico posible con instalaciones y cosas al alcance de las manos como barandas, picaportes, mostradores, etc.) Cada deportista debe llegar al lugar lavarse las manos y dirigirse inmediatamente sin intercambiar contacto con nadie a la zona exclusiva de práctica del deportista establecida.
- Esta zona estara determinada por la distancia de la linea a caminar y los dos metros hacia cada lado de la misma, que se recomienda este libre de personas y/u objetos por cuestiones de seguridad y concentracion en la practica habitual.
- En el marco de las precauciones a tomar para prevenir el contagio, esta zona nos servira para garantizar que el deportista por ninguna razon entra en contacto con otra persona ni objeto ajeno a si mismo. Solo dentro de la misma se realizaran los ejercicios de movilidad y calentamiento al inicio y elongacion al finalizar la practica.
Siempre de manera individual y procurando hacerlo de pie.

4- DESINFECCION DE INSTALACIONES

Las instalaciones deberán mantener todo el tiempo las medidas de desinfección periódicas correspondientes, con personal dotado de los elementos de seguridad correspondientes. Además en caso de habilitarse el funcionamiento de la escuela desde la asociación se procurara:

- 1) Provisión de alcohol en gel, agua y jabón o elementos de higiene afines.
- 2) Eliminar objetos que no sean indispensables para el desarrollo de actividades.
- 3) No se permitirá el uso de celulares, mates, o cualquier otro elemento ajeno a la práctica que pueda representar un riesgo innecesario de contagio

5- RESPETAR EL FACTOR DE OCUPACION ESTABLECIDO

- El factor de ocupación del lugar de práctica será de 1 persona por cada 20 metros cuadrados, recordando que el mismo es de entorno abierto o al aire libre.
- Teniendo en cuenta la cantidad de metros del espacio homologado donde desarrollamos normalmente la actividad de parkour y el factor de ocupación establecido estimamos una concurrencia de no más de 4 o 5 deportistas por

entrenamiento. Lo cual es 80% menos que un entrenamiento normal donde frecuentan unas 20.

6- TESTEO MEDICO

- Toda persona que participe de la actividad deberá, con carácter de Declaración Jurada, informar su estado de salud, la presencia de alguno de los síntomas o la proximidad con alguna persona infectada por Covid-19 en el caso que se corresponda.
- Se tomará la temperatura, a todo aquel que desee ingresar a las instalaciones antes de iniciar sus actividades y mientras dure la Pandemia.
- Tanto el Instructor como los deportistas que asistan al entrenamiento deberán controlarse la temperatura corporal una hora antes de iniciar el traslado hacia el lugar de práctica y se controlará nuevamente la temperatura corporal antes de ingresar al recinto, en caso de esta ser superior a la publicada en los protocolos de salud, se suspenderá la actividad programada y se recomendará a la persona acudir a un médico.
- Se dará estricto cumplimiento a la normativa vigente y aplicable. Se atenderán las recomendaciones lo más estrictamente posible.

7- ACTUACION ANTE DETECCION DE UN CASO DE COVID-19 SOSPECHOSO O CONFIRMADO

Ante un posible caso sospechoso de COVID-19, o un caso confirmado por parte de la persona se deba seguir detalladamente la siguiente actuacion:

- Dirigirla hacia un sector aislado.
- Colocar barbijo a la persona y toda medida de protección personal disponible.
- Proceder a su aislamiento.
- Notificar inmediatamente a la autoridad sanitaria.
- Proceder a poner en cuarentena a todos sus contactos estrechos y personas con las que tuvo contacto al ingresar al recinto.
- Desinfectar los espacios físicos sobre los que la persona estuvo en contacto.

8- CAPACITACION

Todo deportista, instructor y/o socio de nuestro club que desee sumarse a la práctica excepcional de este deporte deberá tomar conocimiento y consentimiento del presente Protocolo COVID-19 cumpliendo y haciéndolo cumplir cada vez que se desarrollen actividades teniendo a

su disposición una copia de este y aceptando su conocimiento y aceptación.

La recepción de personas se hará según los protocolos generales, guardando el distanciamiento y los medios de protección establecidos en las regulaciones o

recomendaciones, informando sobre este protocolo y las acciones a seguir desde su ingreso hasta finalizada la actividad y posterior retorno al hogar del deportista.

ANEXO: QUE ES ELPARKOUR?

El *parkour* es una disciplina física basada en la capacidad motriz del individuo, desarrollado a partir del [método natural](#). Los practicantes son denominados *traceurs* y tienen como objetivo trasladarse de un punto a otro del entorno de la manera más sencilla y eficiente posible, adaptándose a las exigencias del mismo con la sola ayuda de su cuerpo. Además, se puede considerar una forma de expresión en cuanto a la libertad, el contacto con todo medio externo y el dominio sobre el propio movimiento natural de cada individuo.

Para concluir esperamos desde nuestra asociación que el siguiente protocolo pueda contribuir a paliar esta situación que nos esta afectando a todos, tanto en relación a la prevención para combatir el virus como en relación al beneficio que este deporte le aporta a quienes lo practican a nivel físico, psicológico y espiritual. Estamos dispuestos a cumplir estas medidas y cualquier otra medida que a su criterio fuera imprescindible adicionar para HABILITAR la practica del parkour e incorporar nuestra actividad dentro de las excepciones previstas al DNU 297/2020.

Desde ya le agradecemos su gestión y quedamos a la espera de una pronta respuesta le saluda Atentamente.

Javier Borda
DNI: 18874693
Asociacion Civil parkour Córdoba

DECLARACIÓN JURADA PARA PRACTICAR PARKOUR

La persona firmante declara bajo Fe de Juramento que no posee ninguno de los síntomas compatibles con COVID-19 de acuerdo con la información provista por el

Ministerio de Salud de la Nación, como así también que no he estado en contacto o próximo a alguna persona afectada por COVID-19, y me comprometo a informar en forma fehaciente al instructor de cualquier síntoma compatible con COVID-19 que presentara dentro de los 14 días POSTERIORES a la actividad.

YO..... de

ciudadanía... con documento.....,

Domicilio.....

Localidad..... Provincia.....

País..... DECLARO BAJO JURAMENTO:

- Haber recibido el protocolo COVID 19:
- Haber leído el protocolo COVID 19:
- Estar en un todo de acuerdo y cumplir el protocolo COVID 19:
- NO tengo presencia de alguno de los Síntomas compatibles de COVID 19:
- NO estar en contacto o próximo a alguna persona afectada de COVID 19:
- Informaré en forma fehaciente la aparición de alguno de los Síntomas de COVID 19 los próximos 14 días a la fecha al instructor al mando:

Nombre y Apellido Firma y Documento Lugar, Fecha y Hora