



Protocolo de inicio de actividades deportivas de Canotaje Federado y Recreativo

PLAN DE ACCIÓN PARA EL REGRESO A LAS ACTIVIDADES DEL CANOTAJE EN ETAPAS PROGRESIVAS, PARA TRES DIFERENTES GRUPOS DE PALISTAS. Mayo 2020

Introducción:

Las recomendaciones que se realizan en este documento serán presentadas a la Prefectura Naval Argentina, la Secretaría de Deportes de la Nación, a los correspondientes/ diferentes Entes Provinciales o Municipales, y a nuestras afiliadas.

Su objeto será el de organizar el reinicio de las actividades deportivas del Canotaje luego del período de confinamiento y las primeras medidas preventivas tomadas por el Estado Nacional en relación a la actual Pandemia del Covid-19

Estas pautas fueron diseñadas siguiendo las mismas normas y criterios que el Estado ha delineado para deambular en los espacios públicos, adaptándolo también a los medios acuáticos bajo criterios médico-científicos de impedir la posible propagación del Covid-19.

Un proceso de monitoreo se llevará a cabo con el transcurrir de las distintas fases del retorno a la actividad deportiva durante la Pandemia, respetando las normativas jurisdiccionales y realidades sanitarias regionales correspondientes a cada Afiliada.

El retorno progresivo de la actividad deportiva del canotaje será comprendiendo y respetando el cumplimiento estricto de las medidas obligatorias impuestas realizadas por las autoridades sanitarias.

La FAC redactó esta planificación considerando algunas características intrínsecas de nuestra actividad del canotaje, a saber:

a-Posibilidad de portabilidad propia de embarcaciones por el atleta desde su lugar de residencia hasta el regreso de la sesión de entrenamiento.

b- Posibilidad de práctica deportiva en amplios espacios acuáticos y al aire libre.

c- Asimismo, se diagramaron protocolos para el retorno deportivo del canotaje en las instalaciones que sus entidades afiliadas poseen sobre los espacios de agua.

Grupos de poblaciones de deportistas del Canotaje para el retorno de la actividad.

Grupo A: Equipos Nacionales de alto rendimiento deportivo

¿Quiénes son deportistas de alto rendimiento deportivo? : Selecciones Nacionales FAC 2020 de Canotaje y Paracanotaje y Reservas de Selecciones Nacionales FAC 2020 de Canotaje y Paracanotaje de categorías: Junior/ Sub 23 y Senior.



Grupo B: Equipos de clubes Federados

Con matrícula competitiva FAC 2018/2019 o 2019/ 2020

Grupo C: Canotaje recreativo:

- Los socios de las afiliadas que sean practicantes del Canotaje Recreativo, de Canotaje de Formación o no posean Matrícula Competitiva 2019/2020
- Palistas sin afiliación o libres practicantes.

ETAPAS DE RETORNO PROGRESIVO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DEL CANOTAJE

- **FASE 1:** Se permitirá el inicio de la actividad deportiva a palistas de los **Grupos A.**
- **FASE 2:** Se permitirá el inicio de las actividades deportivas a palistas del **Grupo B y Grupo C.** Dichos grupos tendrán diferente prioridad horaria y protocolos.
- **FASE 3:** Se permitirá el inicio de **Gimnasio en las Instituciones**, bajo autorización y protocolo de SDN para ese tipo de actividades y entrenamiento físicos.

Embarcaciones individuales

Para todas las posibilidades de Etapas (FASES) de Retorno de este Protocolo, y en todas las Categorías del mismo (GRUPOS). La FAC alienta a la navegación en embarcaciones individuales, tripuladas por con un solo palista a saber: K1; C1; V1; OC1; o SUP, respetando una distancia mínima de 10 metros entre palistas en el agua.

Se permitirá el uso de embarcaciones individuales, hasta que la Secretaría de Deportes de la Nación autorice a utilizar embarcaciones múltiples con tripulación, a saber: C2, K2, C4, K4, Canoas Canadienses de Clase Turismo, o cualquier embarcación con más de un tripulante, etc.

Los Palistas de Kayak polo de los Grupos A, B o C sólo deberán remar individualmente al igual que todos los otros deportistas, respetando una distancia de 10 metros en el agua. Sin situaciones de juego asociadas, sin situaciones de contacto, no se permite el pase de balón, deberá utilizarse balón individual rotulado con nombre del palista, que será llevado por el propio deportista a su casa hasta que la Secretaría de Deportes de la Nación así lo autorice.

Solicitamos el retorno progresivo de las actividades deportivas del canotaje para todas las disciplinas individuales, tanto a nivel del alto rendimiento como recreativo, siempre en superficies amplias de agua que permitan el distanciamiento social, bajo las Categorías; Etapas y los criterios generales enumerados a continuación.

Todas las Categorías de Atletas en todas las disciplinas de canotaje consideradas; durante las tres etapas mencionadas para dar inicio al regreso luego del período del confinamiento social obligatorio tendrán prácticas:

- Al aire libre.
- Con un distanciamiento entre palistas entrenadores, asistentes de 2,5 metros en tierra.
- En superficies de extensiones de agua que puedan brindar el espacio interpersonal propicio de 10 metros entre palistas /entrenador, o embarcación del entrenador.

Variables de lugares sin Guardería/ con Guardería Náutica

A) Prácticas Sin Guardería Náutica:

El Canotaje individual se practica con embarcaciones que en su totalidad son botes livianos y portátiles. En los casos de que el palista pueda acarrear dicho bote y desplazarse con distanciamiento social desde el momento de salida de su casa hasta su lugar de entrenamiento y regreso, sin dejar el bote en guardería; será autorizado a entrenar de esta forma utilizando espacios públicos en riberas de ríos, lagos etc.; a fin de disminuir la densidad de palistas en un mismo lugar en clubes náuticos.

Estas locaciones, serán autorizadas por cada Comisión de la FAC y escogidas por cada asociación afiliada, las que deberán informar tanto a PNA como a cada Jurisdicción Municipal, los horarios de las mismas. Todos los atletas serán monitoreados por los Entrenadores Nacionales / de club en los diferentes casos.

B) Prácticas Con Guardería Náutica:

Por otro lado nuestra actividad también puede practicarse desde el inicio de la sesión de entrenamiento hasta su finalización dentro de clubes o centros de entrenamiento a orillas de grandes superficies de agua. Estas Instalaciones Deportivas facilitan la accesibilidad y el derecho a la práctica del deporte a los atletas que no posean un medio vehicular para acarrear su embarcación, pudiendo así transportarse ellos mismos por algún otro medio. Estas Instituciones además de brindar servicio de guardería en muchas grandes urbes ofrecen un acceso seguro al agua para el palista y sus pertenencias.

C) Prácticas Con Guarderías Náuticas /compartidas con otros Deportes Federados Autorizados

En los casos de las Instituciones Deportivas de Canotaje que compartan espacios comunes de embarcaderos etc. con otros deportes acuáticos Federados, será obligación de cada club la tarea de trazar las comparaciones y variables en común en los distintos protocolos presentados, así poder coordinar internamente y tomar las medidas necesarias para disminuir la densidad de deportistas acuáticos por superficie; lapsos horarios; sistemas de higiene de los lugares de tránsito compartido, y cualquier otro criterio común.



Grupo A- FASE 1 (Ver Anexo I, listado de Atletas del Equipo Nacional y su sede)

A medida que se avance en los días de entrenamiento, se podrá redefinir o cancelar las actividades y se irán definiéndolas fases 2 y 3.

¿Quiénes podrán entrenar inicialmente? Solo saldrán a remar palistas que integren el **Grupo A**.

La FAC a través de sus Entrenadores Nacionales, informará a los deportistas sus lugares y horarios de entrenamiento, así como el nombre de su compañero.

Grupo A: (Alto Rendimiento)

- Sin restricción horaria, obligatoriamente entrenamiento individual con entrenador o máximo de dos palistas sin entrenador.
- En cualquier caso, de encontrarse en el río con otros palistas/ lancha de entrenador. deberá /n mantener la distancia de 10 metros, y de 2,5 metros en tierra.
- Sin entrenamiento de gimnasio común. (Sólo en sus hogares).
- Podrán entrenar en el agua sin entrenador, sólo palistas mayores de edad.
- Utilización de bote, remo y accesorios individualmente.
- No podrán alternarse las duplas de remo, ni los entrenadores.

En caso de que un compañero de dupla de entrenamiento; o entrenador/asistente que comparta la misma sesión de entrenamiento; tenga aislamiento, diera positivo al Test y sea portador del Virus Covid-19; los otros miembros del grupo de entrenamiento deberán reportarse a las autoridades sanitarias y cumplir con un aislamiento preventivo y obligatorio de 21 días antes de retornar a los entrenamientos.

FASE 2 Se permitirá remar a los palistas del **Grupo B y Grupo C**.

GRUPO B: (Federados)

Según sean las variables:

- Lugar de Entrenamiento Con/ o Sin Guardería.
- Densidad de deportistas total por superficies terrestres en clubes /y en caso de espacios de agua designados (Pista de slalom/ Pista de Sprint/ Circuito/ Ola Freestyle)
- Cantidad de Deportistas totales por turno en Clubes /o en espacios públicos designados.
- Espacios terrestres/ y espacios de agua designados compartidos con palistas Grupo A

Horarios: Se podrá autorizar a los deportistas federados a entrenar con estas dos opciones:

- Sin límite horario /Con lapsos de tiempo acotados, (en preferencia brindando la posibilidad de dos horas por turno mañana y dos por turno tarde).

- Cada Comisión correspondiente de la FAC; autorizará a las afiliadas la habilitación del horario sin límite/ o acotado en dos turnos, a los palistas grupo B. Considerando cómo prioritarios al grupo A en caso de coincidencia de lugar/ tiempo de práctica, según sea el caso.
- Cantidad máxima de palistas por grupo: Se remarará en grupo de hasta 6 deportistas máximo, con un entrenador a cargo.
- No podrán los palistas alternarse en diferentes grupos de entrenamiento, ni alternar el entrenador durante todas las fases de este proceso.
- Cada Institución afiliada autorizará al entrenamiento en duplas sin entrenador a sus palistas mayores de edad, informando: Nombre y Apellido; lugar, días y horarios de entrenamiento en la planilla de datos requerida por la FAC.

En caso de que un compañero de grupo de entrenamiento; o entrenador/asistente que comparta la misma sesión de entrenamiento; tenga aislamiento diara positivo al Test y sea portador del Virus Covid-19; los otros miembros del grupo de entrenamiento deberán reportarse a las autoridades sanitarias y cumplir con un aislamiento preventivo y obligatorio de 21 días antes de retornar a los entrenamientos.

-Toda actividad encuadrada bajo este protocolo debe ser comunicada previamente a la Federación y cumplir con lo establecido en este Protocolo. Para esto, la afiliada solicitante debe comunicar su inicio de actividades al mail de secretaria@canotaje.org.ar, informando:

- 1- Entidad que lo solicita:
- 2- Lugar de las prácticas:
- 3- Entrenador a cargo:
- 4- Listado de participantes (Nombre y Apellido, DNI, Fecha de Nacimiento):
- 5- Días y horarios previstos para las prácticas:

Será responsabilidad de los clubes, brindar la seguridad necesaria a sus palistas Grupo C.

Con horarios estipulados por cada institución/club, acotados según las franjas horarias cuando exista tránsito de otros palistas A y B.

Se recomienda el aseo regular de lugares comunes autorizados y embarcaciones de club.

El inicio de esta Fase 2 quedará bajo disposición de las autoridades estatales y sanitarias según sea la región del país.

En localidades donde se aprueben las actividades deportivas acuáticas libres, recomendamos y solicitamos a PNA y SDN separarlas de los espacios y embarcaderos donde cada institución local solicite uso prioritario por poseer características /necesidades técnicas, por ejemplos pistas Nacionales de Canotaje Sprint/ Slalom, Olas de entrenamiento Freestyle o circuitos de medio fondo designados como necesarios para estos grupos de atletas, a fin de evitar la densidad de atletas por superficie acuática.

Fase 3: Uso del Gimnasio común. Cuando las autoridades Estatales y Sanitarias, autoricen este tipo de actividad.

Teniendo en cuenta la evolución de la pandemia, y en el caso que las autoridades habiliten la navegación deportiva y/o recreativa se evaluará la necesidad de establecer nuevos protocolos conforme a la situación sanitaria del momento, pudiendo ser regresiva de ser necesario.

CRITERIOS GENERALES

No debe iniciarse actividad sin este trámite inicial; aviso formal a la Federación sobre inicio de actividad con los datos requeridos arriba mencionados.

- 1- La Federación junto con los Clubes informará a la Prefectura Naval Argentina, de su jurisdicción, la iniciación de las actividades conforme a este Protocolo.
- 2- -Todos los entrenamientos deben estar supervisados por el Club, el que asignará un entrenador, quien será la autoridad de control de este protocolo.
- 3- Los botes permanecerán en el área de cada club, sin que se genere movimientos de la flota a otros clubes, etc.
- 4- -Los deportistas o sus representantes (cuando sean menores de edad) deben firmar un compromiso de cumplimiento de este protocolo. El incumplimiento de este implica la suspensión de su derecho a participar de las prácticas quedando sujeto a una posible sanción disciplinaria y dependiendo el caso a acciones penales si así lo amerita.
- 5- Los deportistas deben llegar, en caso de entrenar en un club con ropa para remar ya colocada.
- 6- En caso de ser transportados por un mayor, debe ser por sólo un miembro de su grupo familiar.
- 7- Estará prohibido el uso de los vestuarios en las instalaciones del club salvo fuerza mayor.
- 8- Se deben movilizar por medios particulares evitando utilizar el transporte público.
- 9- Las sesiones teóricas de apertura y cierre, se realizarán en forma virtual o bien a una distancia de al menos 3 metros entre participantes y al aire libre.
- 10- Los botes estarán ubicados en tierra a una distancia no menor a 3 metros entre uno y otro.
- 11- Está prohibido compartir cualquier tipo de material y herramientas entre los participantes.
- 12- En tierra, los participantes deben utilizar barbijo en todo momento.
- 13- Cada participante deberá traer su propia botella de hidratación y comida.
- 14- Una vez finalizada la actividad los deportistas y técnicos se retirarán del club procediendo a cambiarse en sus respectivos hogares.
- 15- Cada deportista debe asear su bote y material en forma personal con agua dulce con la proporción de lavandina aconsejada.

- 16- Los deportistas deberán seguir en todo momento, las indicaciones del Gobierno Nacional, Provincial y Municipal en todo lo que respecta a las normas de seguridad e higiene por la pandemia.
- 17- Los deportistas previamente deberán enviar a la Federación una declaración jurada en la que afirman no haber tenido los síntomas del Covid 19 en los últimos 15 días ni convivir con una persona en esa situación y que respetarán el protocolo de entrenamiento seguro establecido por la Federación.
- 18- En el caso que el deportista hubiese estado enfermo deberá requerir un certificado médico y entregarlo a las autoridades del club a los efectos de poder reiniciar la actividad. Los deportistas en conjunto con la Federación verificarán de acuerdo a una certificación médica del deportista las medidas de resguardo personal que se deberán tomar en cada caso.

Itinerario ¿Cómo? Detalle de cómo proceder separados por tramos:

Tramo 1: Salir de casa:

Colocarte el barbijo y en caso de ser posible la máscara de protección facial completa. Tener cuidado de llevar todo lo necesario para no tener que volver a entrar a casa.

Tramo 2: Traslado

Únicamente en vehículo propio, sin uso del transporte público. Puede ser auto, moto o bicicleta.

Desde casa, hasta es el espejo de agua e inmediato regreso a casa.

Cada deportista deberá tener su correspondiente permiso para circular para poder exhibirlo a la autoridad competente en caso de necesidad.

Tramo 3: Ingreso al espejo de agua / club

Al llegar, lavarse las manos con agua y jabón, de no ser posible con alcohol en gel.

En caso de tener que ingresar a botera, solo podrá hacerlo una persona a la vez.

Se prevén 2 escenarios posibles:

Acceso público al espejo de agua.

Club cerrado, pero con permiso para el acceso de deportistas exceptuados. En este caso la FAC acordara con el club las condiciones necesarias para garantizar la seguridad de todos los involucrados.

Tramo 4: Ingreso al agua

Se debe mantener el distanciamiento con el compañero de entrenamiento

El deportista deberá tener puesto el barbijo durante todo el tiempo en tierra.

Tramo 5: Entrenamiento

Realizar el entrenamiento en forma normal.

Mantener en todo momento el distanciamiento de 10m con cualquier otra embarcación que pudiera haber en el agua.

No dejar objetos en la embarcación del entrenador.

La FAC dará aviso a la delegación correspondiente de la PNA y al Municipio sobre la situación de los deportistas autorizados, para evitar situaciones confusas. De ser posible, los deportistas deberán llevar en el bote una fotocopia del correspondiente permiso dentro de un folio plástico.

Tramo 6: Al volver a tierra.

Colocarse el barbijo, mantener el distanciamiento en todo momento.

Dejar el bote en la botera, de ser necesario secarse, vestirse (encima de la ropa de entrenamiento) dejar el bote en la botera o cargarlo en el techo del auto.

No se podrá hacer uso de los vestuarios.

Tramo 7: Salir del espacio de agua / club

Tramo 8: Regreso a casa

Tramo 9: Ingreso a casa

Desinfectarse las manos con alcohol en gel.

Sacarse el calzado y limpiar las suelas con agua con lavandina.

Si llevaste el celular al salir, limpiarlo con alcohol.

Dejar en la zona sucia billetera, llaves, etc.,

Cambiarse de ropa. De ser posible poner la ropa "sucia" al sol para su desinfección o lavarla.

De ser posible ducharse. Si no lavarse bien las manos, la cara y los lentes con agua y jabón.

El lavado debe durar por lo menos 30 segundos para que sea efectivo.

Todos los elementos que no puedan ser lavados por cada entrenamiento, deberán quedar en la zona sucia.

Cuestionario Personal

-En casa, en forma diaria, por la noche, un rato antes de dormir, hacer la autoevaluación del estado de salud.

Punto A: Medir la temperatura. Llevar un registro fecha, hora, temperatura.

- 1- Medir la temperatura siempre en el mismo lugar (oído y axila), ya que, de otro modo, podrían variar los valores.
No se debe medir la temperatura inmediatamente después de bañarse o entrenar. Se deben esperar por lo menos 20 minutos.
Hay que medirse la temperatura. No hay que confiar en la percepción que se tenga al tocarse la frente.

Punto B: Cuestionario

- 1- ¿Percibiste una marcada pérdida del olfato de manera repentina?
- 2- ¿Percibiste una marcada pérdida del gusto (sabor de los alimentos) de manera repentina?
- 3- ¿Tenés tos o dolor de garganta?
- 4- ¿Tenés dificultad respiratoria o falta de aire?
- 5- Si la temperatura es mayor a 37,5 grados centígrados por más de un día y/o si respondiste Si a alguna de las preguntas del cuestionario, se debe informar al Entrenador Nacional a cargo y dependiendo de la zona en la que residas, dar aviso al servicio de emergencia médica disponible.