Protocolo de actuación para la Práctica de TRAIL RUNNING, TREKKING y SENDERISMO, con el plan de contingencia frente al Coronavirus COVID19

**PROTOCOLO PARA LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y EL REINICIO GRADUAL Y CONTROLADO DE ACTIVIDADES DEL TR,TKNG, SEND. A RAIZ DEL COVID-19.**

# FINALIDAD

Establecer medidas preventivas para evitar la propagación del COVID-19 en la reapertura de la actividad deportiva dentro del Club, con el fin de garantizar la integridad física de todas las personas que participan de estas actividades.

Establecer normas que regulen el estricto cumplimiento de las actividades deportivas y administrativas en los sectores autorizados.

**DISPOSICIONES GENERALES**

La Comisión Directiva es consciente de las duras condiciones que impone el COVID 19, la consecuencia está teniendo y va a producir.

Su impacto afecta a todos los sectores de nuestra sociedad y en particular a nuestro Club.

Ante esta situación, la comisión directiva dispuso la realización de los protocolos que permitan el desarrollo de las distintas disciplinas, una vez autorizadas las mismas, minimizando los riesgos de contagio de COVID 19.

**DIRECTIVAS PARA LA PRÁCTICA DEL TRAIL R. TKNG Y SENDERISMO RECREACIONAL EN FORMA SEGURA (COVID-19)**

**PROTOCOLO APERTURA DE TRAIL R, TREKKING Y SENDERISMO.**

Este documento describe las medidas que se deben tomar en los entrenamientos de cara a la segura realización de los mismos, para el TR, TKNG Y SEND recreacional, de acuerdo siempre con las limitaciones de carácter general que imponga la Autoridad Sanitaria.

Las recomendaciones generales de las Autoridades Sanitarias tienen absoluta prioridad y son de cumplimiento obligatorio.

**INTRODUCCION**

Las medidas aquí descriptas son el resultado de lo propuesto por distintas asociaciones de Trail Running y profesionales

También se tienen en cuenta las recomendaciones de organismos internacionales del mundo del TR, TKNG Y SEND.

Esta guía tiene por objeto diseñar las principales medidas aplicables y recomendaciones para quienes practican el TR, TKNG Y SEND y así garantizar la distancia social y minimizar los riesgos de contagio (Covid-19).

Está dividida en dos partes: CORREDORES Y CIRCUITOS .

**PARTICULARIDADES**

Los deportes como el TR, TKNG y SEND tienen unas peculiaridades concretas que hacen que su práctica pueda ser accesible y segura tras el Covid-19.

Entre ellas destacan:

⦁ Son deportes que se practican al aire libre, fuera de asfalto y principalmente en cerros y montañas. El corredor está lejos de las concentraciones de gente, siendo mucho más sano que correr en las proximidades del hogar, donde tendría potencial contacto con vecinos y transeúntes.

⦁ No son deportes de contacto.

⦁ Son deportes sumamente inclusivos, ya que para practicarlos no se necesita mucho más que un par de zapatillas y cumplir con las recomendaciones que se detallarán en este protocolo.

⦁ Es fácil de mantener una gran distancia social de muchos metros. Esto se debe a que en general se corre o camina por senderos de terreno y ángulos que varían constantemente, lo que naturalmente lleva a que los corredores se lleven gran distancia entre ellos.

⦁ No es necesario realizar ningún pago para la práctica del mismo, de manera recreacional.

Muchos países ya permiten la práctica del TR, TRKNG y SEND, como es el caso de España, Italia y Francia, países cuna de estos deportes y que han sido de los más afectados por esta situación. Sin embargo, en ellos que se han aplicado protocolos de seguridad similares a los que se exponen en este documento.

El retorno de la práctica del TR, TKNG Y SEND en ARGENTINA podría favorecer la marca ARGENTINA en el exterior y utilizar la imagen de ÉSTAS DISCIPLINAS como un deporte saludable, al aire libre y Covid-free que ayudará a la pronta reactivación del turismo. Al realizarse en ambientes agrestes, se pueden apreciar y compartir a través de las redes con todo el mundo, los increíbles lugares con los que contamos en Salta, los cuales son fuente de atracción turística para todo amante de los deportes *outdoor*.

**ASPECTOS A TENER EN CUENTA**

Se deberá comunicar a todos los deportistas que practiquen el TR, TKNG Y SEND la obligatoriedad del cumplimiento de este protocolo aquí descripto y la aplicación exigente del mismo.

El desarrollo del protocolo abarca los distintos aspectos que hacen al funcionamiento del deporte en Salta.

**INSTALACIONES**

Una gran ventaja que tiene estos deportes es que no necesitan realizarse dentro de alguna instalación y por tal no debe adaptarse un protocolo que regule el funcionamiento de las actividades dentro de un establecimiento.

El TR, TKNG Y SEND se desarrollan en ambientes agrestes, los cuales en Salta principalmente corresponden con cerros, senderos y caminos rurales.

**DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD - CORREDORES**

**Aspectos a tener en cuenta y de carácter obligatorio**

**GENERALIDADES**

⦁ Se implementará el mismo filtro detallado en la Resolución N° 27/20, el cual detalla que las personas pueden realizar las actividades de TR, TKNG y SEND conforme la terminación de su D.N.I.:

* + Los días lunes, miércoles, viernes, y domingos por la mañana cuya terminación sea par (0, 2, 4, 6, 8);
  + Y martes, jueves, sábados, y domingos por la tarde cuya terminación sea impar (1, 3, 5, 7, 9)

⦁ Si forma parte de la población de mayor riesgo optar por ejercitarte en casa.

**AL LLEGAR AL LUGAR DE INICIO DE LA ACTIVIDAD**

⦁ Lavarse las manos antes de salir a realizar deporte con agua y jabón o utilizar alcohol en gel.

⦁ La actividad se desarrollará dentro del municipio de residencia de cada corredor.

⦁ Se prohíbe el uso de transporte público para arribar al lugar de entrenamiento.

⦁ En el caso de realizarlo en vehículos particulares, dentro del mismo no se podrán transportar más de dos personas.

⦁ Ni bien se arriba al lugar de inicio se debe comenzar la actividad, evitando de este modo reuniones o aglomeraciones.

**DURANTE LA PRÁCTICA DE TR, TKNG O SEND**

⦁ Se deberá mantener la distancia social de DOS (2) Mts durante todo el recorrido. **DECNU-2020-297-APN-PTE** (AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO).

⦁ Uso obligatorio de barbijo o tapa boca, durante todo el tiempo que dure la actividad.

⦁ La misma no debe durar más de 180 minutos.

⦁ Cada corredor deberá llevar su propia indumentaria, hidratación, botiquín y accesorios, cómo por ejemplo bastones de trekking, los cuales mantendrán en su poder durante todo el desarrollo de la actividad, sin poder ser compartidos.

⦁ Se recomienda llevar alcohol en gel para desinfectarse las manos en forma seguida.

⦁ Evitar durante la actividad tocarse el rostro.

⦁ Evitar durante la actividad tocar elementos con los cuales se pueda encontrar en el camino, cómo postes, portones, alambrados, etc.

**AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD**

⦁ Ni bien se retorna al lugar de inicio se debe emprender el regreso a su hogar, evitando de este modo reuniones o aglomeraciones.

⦁ Cambiar el barbijo o tapabocas húmedo por uno seco, según recomendación de los organismos de Salud.

⦁ Desinfectarse las manos inmediatamente.

⦁ Quitarse el calzado antes de entrar al domicilio y dirigirse directamente a darse una ducha depositando toda la ropa usada en el lavarropas.

**ASPECTOS A TENER EN CUENTA**

Se deberá comunicar a todos los corredores y demás actores involucrados la obligatoriedad del cumplimiento de este protocolo aquí descripto y la aplicación exigente de los mismos.