

Protocolo específico para la práctica individual del Deporte de Animación Deportiva – Cheerleading- y Cheer Dance



CHEER
Córdoba
ARG.
PJA1518



INTRODUCCION:

Este protocolo ha sido desarrollado por atletas, entrenadores, padres de familia, dirigentes de Asociaciones y Comisión Directiva, afiliados y asociados a nuestra Asociación, con el objetivo de establecer un lineamiento que se ajuste a las disposiciones y los esfuerzos de las autoridades del Ministerio de Salud, la Agencia Córdoba Deportes y demás estamentos gubernamentales para la reactivación de la práctica individual del Deporte del Porrismo – Cheerleading y CheerDance en el país. No obstante, se aplicara supletoria o complementariamente a los protocolos impuestos por el COE para gimnasios o clubes en particular.

El cheerleading es un deporte en equipo cuya practica puede iniciarse desde los 3 años en adelante para ambos sexos. Su entrenamiento incluye partes de la rutina que requieren contacto y otros componentes que no:

Componentes Rutina Cheer:

SIN CONTACTO:

SALTOS REGLAMENTARIOS

MOTIONS

HABILIDADES ACROBATIVAS INDIVIDUALES

CHEER DANCE – free style pom

CON CONTACTO:

ELEVACIONES

LANZAMIENTOS

Objetivos

Establecer los lineamientos generales y específicos que regirán la reactivación de Centros de entrenamiento deportivo donde se practique Cheerleading y Cheer Dance en nuestro territorio. Estandarizar y reglamentar las pautas necesarias para afrontar responsablemente la emergencia mundial del Covid-19. Implementar procesos seguros de entrenamiento individual.

Aplicación del protocolo

Este protocolo se aplica a todas las personas involucradas en el tiempo de práctica, sean entrenadores, empleados administrativos y los deportistas. Todos deberán asumir responsabilidad y compromiso por su implementación.

Aviso Legal

Este protocolo fue preparado por la Asociación T. Deportiva, Recreativa de Porrismo y Animación con base en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud ("OMS"), consultores externos y la experiencia de la organización misma. La Asociación ha redactado el presente con el objetivo de colaborar con disposiciones que creemos son tendientes a evitar, prevenir o reducir infecciones por Coronavirus (COVID-19) entre deportistas, entrenadores y demás personal afectado al entrenamiento en el caso de una implementación eficaz. Asimismo, se compromete junto con las otras federaciones a ser agentes activos en el combate contra la pandemia. La autorización para usar este material está limitada exclusivamente para consulta.

CONTENIDOS DEL PROTOCOLO

Se deberá contemplar los siguientes lineamientos:

1. Propuesta de Trabajo:

FRANJA ETAREA: Hasta tanto se considere indispensable el distanciamiento social como forma mas eficaz en la lucha contra éste virus COVID 19, podrían volver a los entrenamientos respetando todas las medidas de seguridad, SOLAMENTE los atletas mayores a 11 años, entendiendo que a partir de dicha edad, éstos pre –adolescentes son capaces de respetar el distanciamiento social durante sus practicas como asi también tienen la suficiente autonomía como para seguir planes individuales bajo la supervisión de un entrenador.

MODALIDAD: Atento a que los equipos de Cheerleading son en un promedio entre 16 y 30 atletas, se sugiere dividir los equipos a criterio del entrenador, para así planificarles a cada sub grupo una clase presencial y otra virtual, logrando al menos dos estímulos semanales. A modo de sugerencia los criterios de división podrían basarse sobre la función de cada atleta dentro del equipo (TOP – BASE- SPOTTER). Asimismo, las actividades permitidas son aquellas tendientes al desarrollo de los componentes que no requieren contacto.

DURACION: 45 minutos.

Limitaciones técnicas temporales:

Se recomiendan los trabajos individuales, mantener a los atletas en un mismo lugar o estación de trabajo, para evitar cualquier amenaza de contagio, en las cuales el entrenador sin ningún contacto pueda corregir de manera verbal tales como: Trabajos de acondicionamiento físico, trabajos de estiramiento, trabajos de saltos y gimnasia estática que no necesite de spotter (solo lo que el atleta pueda ejecutar, y el entrenador pueda corregir de manera verbal), trabajos de gimnasia continua que no necesite spotter (solo lo que el atleta pueda ejecutar, y el entrenador pueda corregir de manera verbal), rutinas de Motions y Baile en las cuales no tengan que interactuar o hacer contacto entre atletas, corrección de posturas de las flyers ya sea en cajones o en el piso. Siempre manteniendo una distancia mayor a 2m. Así también rutinas de free style pomp sin realización de lift.

FACTOR DE OCUPACION: Teniendo en cuenta que cada alumno debe tener un espacio de 2mts cuadrados, la cantidad de atletas en práctica simultánea en el gimnasio/club/academia estará determinado por las posibilidades de su espacio. Es decir, tendrá tantos sub grupos como su espacio se lo permita.



Espacios
pequeños



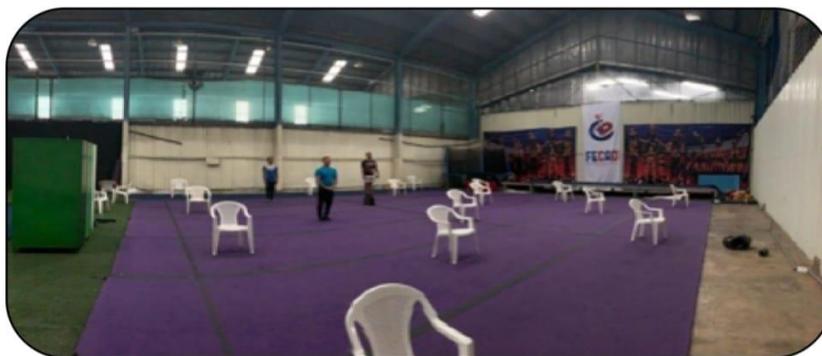
Mayor distancia
es mejor



Posiciones en
ventanas



Mantener Distancia
entre atletas



TRASLADOS SEGUROS: Los atletas deberán asistir trasladándose sin la utilización de transporte público, siendo entera responsabilidad de cumplimiento el deportista mayor de edad o bien, el adulto a cargo del mismo.

Preparación -Instalaciones: DESINFECCION PREVIA Y TOTAL A CARGO DE LOS DIRECTORES DE LA DISCIPLINA EN LA INSTITUCION PREVIA A LA APERTURA. Desinfecciones y ventilación periódicas entre cada clase por al menos 15 minutos. Éstas recomendaciones son complementarias a las dispuestas por COE.

Cuidado de efectos personales y elementos deportivos: Al llegar y al retirarse deben desinfectarse manos, mochilas, y zapatillas. No estará permitido compartir botellas de agua ni ningún intercambio de efectos personales. Los elementos deportivos deben ser desinfectados al momento de finalizar un atleta y previo al inicio de la rutina por otro compañero. Cada atleta deberá contar con un rociador con alcohol diluido, tapa boca de friselina que no obstruya las vías respiratorias. Cada director de institución debe velar por la desinfección permanente de los elementos de gimnasia que puedan compartirse. Éstas normativas se aplican complementariamente a las dispuestas por COE.

DESINFECCION DE INSTALACIONES: Estará terminantemente prohibido el ingreso de personas que no sean atletas o entrenadores al sector de práctica. No se habilitará ninguna sala de espera. Los atletas deben ser esperados en la puerta de la institución respetando el distanciamiento social. Éstas disposiciones son complementarias a las que realiza el COE.

DOCUMENTACION PREVIA A PRESENTAR:

Cada atleta y entrenador deberá completar una declaración jurada cuyo contenido rondará sobre preguntas de antecedentes de viaje, contactos cercanos a viajeros, Hisopados, Zona



residencial, y demás información que se presume necesaria para determinar potencial infección. Ésta información será evaluada por el director del equipo quien aprobará o denegará la clase presencial.

Actuación ante detección de un caso de covid-19 sospechoso o confirmado.

Ante la detección de un posible caso de COVID-19, o de su confirmación, se deberá dirigir inmediatamente hacia el sector médico del área deportiva, colocar barbijo quirúrgico a la persona y proceder a su aislamiento. Se debe notificar inmediatamente a la autoridad sanitaria y proceder a poner en cuarentena a todos sus contactos estrechos. Asimismo, se deberá proceder a la desinfección de los espacios físicos sobre los que la persona hubiere tenido contacto

Valoración medica previa a los entrenamientos: El atleta al ingresar a su practica presencial será valorado por una persona que le controle la temperatura y establezca si tiene algun otro síntoma compatible con COVID 19.

Capacitación: Se capacitará e instruirá a quienes realicen la práctica deportiva, al personal que realice la desinfección de las instalaciones y a todas las personas que pudieren transitar por ellas, sobre modos y prácticas seguras para evitar el contagio PREVIAS al regreso a las practicas presenciales. El Curso se dará mediante entrega de material y el envío de un cuestionario que deberán enviar y además se les realizara un examen oral a través de videollamada a los fines de constatar el cabal entendimiento del protocolo.

ANEXO



Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo



CON EL PIE

JUNTANDO LAS
MANOS

AGITANDO LAS
MANOS



CON EL PUÑO DE LEJOS



CON ELCODO