



**PROTOCOLO COVID-19 PARA
ENTRENAMIENTOS
(ACTUALIZADO A 5 DE OCTUBRE 2020)**



Contenido

1-OBJETIVOS	3
2-MEDIDAS GENERALES DE CARÁCTER OFICIAL	3
3- MEDIDAS PREVIAS AL INICIO DE LA ACTIVIDAD	3
3.1 SÍNTOMAS Y ACCESO A LA INSTALACIÓN	3
3.2. MATERIAL	4
3.3. MEDIDAS HIGIÉNICAS.....	4
3.4. LLEGADA AL ENTRENAMIENTO.....	5
4- MEDIDAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.....	5
4.1. ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD.....	5
4.2. EJERCICIOS EN EL EXTERIOR.....	6
4.3 EJERCICIOS EN EL INTERIOR.....	6
4.4 DETECCIÓN DE SÍNTOMAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO	7
4.5. GIMNASTAS.....	8
4.6. TÉCNICOS.....	9
4.7. FAMILIAS.....	10
5- ACTUALIZACIONES	10



1-OBJETIVOS

Este documento pretende ser una ayuda para el regreso escalonado a la actividad deportiva, limitando al máximo el riesgo de contagio de COVID-19 a nuestros gimnastas y Cuerpo Técnico.

En él se establecen las medidas preventivas y actuaciones específicas para el desarrollo de los entrenamientos en gimnasio del Club Gimnástica Aluche, basado en las directrices recogidas en el BOE, BOCAM y las instrucciones del Consejo Superior de Deportes y de la Federación Española de Gimnasia.

2-MEDIDAS GENERALES DE CARÁCTER OFICIAL

- DISTANCIAMIENTO SOCIAL (Mínimo 2m)
- LAVADO FRECUENTE DE MANOS
- USO DE MASCARILLA
- EVITAR TOCARSE CARA Y OJOS
- CONOCER LOS SÍNTOMAS

3- MEDIDAS PREVIAS AL INICIO DE LA ACTIVIDAD

3.1 SÍNTOMAS Y ACCESO A LA INSTALACIÓN

No podrá asistir a los entrenamientos ninguna persona que presente síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre, tos, cansancio, pérdida olfato y/o gusto,



diarrea...), que tenga sospechas de infección por COVID-19 o que se encuentre en cuarentena por indicación médica.

De darse este caso, se pondrá de inmediato en conocimiento de cualquier miembro de la Junta Directiva o el Cuerpo Técnico.

Los padres / tutores tomarán la temperatura a los gimnastas en sus domicilios antes de salir para el entrenamiento.

3.2. MATERIAL

Cada gimnasta deberá llevar

- Mascarilla
- Gel desinfectante
- Toalla
- Botella de agua
- Esterilla
- Chanclas
- Material deportivo (Gomas, pesas...)

3.3. MEDIDAS HIGIÉNICAS

Los gimnastas que lleven el pelo largo deberán llevarlo recogido con seguridad debiendo ir al entrenamiento peinados desde casa, con el fin de evitar que se toquen la cara para retirárselo durante el entrenamiento.



3.4. LLEGADA AL ENTRENAMIENTO

Tanto los gimnastas y entrenadores como, en su caso, las personas que acompañen a aquellos deberán llegar al entrenamiento y abandonarlo con

mascarilla y teniendo especial cuidado para no crear aglomeraciones. Se mantendrá una distancia mínima de dos metros.

Únicamente podrán acceder al patio los gimnastas, entrenadores y los miembros de la Junta Directiva cuando así se les solicite para funciones de ayuda. Los entrenadores recogerán y entregarán a los gimnastas en la puerta exterior del aparcamiento, por lo que se ruega extremar la puntualidad.

Los gimnastas dejarán sus bolsas de deporte en el patio, en lugares preparados para ello, de forma que mantengan la distancia de seguridad.

Cuando tengan que acceder al gimnasio, lo harán dejando su calzado deportivo junto a sus bolsas y usando las chanclas, que llevarán puestas en todo momento, excepto cuando realicen el ejercicio en el aparato correspondiente.

4- MEDIDAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

4.1. ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El Cuerpo Técnico definirá los aspectos necesarios para la correcta realización de los entrenamientos adaptándolos a la vuelta progresiva a la práctica deportiva con el fin de evitar lesiones y/o contagios. Se programarán ejercicios que eviten el contacto entre gimnastas o entre técnicos y gimnastas. La modificación de esta norma vendrá dada por las autoridades sanitarias en función de la evolución de la situación en sus distintas fases.

También se redistribuirán, de ser necesario, los grupos existentes, para adaptarlos a la normativa vigente.



4.2. EJERCICIOS EN EL EXTERIOR

Los ejercicios que se realicen en el exterior se organizarán de forma que cada gimnasta guarde la distancia de seguridad mayor de dos metros, la cual será supervisada por los entrenadores.

4.3 EJERCICIOS EN EL INTERIOR

Los ejercicios que se realicen en el gimnasio estarán siempre supeditados al cumplimiento del aforo y al mantenimiento de las distancias de seguridad. En el caso que nos ocupa, la superficie del gimnasio es de 191 m². La normativa (Código técnico de la Edificación) le aplica una ocupación de 5m² por persona, por lo que se dispone de un aforo máximo de 38 personas. Teniendo en cuenta las distancias de seguridad y el espacio que ocupan los distintos aparatos, así como una reducción al 50% del aforo se contará con una **ocupación máxima de 19 personas** simultáneamente. Dichas personas podrán estar repartidas en varios subgrupos siempre sin contacto físico y con una distancia mínima entre subgrupos de 3 metros lineales. El número de integrantes de cada subgrupo no podrá ser superior a seis.

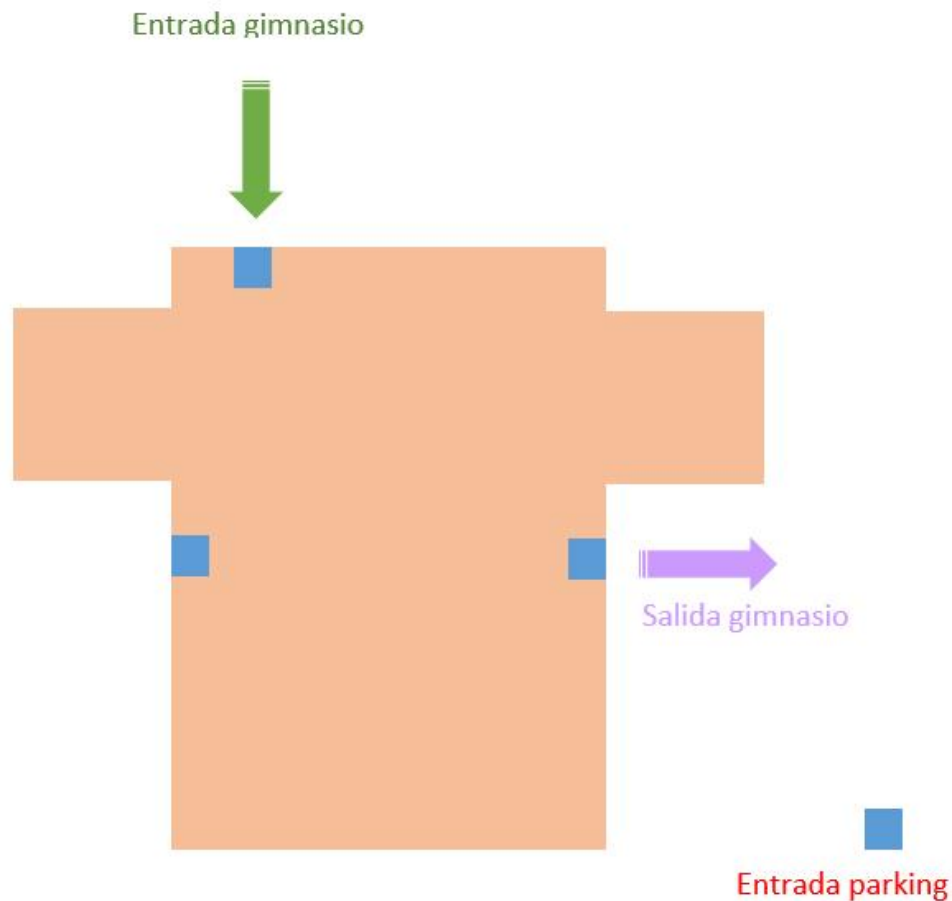
Siempre que sea posible, los gimnastas esperarán su turno de aparatos en el exterior del gimnasio.

Las puertas laterales y ventanas del gimnasio permanecerán abiertas para garantizar la mayor ventilación posible.

Todos los aparatos del gimnasio serán desinfectados antes y después de cada sesión, con independencia de si van o no a ser usados en la misma. Igualmente, cada aparato será desinfectado antes y después de cada uso individual por parte de los gimnastas.

El uso de mascarilla será obligatorio en todo momento en el gimnasio.

Se establecerá un circuito de único sentido de forma que entrada y salida se realicen por distintas puertas y sin cruzarse los itinerarios. A la entrada se dispondrá de alfombrilla desinfectante por la que deberán pasar todas las personas que accedan al gimnasio así como gel hidroalcohólico de uso obligatorio.



4.4 DETECCIÓN DE SÍNTOMAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Si en el transcurso del entrenamiento cualquier persona comenzase a mostrar síntomas compatibles con COVID-19, será inmediatamente aislada en una zona provista de pañuelos de papel, gel desinfectante y cubo con pedal, debiendo mantener la mascarilla puesta en todo momento. En caso de ser necesaria la



presencia de un acompañante, éste deberá llevar puesta mascarilla, guantes y mantener, salvo casos imprescindibles, una distancia no inferior a dos metros.

Esta circunstancia será puesta en conocimiento inmediato tanto del padre, madre o tutor del gimnasta que presente los síntomas como de todos los que se encuentren en su grupo, que será inmediatamente aislado del resto de grupos, colocándose sus componentes a una distancia no inferior a dos metros entre ellos hasta que sean recogidos por sus familiares.

4.5. GIMNASTAS

DISTANCIA DE SEPARACIÓN: Independientemente de las pautas específicas para cada fase, la distancia a los deportistas que estén realizando ejercicios tanto en exterior como en el gimnasio será la mayor posible, recomendándose cinco metros y nunca menor de tres metros y medio. Dicha distancia será controlada por los entrenadores.

Los gimnastas que estén esperando turno para realizar un ejercicio deberán mantener entre ellos una distancia mínima de dos metros.

MASCARILLA: Los gimnastas podrán realizar los ejercicios sin mascarilla, debiendo llevarla puesta el resto del tiempo. Tanto antes como después de ponerse o quitarse la mascarilla, los deportistas deberán lavarse las manos con un gel hidroalcohólico.

LAVADO DE MANOS: Durante el entrenamiento se realizarán lavados periódicos de manos con gel hidroalcohólico, además de al comienzo y al final del mismo.

MATERIAL INDIVIDUAL: Todo el material individual de entrenamiento (gomas, calleras...) serán de uso individual, estando prohibido compartirlo. Deberá mantenerse en la bolsa de cada gimnasta cuando no se esté usando y desinfectarse después de cada entrenamiento.

CALZADO: En caso de que las actividades requieran descalzarse, los gimnastas dejarán el calzado junto a su bolsa, debiendo lavarse las manos con gel desinfectante tanto después de descalzarse como después de calzarse. El calzado se limpiará en casa después del entrenamiento con una solución de agua y lejía.



BOTELLAS DE AGUA: El uso de botellas de agua (que se deberán traer de casa) será de uso individual, estado prohibido compartirlas. Cada gimnasta guardará su botella en su bolsa personal.

TOALLAS: Su uso será individual, estando prohibido compartirlas. Durante el entrenamiento deberán mantenerse en la bolsa cuando no se estén usando. Deberán ser lavadas a una temperatura mínima de 60°C después de cada entrenamiento.

ESTERILLAS: De uso individual de para cada gimnasta. Deberán ir marcadas y se dejarán junto a la bolsa de deporte cuando no se estén usando. Se limpiarán en casa, después de cada entrenamiento con una solución de agua y lejía.

No se dejará ningún material en el gimnasio de un día para otro.

4.6. TÉCNICOS

COMPROMISO DE CONOCIMIENTO DE NORMAS: Todo el Cuerpo Técnico debe conocer las normas y hacerlas cumplir durante el entrenamiento.

DISTANCIA DE SEPARACIÓN: Se mantendrá una distancia mínima de dos metros entre los técnicos y una distancia de entre dos y cinco metros con los gimnastas (dependiendo de si están realizando ejercicio o no).

DISPOSICIÓN DE ESPACIOS: Los entrenadores dispondrán, con anterioridad al inicio de cada entrenamiento y en función del tipo de trabajo a desarrollar en estas las áreas de trabajo de cada gimnasta.

Dichas áreas de trabajo deberán tener la superficie suficiente para que quepan en ella todos los elementos necesarios para la sesión y estar separadas unas de otras de tal forma que, en el caso más desfavorable, la distancia entre gimnastas nunca sea inferior a dos metros.

MASCARILLAS: Los entrenadores usarán mascarilla durante todo el entrenamiento, debiendo lavarse las manos tanto antes de ponérsela como de quitársela.



LAVADO DE MANOS: Durante el entrenamiento se realizarán lavados periódicos de manos con gel hidroalcohólico, además de al comienzo y al final del mismo.

4.7. FAMILIAS

COMPROMISO DE CONOCIMIENTO DE NORMAS: Todos padres, madres y/o tutores deben conocer las normas recogidas en este documento y hacerlas cumplir para el buen desarrollo de la actividad. El hecho de que los gimnastas acudan a los entrenamientos supone el conocimiento y acatamiento de dichas normas.

Desde el Club se solicita la colaboración de las familias, **ya que son las que mejor conocen a los gimnastas**, para no llevarles al entrenamiento ante el menor síntoma.

Entre todos velaremos por la seguridad colectiva.

5- ACTUALIZACIONES

Este protocolo será revisado y actualizado en función de lo marcado en las normativas publicadas en el BOE y/o BOCAM.

A todos los efectos, se considerará válida la versión que se encuentre publicada en la página web del Club www.cgaluche.es