

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA ESCUELAS DEPORTIVAS DE INICIACIÓN DEL C.G.R. IPLACEA ALKAL'A

1- INTRODUCCIÓN

El siguiente documento tiene como referencia el protocolo de entrenamiento y competición de la Federación Madrileña de Gimnasia.

Se puede encontrar en el siguiente link:

<https://www.fmgimnasia.com/wp-content/uploads/2020/09/PROTOCOLO-ENTRENAMIENTO-Y-COMPETICION-FMG-31-08-2020.pdf>

Nuestra intención es que sirva como guía a las/os profesionales y deportistas en la práctica del deporte sin riegos ni contagios del COVID-19.

Este protocolo queda supeditado a los cambios que pueda haber en el desarrollo de la pandemia y a las indicaciones que marquen los organismos gubernamentales como el Ministerio de Sanidad, la Concejalía de Deportes del Excmo. Ayto. de Alcalá de Henares, Ciudad Deportiva Municipal de Alcalá de Henares, las Federaciones Española y Madrileña de Gimnasia y los Centros Escolares.

Finalmente, se señala que este protocolo sanitario es de obligado cumplimiento para todas/os los deportistas de las Escuelas Deportivas de Iniciación del C.G.R. Iplacea Alcalá y sus profesionales, de forma que podamos velar por la buena salud de todas/os y un buen desarrollo de los entrenamientos.

2- MEDIDAS GENERALES PARA LA INSTALACIÓN DEPORTIVA EN ESPACIOS COMUNES

La actividad se desarrollará en los centros que hayan solicitado esta actividad o en las instalaciones municipales designadas. Serán los centros escolares o Ciudad Deportiva Municipal, según corresponda, los responsables de que se lleven a cabo las medidas de seguridad referentes a la instalación y espacios comunes, tales como dirección de los traslados por el centro, desinfección de la instalación, etc.

3- MEDIDAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

A partir de aquí será el Club y sus usuarios los/as responsables de que se lleven a cabo las siguientes medidas de seguridad.

3.1- Organización de la actividad:

- Distanciamiento social en la actividad: la práctica de la actividad será SIN contacto físico, guardando en todo momento la distancia interpersonal entre gimnastas, así como entre gimnasta-entrenador/a
- Adaptación de la actividad al aforo de la instalación: el aforo para instalaciones deportivas cubiertas es de 25 personas. En el caso de que la instalación sea de reducidas dimensiones se disminuirá el aforo hasta un mínimo de 15 personas.
- Distribución de horarios: se fijará una separación de 10 minutos en el caso que coincidan dos grupos en la salida de uno y entrada de otro.
- Ventilación de la instalación: se ventilará la instalación 5 minutos durante la actividad si la instalación lo permite.

3.2- Técnicos:

- Compromiso de conocimiento y cumplimiento de las normas: todo el personal debe estar informado de las normas a seguir y cómo actuar.
- Responsabilidad durante la actividad: las/os entrenadoras/es, serán los responsables de programar los entrenamientos de forma que se cumplan las normas de aforo, distancia mínima de 1.5 metros y ausencia de contacto entre cada deportista.
- Lavado de manos: obligatoriedad del lavado de manos a la entrada de la instalación. También serán las/os responsables de la higiene de manos de las/os gimnastas al entrar en la instalación.
- Calzado: no se podrá acceder a la instalación con el calzado de la calle. Se deberá cambiar de calzado y usar bolsas individuales para guardarlo.
- Mascarilla: en estos momentos, es obligatorio el uso de mascarilla.
- Evitar el contacto físico: se programarán los entrenamientos evitando actividades y ejercicios que conlleven el contacto físico tanto entre gimnastas como técnico-gimnasta. La modificación de esta norma vendrá dada por las autoridades sanitarias y deportivas según la evolución de la situación.
- Supervisión, limpieza e higiene de material: se evitará la utilización del material deportivo común en lo posible, tal como bancos, espalderas, etc. Si se utiliza, las/os técnicos deberán desinfectar antes y después de cada uso.
El material específico (aparatos de gimnasia rítmica) podrá ser utilizado siempre que el técnico los desinfecte antes y después de cada uso.
- Entrada y salida del grupo: recogeremos al grupo fuera de la instalación, este debe entrar en fila y guardando la distancia de seguridad. Para la salida

exactamente igual. Se atenderá a las indicaciones de cada centro a este respecto.

3.3- Gimnastas:

El objetivo principal es garantizar la seguridad de nuestras/os gimnastas. Muchas de las medidas preventivas más eficaces dependen de las propias personas y cumplimiento, por ello realizaremos charlas informativas sobre el cumplimiento del protocolo de seguridad, tanto de la instalación como las propias del entrenamiento, aunque se hayan enviado previamente.

Recordamos el decálogo del CSD para deportistas:

<https://www.csd.gob.es/es/decalogo-de-recomendaciones-para-deportistas-profesionales-y-federados>

Seguidamente, detallamos una serie de recomendaciones y medidas preventivas para gimnastas:

- Deben cumplir las normas generales que marque la instalación.
- Entrada y salida de la actividad: no está permitida la entrada de acompañantes a la instalación, deben esperar fuera. Pedimos que mientras se espera, se respete la distancia de seguridad.
- Lavado de manos: obligatoriedad del lavado de manos a la entrada de la instalación.
- Calzado: no se podrá acceder a la instalación con el calzado de la calle, este se debe guardar en bolsas individuales y cambiarlo por las punteras y calcetines. Se evitará andar descalzos por el gimnasio (sin calcetines ni calzado).
- Mascarilla: en estos momentos, es obligatorio el uso de mascarilla en todo momento.
- Peinado: las/os gimnastas deberán venir peinadas/os, con el pelo recogido en un moño alto o coleta.
- Punto de referencia, pertenencias y descanso: Se designará un punto de referencia para cada gimnasta dónde dejarán todas la pertenencias dentro de una bolsa o mochila, guardando 1.5 metros de distancia con el resto de compañeras/os. En caso de necesitar descansar o peinarse de nuevo, tendrá que ser en ese lugar asignado a sus pertenencias.
- Material auxiliar de entrenamiento y aparatos de G.R.: todo el material auxiliar (rodilleras, gomas, toallas, cojines, tobilleras, punteras...) serán de uso individual, estando prohibido compartirlo. Dicho material será desinfectado por la o el gimnasta después de cada entrenamiento.
- Espacios y material comunes: Nos referimos a espalderas, bancos...se podrán usar en grupo siempre que se pueda mantener la distancia de 1,5 metros entre gimnastas y deben ser desinfectados antes y después de su uso.
- Botellas de agua: el uso de botellas de agua (que se traerá de casa) debe ser de uso individualizado, estando prohibido compartirlas. Las botellas deben dejarse en el punto de referencia de cada gimnasta.
- Esterilla o toalla: las/os gimnastas deberán llevar una esterilla o toalla grande, para evitar en todo lo posible el contacto con bancos, espalderas, tapiz... Las

C.G.R. IPLACEA ALKAL'A

C/ José María Pereda, nº16, 2º D
C.P.28.806 Alcalá de Henares (Madrid)
Tlf.692276300
Email: gr.iplaceacoordinacion@gmail.com

toallas son de uso individual y deberán llevarlas a casa y lavarlas diariamente a una temperatura de 60 grados.

- Comida: no se podrá comer en la instalación.

