

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA EQUIPOS DE COMPETICIÓN FEDERADA DEL C.G.R. IPLACEA ALKAL'A

1- INTRODUCCIÓN

El siguiente documento tiene como referencia las indicaciones proporcionadas por la Federación Española de Gimnasia en colaboración con el Consejo Superior de Deportes en la GUIA DE REINICIO DE ACTIVIDAD-CENTROS DEPORTIVOS Y CLUBES DE GIMNASIA.

Se puede encontrar en el siguiente link: <http://www.fmgimnasia.com/wp-content/uploads/2020/05/Guia-RFEG-inicio-clubes-y-reapertura-centros.pdf>

Nuestra intención es que sirva como guía a los 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 de Alcalá de Henares, Ciudad Deportiva de Alcalá de Henares, la Federación Española y Madrileña de Gimnasia.

Finalmente, se señala que este protocolo sanitario es de obligado cumplimiento para todas/os deportistas federados del C.G.R. Iplacea Alkal'a 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 el Gimnasio del Pabellón Municipal Demetrio Lozano de Alcalá de Henares o en cualquier otra instalación municipal que sea designada. Será la Concejalía de Deportes y Ciudad Deportiva de Alcalá de Henares, los responsables de que se lleven a cabo las medidas de seguridad referentes a la instalación y espacios comunes.

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:

- Adaptación de la actividad al aforo de la instalación: el aforo para el gimnasio será el que indique el responsable de las instalaciones.
- Las/os entrenadoras/es, serán los responsables de programarlos entrenamientos de forma que se cumplan las normas de aforo, distancia mínima de 1.5 metros y contacto entre cada deportista.
- Distanciamiento social en la actividad: será mayor que en situaciones sociales (1.5 metros), ya que el sudor y el movimiento pueden hacer llegar gotas más allá de lo que establecen las pautas generales de la epidemia.
- 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 cada 2 horas.

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.
- Localización en el gimnasio: las/os técnicos deben guardar la distancia de 1.5 metros entre ellas/os.
- 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. Se deberá cambiar de calzado y usar bolsas individuales para guardarlo.
- Mascarilla: en estos momentos, es obligatorio el uso de mascarilla. Recomendamos además, el uso de pantallas protectoras.
- Control de Temperatura: Se tomará la temperatura a cada técnico y gimnasta a la entrada del gimnasio.
- Evitar en lo posible el contacto físico: Se programarán los entrenamientos evitando actividades y ejercicios que conlleven el contacto físico tanto entre gimnastas con 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: se evitará la utilización del material deportivo en lo posible, tal como bancos, espalderas.... Si se utiliza, las/os técnicos deberán desinfectar después de cada grupo.

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 el 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.
- 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 bolsas individuales y cambiarlo por las punteras y calcetines. Se pueden usar chancas para los desplazamientos, siempre que no se hayan usado en la calle y su suela esté limpia y desinfectada.
- Ropa: las/os gimnastas deberán cambiarse de ropa antes de acceder a al gimnasio y guardarla en bolsas individuales. También pueden traer la ropa de entrenamiento puesta debajo de la ropa de calle.
- Mascarilla: en estos momentos, es obligatorio el uso de mascarilla. Control de -
- Temperatura: Se tomará la temperatura a cada gimnasta a la entrada del gimnasio.
- Andar descalzos: se evitará andar descalzos por el gimnasio (sin calcetines ni calzado).
- Peinado: las/os gimnastas deberán venir peinadas/os de casa, con el pelo recogido en un moño alto.
- 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 2 metros entre gimnastas y deben ser desinfectados antes y después del uso de cada grupo.
- 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.
- Toallas: las/os gimnastas deberán llevar 2 toallas, una pequeña para secar el sudor y otra grande para evitar en todo lo posible el contacto con bancos, espalderas, tapiz... Las 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 el gimnasio.