

# **PROCOLO DE ACTUACIÓN PARA CAMPUS DE VERANO 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/2021/02/PROCOLO-ENTRENAMIENTO-Y-COMPETICION-REV-25-ENERO21.pdf>

Este protocolo entra en vigor desde su publicación, habiendo sido aprobado por la Dirección General de Infraestructuras y Programas de Actividad Física y Deporte de la Comunidad de Madrid.

Nuestra intención es que sirva como guía a las/os profesionales y deportistas en la práctica del deporte sin riesgos ni contagios del COVID-19, durante la realización del Campus de Veranos de Gimnasia Rítmica 2021.

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.

Cualquier persona que experimente alguno de los síntomas más comunes compatibles con la COVID-19, deberá evitar la salida del domicilio y comunicarlo a su servicio sanitario a la mayor brevedad.

Finalmente, se señala que este protocolo sanitario es de obligado cumplimiento para todas/os los/as deportistas del Campus de Verano 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 las instalaciones municipales designadas. Será Ciudad Deportiva Municipal, la responsable 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 EN EL GIMNASIO**

A partir de aquí será el Club y sus usuarios/as, 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 por tapiz.
- Grupos de trabajo: En el caso de Actividades de Ocio como es el Campus de Verano, estos grupos serán de 15 personas como máximo.
- Distribución de horarios: las entradas y salidas se harán de manera escalonada y por grupos.
- Ventilación de la instalación: la instalación estará permanentemente ventilada.

#### **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.
- Toma de temperatura: serán los técnicos, los encargados de tomar la temperatura a las gimnastas a la entrada de la actividad. Si esta fuera superior a 37 grados, la gimnasta no podrá acceder a la instalación.
- Lavado de manos: obligatoriedad del lavado de manos a la entrada de la instalación, también si se acude a los aseos. 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.
- El uso de mascarilla será obligatorio durante todo el entrenamiento en todas las disciplinas salvo dos excepciones:
  - o Donde se realice la actividad limitada por mamparas individuales (Orden 1047/2020, de 5 de septiembre, de la Consejería de Sanidad).
  - o Previa justificación médica. (Artículo 6.2 del Real Decreto-Ley 21/2020, de 9 de junio)

- 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 grupo: recogeremos al grupo fuera de la instalación, en la puerta principal del pabellón, este debe entrar en fila y guardando la distancia de seguridad.
- Salida del grupo: saldremos por la puerta del gimnasio, de forma ordenada y sin aglomeraciones.

### **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:

- **ANTES DE SALIR DE CASA**: desinfectar todos los aparatos y material que se lleven al entrenamiento y utilizar.
- Deben cumplir las normas generales que marque la instalación.
- Toma de temperatura: se tomará la temperatura a cada gimnasta a la entrada del pabellón, si esta fuera superior a 37 grados, la gimnasta no podrá acceder a las instalaciones.
- 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, también si se acude a los aseos.
- 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).
- El uso de mascarilla será obligatorio durante todo el entrenamiento en todas las disciplinas salvo dos excepciones:
  - o Donde se realice la actividad limitada por mamparas individuales (Orden 1047/2020, de 5 de septiembre, de la Consejería de Sanidad).

- Previa justificación médica. (Artículo 6.2 del Real Decreto-Ley 21/2020, de 9 de junio)
- 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 toallas son de uso individual y deberán llevarlas a casa y lavarlas diariamente a una temperatura de 60 grados.
- Almuerzo: no se podrá comer en la instalación, se hará un almuerzo a media mañana en el exterior, manteniendo la distancia interpersonal de seguridad y retirando la mascarilla el tiempo imprescindible para comer.

#### **4- MEDIDAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD EN LA PISCINA**

Se respetarán todas las medidas implantadas por la instalación, además:

- Traslado: se realizará guardando la distancia de seguridad.
- Cambio de ropa: nos cambiamos de ropa en el vestuario habilitado para ello, por grupos y guardando la distancia de seguridad.
- En la pradera: nos ubicaremos respetando los grupos de trabajo, guardando la distancia de seguridad y siempre con la mascarilla puesta.