

Medidas generales a adoptar en los entrenamientos

1. CRITERIOS GENERALES

- Sólo se permitirá el acceso de gimnastas y entrenadores a la instalación.
- Se establecerán turnos de entrenamiento cerrados para no superar el aforo permitido.
- El acceso y salida de la instalación será puntual para evitar solapamiento de grupos, realizándose de forma escalonada y guardando en todo momento la distancia de seguridad.
- Dependiendo de la instalación, se adecuarán las normas de acceso y salida para realizarlo de forma ordenada, evitando aglomeraciones.
- Se deberá estar en la puerta de acceso 5 minutos antes de la hora de entrada. Durante la espera, se guardará la distancia de seguridad.
- Las gimnastas y entrenadores deben llegar a la instalación con una mascarilla puesta obligatoriamente.
- Cada gimnasta y entrenador deberá tomarse la temperatura antes de salir de casa. Se realizará una segunda medida de la temperatura, por los entrenadores, al llegar a la instalación. Los acompañantes de la gimnasta deberán permanecer junto al acceso hasta que se produzca la toma de temperatura.
- Se aplicará gel hidro-alcohólico desinfectante en las manos, de uso individual, por lo que cada gimnasta dispondrá de su propio gel.
- En instalaciones cubiertas, las gimnastas y entrenadores se quitarán los zapatos y los meterán en una bolsa para tal fin, que se meterá dentro de la mochila de cada gimnasta.
- El uso de la mascarilla durante la actividad dependerá de las instrucciones dictadas por la autoridad competente. Se deberá disponer de un sobre de tela o papel para guardar la mascarilla durante el entrenamiento, si se permite no usarla.
- Está prohibido el uso de vestuarios por lo que sólo se permitirá utilizar el aseo, para lo que deberán ponerse mascarilla y desinfectar manos antes y después de su uso.
- No se permite comer en la instalación.
- Se delimitarán espacios respetando la distancia de seguridad en pista para que cada gimnasta pueda colocar su bolsa o mochila, dejando todo dentro del interior de las mismas.
- Una vez finalizada cada sesión, se procederá a desinfectar los aparatos y material utilizado por cada gimnasta.



2. MATERIAL A UTILIZAR

- Las gimnastas y entrenadores deberán venir de casa con la ropa de entrenamiento puesta, y peinadas para la actividad.
- Todo el material será de uso individual por cada gimnasta. No se podrá compartir ningún tipo de material: geles, toallas, agua, aparatos, cojines, etc.
- Será obligatorio el uso de calcetines, de uso exclusivo para los entrenamientos, no punteras.
- Se aconseja el uso de chanclas para andar por las zonas comunes de las instalaciones cerradas.
- Deberán traer la mochila del club, donde deberán incluir:
 - o toalla
 - o botella de agua individual
 - o gel hidro-alcóhólico
 - o pañuelos de papel
 - o sobre de papel o tela para guardar la mascarilla durante el entrenamiento, si se permite no usarla.
 - o bolsa de plástico para guardar los zapatos
 - o chanclas, si procede
 - o aparato de gimnasia rítmica que corresponda
 - o gomas y bandas elásticas
 - o cojines, si los utilizan
 - o rodilleras

3. MEDIDAS PARA LAS FAMILIAS

- No llevar al gimnasta a entrenar en caso de observar algún síntoma compatible.
- Realizar una vigilancia activa de los síntomas, registrando la temperatura corporal al salir hacia el entrenamiento y al término del mismo.
- Avisar inmediatamente al entrenador en caso de que ya haya acudido a algún entrenamiento con síntomas compatibles con COVID-19
- Si ha habido en los últimos días una persona afectada por COVID-19 en la familia o su entorno con el que haya tenido contacto, se respetarán los tiempos establecidos de cuarentena y se contará con el visto bueno del médico para el reinicio de cualquier actividad.
- Mantener en todo momento la distancia de seguridad al traer o recoger a los gimnastas.
- Respetar las medidas preventivas fuera del entrenamiento para evitar contagios.



4. PROTOCOLO DE DETECCIÓN DE SÍNTOMAS COMPATIBLES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Si algún gimnasta o entrenador tiene los siguientes síntomas:
 - o TOS
 - o FIEBRE
 - o SENSACION DE FALTA DE AIRE

No acudirá a su sesión de entrenamiento.

- En caso de tener alguno de los síntomas estando ya en la instalación, se aislará del resto del grupo.
- Se dará aviso inmediato a la familia o al servicio de urgencias en caso de gravedad respiratoria

5. CUMPLIMIENTO DE LAS MEDIDAS ESTABLECIDAS

- Este protocolo será de obligado cumplimiento y conocimiento por parte de entrenadores, gimnastas y padres.
- Se firmará un compromiso y declaración de Intenciones, comprometiéndose los padres a informar a las gimnastas de la obligación de respetar estas medidas, tanto dentro como fuera de los entrenamientos.
- No se iniciará la actividad sin que se cumplan las medidas higiénicas oportunas, de acuerdo con los protocolos de aplicación.
- Estas normas se adecuarán a lo que indique la autoridad sanitaria competente.