

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN GIMNASIA RITMICA

CONSIDERACIONES GENERALES

Este protocolo va dirigido a todas las alumnas inscritas en GIMNASIA RÍTMICA en EL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LORETO FESD.

El uso de mascarilla será obligatorio durante todo el entrenamiento y habrá una distancia superior de 3 metros con el resto de usuarios.

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.

Es de máxima importancia cumplir las normas de seguridad y horarios para evitar aglomeraciones y así prevenir posibles contagios.

Habrà siempre una persona responsable de la seguridad e higiene del entrenamiento.

Grupo máximo de 25 personas siempre que no se supere el 75% del aforo máximo permitido.

Se recomienda que cada gimnasta y técnico, lleve su gel hidroalcohólico para evitar desplazamientos innecesarios a los puntos de desinfección.

Obligatorio al entrar al pabellón desinfectarse manos y calzado y mantener la distancia interpersonal de 1,5 metros.

Queda prohibido comer dentro de las instalaciones. Se realizarán ventilaciones periódicas de la instalación de forma diaria y por espacio de 5 minutos. Se mantendrán abiertas, siempre que sea posible, las puertas de acceso.

Los entrenamientos presenciales podrán ser entrenamientos online a través de plataforma electrónica si fuera necesario.

GIMNASTAS

ANTES DE SALIR DE CASA

- **Desinfectar todos los aparatos y material que se lleven al entrenamiento y utilizar ropa limpia.**
- **Preparar previamente mochila individualizada con una bolsita (1) independiente con la mascarilla de repuesto, otra bolsita (2) para guardar el calzado de calle, una toalla grande, chancas para estar en el polideportivo, botella de agua y bolsita (3) con utensilios de gimnasia (que ese irán indicando para las clases).**
- **Incluir mallas largas o pantalones para su uso y así evitar en la medida de lo posible el contacto con superficies.**

LLEGADA A LA INSTALACIÓN

- **Se señalará la circulación de los deportistas y entrenadores en todo momento durante el entrenamiento, así como la entrada y salida, para garantizar el cumplimiento de la distancia interpersonal de al menos 1,5 metros.**
- **Se accederá a la instalación con mascarilla.**
- **La limpieza de las instalaciones se intensificará y se llevará a cabo conforme a las pautas de la Orden 997/2020, antes y durante el entrenamiento.**
- **Control de acceso de cada persona autorizada.**

Se prohíbe el acceso a la zona de calentamiento/competición a cualquier acompañante. En caso de gimnastas de corta edad, el/la entrenador/a puede salir a la zona de acceso a recogerlas/los.

NO SE UTILIZAN VESTUARIOS

Se habilitará una zona para dejar las mochilas y enseres personales durante el entrenamiento

ZONA DE ENTRENAMIENTO

- **A la entrada de la zona de entrenamiento, desinfección de manos con gel hidroalcohólico.**
- **Sólo se podrá acceder a la zona de entrenamiento portando una única bolsa/mochila en la que la gimnasta guardará lo anteriormente especificado para entrenar (Bolsita para mascarilla, botella agua, toalla, punteras, etc.)**
- **Los aparatos individuales propios de los/las gimnastas (mazas, pelotas, aros, ...) se limpiarán con desinfectante para superficies y papel de un solo uso, antes y después de cada rutina, que será eliminado como residuo en las papeleras dispuestas en la instalación.**

NO ESTÁ PERMITIDO DEJAR EN EL SUELO NINGÚN OBJETO Y ESTÁ PROHIBIDO TIRAR MATERIAL DESECHABLE.

- **NO SE UTILIZARÁ EL TAPIZ.**

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- **A la entrada y salida de la zona de entrenamiento, desinfección de manos con gel hidroalcohólico**
- **El entrenador solo podrá estar a menos de 1,5 metros del gimnasta**

DESPUES DEL ENTRENAMIENTO

- **Cada gimnasta una vez haya terminado el entrenamiento recogerá sus enseres Y abandonará a la mayor brevedad las instalaciones.**

No exceder de 10 min. el tiempo de salida, para evitar que se junten varias/os gimnastas y respetar el aforo.

- **Durante la espera en la entrada del vestuario, si hubiera límite de aforo, se debe realizar en fila respetando la distancia de seguridad.**
- **Se establecerán controles de incidencias durante el entrenamiento.**
- **PROCEDIMIENTO EN CASO DE DETECCION DE UN CASO DE CORONAVIRUS.**
Protocolo en caso de detección de un positivo por COVID-19

OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- **No se permite comer dentro de la instalación**
- . • **Para acceder a los aseos será obligatorio desinfectarse manos y calzado a la entrada y a la salida de la zona de entrenamiento, así como seguir las normas propias de la instalación.**
- **Dentro de los aseos se debe hacer lavado de manos con agua y jabón después del uso.**
- **Se recomienda que cada gimnasta y técnico lleve su gel hidroalcohólico para evitar desplazamientos innecesarios a los puntos de desinfección.**