

## PROTOCOLO PARA LOS ENTRENAMIENTOS DEL CLUB DEPORTIVO MIRALMAR EN CARRANQUE

Con el objetivo de integrar las diferentes disposiciones que regulan la vuelta a la actividad deportiva y en pro de la seguridad de todas las gimnastas del club hemos desarrollado este documento en el que detallamos el protocolo de gestión de la situación actual.

Este protocolo recoge todas las normas y pautas recomendadas por la Junta de Andalucía en su orden del 19 de junio de 2020 donde se regula todo lo referente a la práctica deportiva en la nueva situación que nos espera tras la crisis sanitaria del COVID-19.

Apelamos a vuestra responsabilidad y solidaridad para que podamos disfrutar de practicar gimnasia rítmica de la forma más segura posible.

### **Disposiciones generales:**

- El club dispondrá de gel hidroalcohólico para la desinfección de manos en el acceso de las instalaciones.
- Los tapices serán desinfectados con un virucida autorizado todos los días nada más desenrollarlos.
- La instalación será limpiada y desinfectada **TOTALMENTE** un mínimo de 2 veces al día.
- La instalación tiene un aforo limitado que en ningún caso se rebasará y que garantiza una distancia de seguridad de las gimnastas muy superior a la exigida por las administraciones.
- Los técnicos deberán ser respetuosos con estas normas y estarán encargados de transmitirlos e intentar hacer cumplirlos.
- Este protocolo puede variar a lo largo del tiempo según las indicaciones vigentes en cada momento por las autoridades sanitarias y deportivas competentes.

### **Medidas de prevención antes de entrar a los entrenamientos.**

- Todas las gimnastas deberán incluir en su mochila el material asignado a su grupo. Esa relación se enviará por correo electrónico a todas las gimnastas.
- Las gimnastas deberán cumplir estrictamente los horarios y no retrasarse porque se arriesgan a no poder entrar.
- Las gimnastas deberán venir con la ropa de entrenamiento puesta desde casa.
- Las gimnastas deberán acudir con el pelo debidamente recogido para evitar que se toquen la cara durante el entrenamiento.
- Todos los acompañantes de las gimnastas deberán tener mascarilla y deberán esperar en la entrada del recinto, a la altura de los tornos de control de aforo.

## PROTOCOLO PARA LOS ENTRENAMIENTOS DEL CLUB DEPORTIVO MIRALMAR EN CARRANQUE

- Todas las gimnastas deberán entrar en el recinto de la Ciudad Deportiva de Carranque con mascarilla y mantenerla puesta obligatoriamente hasta el momento previo del inicio de las clases. La mascarilla la guardaran en su mochila en el sitio habilitado para ello (indicado en la relación de material), tras dejar la mochila procederán a limpiarse las manos con gel hidroalcohólico.
- Las gimnastas deberán usar las entradas al pabellón que disponen de un cartel indicando que es la ENTRADA.
- Todas las gimnastas deberán usar el felpudo desinfectante colocado en las entradas del pabellón antes de poder entrar al mismo.
- Se prohíbe la entrada a toda gimnasta que presente síntomas compatibles con el COVID 19, rogamos que no se acuda a los entrenamientos en ese caso.
- Si alguna gimnasta fuese diagnosticada con covid 19 no podrá volver a los entrenamientos hasta que cuente con informe médico indicando que ha superado la enfermedad y que no es contagiosa para los demás.
- El primer día de entrenamiento se realizará una reunión informativa con las gimnastas para explicarles todo el protocolo de seguridad e insistir en su cumplimiento.

### **Medidas de prevención durante los entrenamientos.**

- Todas las gimnastas realizarán los entrenamientos manteniendo siempre la distancia de seguridad respecto a las demás, normalmente muy superior a la exigida por las administraciones. Los técnicos del club vigilarán especialmente que se cumple esta medida.
- El espacio dentro del pabellón está estructurado en 3 tercios y cada gimnasta tendrá su zona de actuación, de tal forma que cada grupo minimice el contacto con las demás.
- Los vestuarios permanecerán cerrados. Únicamente dispondremos de WC que será desinfectado después del uso de cada gimnasta. Todas las gimnastas deberán pedir permiso previo para ir al WC y solo podrá ir 1 gimnasta a la vez.
- Todas las gimnastas deberán lavarse las manos con gel hidroalcohólico (el de la instalación o el propio) varias veces a lo largo del entrenamiento: Obligatoriamente al entrar al pabellón, después de ponerse y retirarse mascarilla, antes de comenzar el desayuno, al enrollar/desenrollar tapices, al salir del WC y siempre que lo consideren oportuno.
- Cada gimnasta deberá ocuparse de su aparato de gimnasia y sus punteras, no podrá compartir nada con sus compañeras. Las gimnastas deberán desinfectar los aparatos de gimnasia rítmica y las punteras antes y al finalizar su uso.
- Las gimnastas que no tengan algún aparato y cuyo uso sea estrictamente necesario podrán usar 1 aparato del club, siempre con desinfección previa y posterior y sin compartir esos aparatos durante los entrenamientos.

## PROTOCOLO PARA LOS ENTRENAMIENTOS DEL CLUB DEPORTIVO MIRALMAR EN CARRANQUE

- Las gimnastas tienen totalmente prohibido compartir alimentos o bebidas.
- Los técnicos del club se encargarán de desinfectar sillas, banquitos y cualquier otra cosa que toquen las niñas o técnicos.
- Cada gimnasta realizará los ejercicios que se suelen realizar sobre el tapiz a nivel del suelo siempre encima de una toalla que llevará cada gimnasta. Esa toalla tendrá 2 caras diferenciadas y siempre colocarán la misma cara pegada al tapiz. Siempre que se recoja esa toalla se realizará un primer pliegue sobre la cara de la toalla que tiene contacto con la gimnasta, de tal forma que esa cara de la toalla no tenga contacto con nada más. En la reunión de inicio de los entrenamientos se explicará gráficamente.
- Todos los técnicos del club usarán mascarilla en todo momento.
- Se seguirá el siguiente protocolo en caso de lesiones: Paralizar el entrenamiento hasta que la zona quede despejada, auxiliar al caído/lesionado siendo el entrenador el encargado, el cual deberá portar mascarilla en todo momento, actuar en función del accidente y avisar a la familia del lesionado.
- Si alguna gimnasta incumple reiteradamente el protocolo de seguridad avisaremos a la familia y será expulsada de los entrenamientos.

### **Medidas de prevención al finalizar los entrenamientos.**

- Todas las gimnastas deberán ponerse su mascarilla al finalizar los entrenamientos y mantenerla puesta hasta salir del recinto de la Ciudad Deportiva de Carranque.
- Las gimnastas deberán usar las salidas del pabellón que disponen de un cartel indicando que es la SALIDA.
- La espera de los padres de las gimnastas al finalizar los entrenamientos deberá ser en el exterior del recinto de Carranque, en la zona de los tornos de control de aforo, los técnicos saldrán con las gimnastas y saldrán de forma ordenada.