

PROTOCOLO PARA LOS ENTRENAMIENTOS DEL CLUB DEPORTIVO MIRALMAR EN GAMARRA

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.
- 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, además de estar al aire libre en un entorno ventilado.
- Los técnicos deberán ser respetuosos con estas normas y estarán encargados de transmitirlos e intentar hacer cumplirlas.
- 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.

PROTOCOLO PARA LOS ENTRENAMIENTOS DEL CLUB DEPORTIVO MIRALMAR EN GAMARRA

- Todos los acompañantes de las gimnastas deberán tener mascarilla y deberán esperar en la zona exterior del colegio.
- Todas las gimnastas deberán entrar en el colegio 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 (se lo indicamos el primer día de entrenamientos), tras dejar la mochila procederán a limpiarse las manos con gel hidroalcohólico.
- Todas las gimnastas deberán usar el felpudo desinfectante colocado en la entrada del colegio 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.
- Se realizará un control de temperatura a todas las gimnastas al inicio de las clases. En caso de que alguna tenga 37.5 o superior no podrá entrar a los entrenamientos.
- 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, muy superior a la exigida por las administraciones. Los técnicos del club vigilarán especialmente que se cumple esta medida.
- 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. Recomendamos intentar ir al WC en casa antes de ir a los entrenamientos, si hubiese alguna urgencia pueden ir durante los entrenamientos pero hay que intentar evitarlo para que las clases sean más fluidas
- Todas las gimnastas deberán lavarse las manos con gel hidroalcohólico (el de la instalación o el propio) varias veces a lo largo del entrenamiento: Obligatoria al entrar al colegio, después de ponerse y retirarse mascarilla, antes de comenzar la merienda, 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, que será numerados para coger durante toda la temporada siempre

PROTOCOLO PARA LOS ENTRENAMIENTOS DEL CLUB DEPORTIVO MIRALMAR EN GAMARRA

el mismo, siempre con desinfección previa y posterior y sin poder compartir esos aparatos durante los entrenamientos.

- 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.
- 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 colegio.
- La espera de los padres de las gimnastas al finalizar los entrenamientos deberá ser en la parte exterior de la puerta del colegio, los técnicos saldrán con las gimnastas y saldrán de forma ordenada.