



Protocolo de actuación ante el covid 19

Club Deportivo Zaragozano de Gimnasia



Introduccion

- La reincorporación a los entrenamientos se realizara en CDM Duquesa Villahermosa, CDM Mudejar, CDM Valdefierro, CDM Jose Garces, CDM Delicias (Bombarda), Palacio de los Deportes y Actur V.

Introducción

- Los entrenamientos se organizarán de manera individualizada (aun siendo en la misma instalación), sin contacto físico, y por turnos previamente estipulados con no más de 30 gimnastas como máximo en cada uno de ellos y dependiendo en cada instalación.
- Antes de la reincorporación a los entrenamientos, se informará a través del e-mail a todas las gimnastas de las normas a seguir y cambios que se vayan produciendo.

Introducción

- Además este protocolo se colgará en la pagina Web del CDZG una vez sea supervisado.

Introducción

- **En todo momento se cumplirán las instrucciones relativas de higiene y seguridad, de las condiciones en las que debe desarrollarse la actividad deportiva profesional y federada según las instrucciones dictadas por las Autoridades Sanitarias y Deportivas.**

Prohibición de acceso

- Se prohibirá el acceso a las instalaciones a cualquier persona que tenga uno solo de los siguientes condicionantes:
 - Temperatura corporal superior a 37,5° grados
 - Cualquier síntoma de Covid-19 marcado por las autoridades sanitarias en los últimos 15 días.
 - Cualquier duda de posible contagio al haber estado en contacto con algún contagiado en los últimos 15 días.

Prohibición de acceso



Desescalada

Fase II

Entrenamiento básico en ligas no profesionales federadas

1. Los deportistas integrados en clubes participantes en ligas no profesionales podrán realizar entrenamientos de carácter básico, dirigidos a una modalidad deportiva específica, de manera individual y cumpliendo con las correspondientes medidas de prevención e higiene.
2. Los entrenamientos básicos de estos deportistas se desarrollarán cumpliendo estrictamente las medidas de prevención e higiene establecidas por las autoridades sanitarias frente al Covid19 relativas al mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal de al menos 2 metros, lavado de manos, uso de instalaciones, protecciones sanitarias y todas aquellas relativas a la protección de los deportistas y personal auxiliar de las instalaciones.

Desescalada

Fase III

Entrenamiento medio en ligas no profesionales federadas

- Los deportistas integrados en clubes participantes en ligas no profesionales federadas podrán realizar entrenamientos de tipo medio, consistentes en el ejercicio físico y técnico, así como en la realización de entrenamientos tácticos no exhaustivos dirigidos a la modalidad deportiva específica, en pequeños grupos de varios deportistas hasta un máximo de 20, manteniendo las distancias de seguridad y evitando contacto físico. Podrán utilizar las instalaciones que tengan a su disposición, cumpliendo las medidas establecidas por las Autoridades Sanitarias.

Desescalada

- Las tareas de entrenamiento se realizarán siempre que sea posible por turnos, evitando superar el 75% de la capacidad que para deportistas tenga la instalación.

Medidas preventivas y de protección

- **A nivel general**
 - El acceso a las instalaciones será solo para deportistas. En ningún momento podrá acceder a la instalación ni a las zonas de entrenamiento ninguna persona que no sea deportista, técnico o cualquier otra figura reconocida por el Club.
 - Se distanciarán los turnos de entrenamiento en 10 minutos, para evitar la acumulación de personas tanto al inicio como a la final de estos.
 - Los entrenamientos se realizarán de manera individual.

Medidas preventivas y de protección

- Los entrenadores deberán ser respetuosos con estas normas y estarán encargados de transmitir las e intentar hacer cumplirlas. Recordarán a su vez sobre la necesidad de lavarse las manos regularmente.
- 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 mascarillas y guantes desechables en todo momento.
 - Actuar en función del accidente y avisar a la familia del lesionado.

Medidas preventivas y de protección

- **Llegada a la instalación**
- Las gimnastas acudirán a la instalación con mascarillas y vestidas con ropa que vayan a utilizar. Accederán al pabellón con el calzado de la calle.
- Las bolsas/mochilas deberán mantener la distancia mínima de 2 metros entre ellas.

Medidas preventivas y de protección

- **Durante el entrenamiento**

- Se mantendrá en todo momento las distancias de seguridad con el uso de la mascarilla.
- Se tendrá cuidado con las superficies de contacto compartidas y elementos de higiene personal usados y que no hayan sido lavados previamente.
- No se compartirán botes de bebidas ni material o ropa deportiva como, camisetas, toallas ni otros materiales sanitarios o personales.
- Se evitará tocarse la cara
- Cada gimnasta llevara su propia esterilla o toalla para evitar el contacto con el tapiz. Se recomienda una toalla además para el sudor.

Medidas preventivas y de protección

- Se evitará en todo lo posible andar descalzos en el gimnasio.
- Los deportistas deberán recogerse el pelo con seguridad para evitar el contacto con ojos y cara, debiendo venir peinados de casa.
- En los banquillos de descanso se guardará, como mínimo, 2 metros entre cada deportista.
- Todo el material auxiliar de entrenamiento (gomas, rulos, punteras, rodilleras, cojines, toallas, etc.) serán de uso individual, estando prohibido compartirlo.
- Dicho material deberá ser desinfectado antes y después de cada entrenamiento. Se retirará a diario de las salas de entrenamiento.



Los aparatos de Gimnasia Rítmica serán de uso individual. Los gimnastas deberán traerlos de casa según necesidad de entrenamiento, debiendo ser desinfectados antes y después de cada entrenamiento.

Para entrenamientos de conjunto, los técnicos se responsabilizarán de su desinfección antes de su uso.

Conjunto: Se recomienda el inicio de la actividad con elementos individuales, aumentando, progresivamente, el trabajo colectivo en función de la situación del centro y de la fase que se encuentre.

Los espacios de entrenamiento comunes (barra de ballet, bancos, tapiz, espalderas, etc.) se utilizarán de manera individual. En caso de poder mantener la distancia social de al menos 2 metros de distancia entre cada deportista, se podrá utilizar por varias personas a la vez. Estos espacios y material auxiliar deberán ser desinfectados antes y después de cada uso por grupo de entrenamiento. **Se recomienda que esta desinfección la realice personal cualificado con productos y material de protección homologados.**

Medidas preventivas y de protección

- Está prohibido el uso compartido de material sanitario auxiliar (vendas, tijeras, protectores, pañuelos...).
- El material de fisioterapia y sanitario será de uso exclusivo para los gimnastas que lo necesiten, no siendo posible su uso compartido.
- Los gimnastas deberán tener un botiquín individual con dicho material, que tendrá que ser desinfectado de manera individual después de su uso. No podrá quedarse en la instalación

Medidas preventivas y de protección

- El uso de las botellas de agua u otro tipo de bebidas (que se traerán de casa) deberá ser individualizado, estando prohibido compartirlas con otro gimnasta. Estas deberán ser retiradas cada día de la sala de entrenamiento.

Medidas preventivas y de protección

- **Control a la salida**
 - Al abandonar, cada gimnasta recogerá sus pertenencias.

Medidas preventivas y de protección

- **Vuelta a casa**
 - Al volver a su domicilio procederá al lavado de su ropa y desinfectará con gel hidroalcohólico el resto del equipo deportivo que haya usado (no olvidar desinfectar las zapatillas con un desinfectante). Así mismo procederá a su higiene personal.

Medidas preventivas y de protección

- **Técnicos**
- Las reuniones de trabajo y planificación podrán realizarse de forma telemática
- Se recomienda el uso del transporte individual para el desplazamiento al centro (siempre siguiendo las normas establecidas sobre este tipo de viajes). En el caso de tener que usar el transporte público cumplir la normativa con uso obligatorio de mascarillas.
- Obligatoriedad del lavado de manos antes y después de la entrada en el gimnasio.

Medidas preventivas y de protección

- No se podrá acceder a la instalación con calzado de la calle. Se deberá cambiar de calzado y usar bolsas individuales para guardarlos.
- El entrenador y resto de equipo técnico llevarán siempre mascarillas.

Medidas preventivas y de protección

- En el reinicio de la actividad se programarán entrenamientos evitando actividades y ejercicios que conlleven 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 en sus distintas fases.

Medidas preventivas y de protección

- Evitar el uso de material deportivo en lo posible. Se insiste en la importancia de desinfectarlo siempre después de su utilización. Deberá asegurarse la suficiente dotación de elementos de desinfección en todas las salas habilitadas y en todos los aparatos de gimnasia.
- Se reforzarán los servicios de limpieza para desinfectar los aparatos después de cada sesión de entrenamiento

Este protocolo es orientativo, el documento estará permanentemente sujeto a la evolución de varios factores: el normativo, acatando las disposiciones que las autoridades competentes emitan, y si la situación lo exige; el medico-sanitario, también determinado por las autoridades competentes.