

FEDERACIÓN ANDALUZA DE GIMNASIA

Protocolo de actuación para la
práctica de las modalidades
Gimnásticas Federativas

BOE 153, Orden del 30 de Mayo 2020



Avenida de Hytasa, 10, Sevilla (41006); Tel: 954296092 / 639776942; info@andaluciagym.com

ÍNDICE



- 1. Disposiciones generales.**
- 2. Medidas de prevención para la vuelta a los entrenamientos.**
- 3. Adecuación previa de los centros y salas de entrenamiento.**
- 4. Acceso a gimnasios y zonas de entrenamiento.**
- 5. Medidas preventivas durante la práctica gimnástica.**
- 6. Medidas generales de actuación durante la práctica gimnástica.**
- 7. Medidas específicas de actuación..**

1. Disposiciones generales

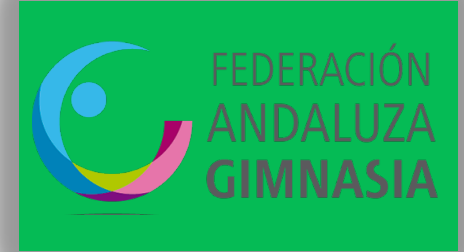


Entrenamiento MEDIO en ligas no profesionales federadas FASE 3.

- Los deportistas integrados en clubes participantes en ligas no profesionales podrán realizar entrenamiento de carácter MEDIO, dirigidos a una modalidad deportiva específica, de manera INDIVIDUAL y cumpliendo con las correspondientes medidas de prevención e higiene.
- Este entrenamiento se podrá realizar en los centros de entrenamiento de que dispongan los clubes o en otro tipo de instalaciones que se encuentren abiertas al público, hasta grupos de 20 personas como máximo y sin sobrepasar el 50% de su aforo y sesiones cortas, y cumplirán las medidas de prevención e higiene establecidas por las autoridades sanitarias frente al COVID-19: distancia de seguridad de 2 metros, lavado frecuente de manos, protecciones sanitarias.
- Los responsables de los centros de entrenamiento se encargarán de que se cumplan todas las medidas de prevención y desinfección de las salas de entrenamiento.
- La acreditación necesaria para ello será la licencia federativa de cada deportista.



2. Medidas de prevención para la vuelta a los entrenamientos



- Antes de comenzar con el entrenamiento, el equipo técnico enviará un listado asignando a cada gimnasta horarios y grupos provisionales para ir haciendo el retorno de forma progresiva y segura. Habrán distintos turnos no consecutivos para evitar la concentración de deportistas en las puertas, y permitir la desinfección de las distintas zonas y material utilizado en la clase anterior. Los grupos de entrenamiento no tendrán más de 20 gimnastas por turno.



- Es necesario que los técnicos tengan conocimiento antes del inicio de:
 - Casos confirmados de COVID-19 en algún gimnasta que ya lo haya superado.
 - Casos probables de COVID-19, que haya tenido síntomas, pero sin test.
 - Casos de gimnasta en cuyo hogar hubiese algún caso de COVID-19, y no saben si lo han tenido.

- Si algún gimnasta tiene algún tipo de síntoma no podrá asistir a entrenar los próximos 7 días, hasta ver su evolución. Es necesario que se informe de forma responsable sobre los mismos a los técnicos.



- El gimnasta que comience sus entrenamientos está obligado a cumplir las normas de actuación establecidas para el retorno a la normalidad. El no cumplimiento podrá ser motivo de expulsión hasta que la situación vuelva a la normalidad.

3. Adecuación previa de los centros y salas de entrenamiento



- Establecer un camino de entrada y salida correctamente señalizados para cada gimnasta y técnicos, y se deberá respetar siempre en cualquier situación.

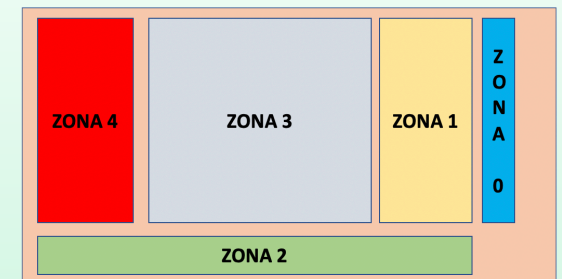
- Crear una ZONA 0, donde los gimnastas puedan dejar sus pertenencias que traen de la calle: mochilas, zapatos, ropa... separada de la zona de entrenamiento. Esta zona 0 solo se podrá acceder en la entrada y salida, en ningún otro momento. Esta zona 0 se higienizará cada día y en cada cambio de turno.



- Las salas de entrenamiento se adecuarán con medidas higienizantes y de productos de desinfección por las distintas zonas de uso. Asimismo, se dotarán de sistema de medición de temperatura corporal para pasarlo cada día antes del comienzo del entrenamiento.



- Se crearán distintas zonas de entrenamiento en las instalaciones de practica deportiva, asignadas a cada grupo de deportistas. A ser posible, se aprovecharán las zonas exteriores en la medida que el clima lo permita. Las zonas de entrenamiento de las que se pueda prescindir o que sean difíciles de desinfectar quedarán precintadas temporalmente.



4. Acceso a gimnasios y zonas de entrenamiento.



- Los gimnastas accederán **SOLOS** a la instalación. Los padres no podrán ir a la zona de puertas del pabellón para evitar aglomeración de gente. La puerta de la instalación estará siempre abierta para el acceso de los gimnastas. Procurar llegar con tiempo de antelación suficiente para prepararse.



- Respetar siempre la distancia de seguridad de 2 metros, tanto en la zona de espera a los gimnasios, como dentro de los gimnasios, zonas donde dejen sus pertenencias, etc.

- Los gimnastas pasaran a la **ZONA 0**, donde dejarán sus mochilas, ropa y calzado, y tomarán consigo el material necesario para la sesión. Pasarán por el control de temperatura, desinfección de manos y accederán a su zona de entrenamiento.



- Se permitirá el uso de los aseos solamente en casos de necesidad justificados, y para ello se deberán tomar todas las medidas higiénicas establecidas para el acceso y la salida de la zona de entrenamiento. Se pueden usar vestuarios si es imprescindible.

4. Acceso a gimnasios y zonas de entrenamiento.



- Ejemplo de diseño de una ZONA 0, donde los deportistas dejarán sus pertenencias, sin poder volver a ella hasta finalizar la sesión.
- Desde la ZONA 0 accederán a la zona de entrenamiento, procurando no regresar a esta zona hasta final del entrenamiento. Cada deportista tendrá asignada su zona para todos los días.
- Grupos respetando hasta el 50% del aforo, no recomendable más de 20 deportistas.
- La ZONA 0 se desinfectará en el cambio de cada turno de entrenamiento y al final. La superficie debe ser fácilmente desinfectable con agua y lejía.
- Desinfección de manos siempre antes y después de la ZONA 0.



5. Medidas preventivas durante la práctica gimnástica



Todos los gimnastas deben estar informados adecuadamente de las normas de higiene adecuadas a seguir:

<p>Si haces ejercicio físico de mantenimiento, evita el contacto físico con tus compañeros: PROHIBIDO saludos con la mano, besos, abrazos, etc.</p>		<p>Si vas a manipular materiales como implementos técnicos de tu deporte (gomas, lastres, aparatos, calleras, pesas, apoyos...) desinfectarlo antes y después de su uso.</p>	
<p>No bebas del mismo bidón/botella que los demás.</p>		<p>Evita usar material de gimnasio si no sabes si ha sido previamente desinfectado.</p>	
<p>Intenta no realizar ejercicio físico demasiado cerca de tus compañeros/as (al menos debes de mantener una distancia de 2 metros).</p>		<p>Después de hacer ejercicio físico intenta limpiar tu ropa y el material que se pueda en agua caliente entre 60º-90º con detergente ordinario.</p>	
<p>Al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con el antebrazo o con pañuelos desechables, nunca con la mano.</p>		<p>No guardes pañuelos “eternamente en tu bolsillo”.</p>	

6. Medidas generales de actuación durante la práctica gimnástica



- **Organización de entrenamientos:** Los entrenamientos serán de forma **INDIVIDUALIZADA** para garantizar la seguridad de los deportistas. Los técnicos decidirán sobre el uso de las distintas zonas y aparatos de entrenamiento siempre que sea estrictamente necesario y su proceso de desinfección sea lo mas eficaz posible.



- La instalación de desinfectará de forma general con frecuencia semanal, incidiendo en las zonas generales de uso y paso de deportistas.

- Cada gimnasta traerá en su mochila los siguientes materiales,
 - Gomas, lastres, calleras, u otro material individual de entrenamiento.
 - Calcetines limpios, punteras o zapatillas de entrenamiento.
 - Botella de agua grande, pues si se gasta el agua, no se podrá ir a rellenarla, no hay necesidad de volver a salir del gimnasio.
 - Gel higienizante.
 - Magnesio liquido individual. (contiene alcohol y desinfecta manos)
 - Toalla pequeña de gimnasio para secar sudor.
 - Bolsa para guardar zapatillas dentro de la mochila.



6. Medidas generales de actuación durante la práctica gimnástica



- Tanto para el trabajo individual, como para los técnicos, será necesario el uso de mascarilla siempre que la actividad lo permita, y se mantendrá siempre la distancia de seguridad.

- El espacio de distribuirá para el entrenamiento individual con colchonetas individuales o esterillas respetando la separación de seguridad, y se usará una toalla para el sudor. Estas deberán ser desinfectadas diariamente tras su uso.



- En la medida de lo posible, se evitará el uso de material común. Si fuera necesario su uso, este material deberá ser higienizado antes y después de ser utilizado por el gimnasta, con las medidas higiénicas mínimas que debe haber en la zona de material deportivo. Se usará desinfectante y papel de un solo uso. No usar balletas de tela.

- Para la manipulación de aparatos o trabajo en aparatos, no habrá magnesieros de uso común, sino que cada deportista aportará su propio magnesio, bien en botes de magnesio liquido disuelto en alcohol, que a la vez hará el papel de desinfectante, o bien en cajitas individuales para cada gimnasta.



7. Medidas específicas de actuación.



- Evitar el entrenamiento directo sobre moquetas o suelos de gimnasia en la medida de lo posible.
- Se pondrán sobre la zona de entrenamiento colchonetas o esterillas individualizadas para cada deportista en las que realizarán su trabajo personal. Cada gimnasta entrenará siempre en el mismo lugar, dejando 2 metros de distancia entre cada colchoneta a su alrededor.
- Estas colchonetas o esterillas son fácilmente desinfectables, ya que su material permite su fácil limpieza, por lo que se realizará su desinfección en cada cambio de turno y al final de la sesión.
- Puede haber una zona de pesas donde cada gimnasta podrá acceder según su turno, comprobar que el material está desinfectado, usarlo y posteriormente volver desinfectarlo.
- Se precintarán zonas que no se puedan desinfectar de forma fácil, como fosos de gomaespuma, tumbling, colchonetas fosos, etc...
- Cada entrenamiento se usarán unos calcetines limpios a poner siempre en la zona limpia (ZONA 0), o punteras y zapatillas de gimnasia previamente desinfectadas.

11

12

13

14

15

6

7

8

9

10

1

2

3

4

5