

**PROTOCOLO DE ACTUACIONES ANTE EL COVI19, HASTA EL LEVANTAMIENTO DEL  
ESTADO DE ALARMA**

**MODALIDADES DE GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA Y MASCULINA**

**1. Introducción**

La práctica de la modalidad de Gimnasia Artística se desarrolla exclusivamente en los CDM José Garcés y Perico Fernández por gimnastas del club Flip Flap Zaragoza, y por los centros escolares que lo solicitan a través del Banco de Actividades bajo la supervisión de dos técnicas de dicho club.

A pesar de ser un deporte individual, se practica coincidiendo con otros gimnastas y en muchas ocasiones en colaboración de compañer@s para realizar los ejercicios y mayoritariamente con la ayuda de l@s técnic@s.

**2. Prohibición de acceso**

A la instalación sólo acceden gimnastas y entrenadoras. En CDM Perico Fernández se recibirá a los gimnastas en la puerta de emergencia para evitar que los familiares pasen entre ambos edificios (pabellón y gimnasio). Se colocarán carteles informativos para restringir el acceso.

**3. Desescalada**

Nuestra actividad dependerá de la apertura de los CDM donde están localizados los materiales de la modalidad Artística. Posiblemente cuando estemos en la FASE 3

**a) *Acondicionamiento de la instalación.***

Se ha solicitado información a la RFEG para desinfectar adecuadamente los aparatos sin que las sustancias utilizadas deterioren sus superficies (madera; anillas, asimétricas y paralelas; cuero; potro con arcos, barras de equilibrio; alfombras, trampolines, carrera de salto y pista de suelo, lonas cama elástica y minitramps)

- b) Ratios por etapas para dar margen a los entrenadores de tener suficiente control sobre la organización de los gimnastas y sus entrenamientos.*

**1º ETAPA: ENTRENAMIENTOS AL AIRE LIBRE**

**Gimnastas de categorías superiores seleccionados: Máximo tres por entrenadora. Máximo 15 personas. Distanciadas a 2m de seguridad.**

**2º ETAPA: CDM GARCÉS**

**Gimnastas de categorías nacionales seleccionados: Máximo 8 por entrenadora. Máximo 20 personas en la instalación. Distanciadas a 2m de seguridad.**

**3º ETAPA: CDM JOSÉ GARCÉS Y PERICO FERNANDEZ**

**Gimnastas de escuelas deportivas con reducción en un 50 %, Máximo 9 por entrenadora. MÁXIMO 30 personas en CDM PERICO FERNÁNDEZ Y 20 personas en CDM JOSÉ GARCÉS.**

**4. Medidas de protección**

Antes del inicio de la actividad, se procederá a la limpieza de la instalación y aparatos. Ahora mismo la instalación está sucia pero no infectada. Seguiremos las pautas de desinfección de cada zona una vez finalizado el uso de cada gimnasta.

Se tomará **el control de temperatura** a todos los gimnastas antes de acceder a la instalación.

**Se dispondrá de hidrogel en la entrada de la instalación**

**Las entrenadoras utilizarán en todo momento mascarilla FFP2, los gimnastas accederán con mascarilla y sólo se la quitarán al inicio del entrenamiento colocándose nuevamente antes de abandonar la instalación.**

Se pasará **por alfombrillas de desinfección** de calzado al acceder a la instalación.

**Los gimnastas no harán uso de los vestuarios**, acudirán cambiados y en caso de tener que dejar alguna prenda o mochila se hará en las gradas o espacios marcados (dejando dos entre las que se utilicen). Los vestuarios tendrán las puertas abiertas para acceder a los baños en caso de necesidad. Se indicará a los

gimnastas que después de utilizarlo deben lavarse bien las manos con jabón antes de acceder a la sala de entrenamiento.

**Se priorizará el trabajo individual y las progresiones que no necesiten ayuda de los entrenadores hasta recuperar la forma física.**

**Cada gimnasta utilizará su propio material, gomas, pesas etc que será personal e intransferible y que deberá desinfectarse y guardarse de forma independiente una vez finalizada la sesión**

**Se evitará desplazar material por la instalación.**

**Cada gimnasta utilizará un único aparato** y será conocedor del espacio de colchonetas del cual no debe salir. Una vez finalizado el trabajo en ese aparato se desinfectará toda la zona y el material para que pueda utilizarlo otro compañer@.

Cada gimnasta deberá utilizar **su propio recipiente con magnesio.**

Los gimnastas tendrán su propia botella de agua que no compartirá con ningún compañer@ y una toalla pequeña para limpiarse el sudor.

Hay que tener en cuenta que cuando un deportista trabaja, la respiración es más intensa por el esfuerzo necesitando más distancia de seguridad se incrementa. Mentalizar a los gimnastas que no se dirijan la palabra en esos momentos, y que se hablen sin mirarse de frente.

Se mentalizará a los gimnastas de la importancia de **no tocarse la cara** por el sudor y el esfuerzo, y utilizar su toalla individual.

Dispondremos de rollos de papel desechable para limpiar todo lo necesario.

**Se evitará utilizar la alfombra y en su lugar se colocarán superficies plásticas como colchonetas o esterillas. O en su defecto trabajarán sobre su propia toalla.**

## 5. SALIDA

En CDM José Garcés solicitamos que se nos facilite la salida de los gimnastas por la parte de las gradas. Nos comprometemos custodiar la llave correspondiente abriendo y cerrando exclusivamente cuando los gimnastas deban abandonar la instalación; de la misma manera que nos han entregado siempre la de apertura del frontón para acceder, ambas se devolverán al finalizar la sesión.

En CDM Perico Fernández solicitamos salir por la puerta de emergencia y así tener una puerta de entrada y otra de salida.



En el caso de un rebrote se suspenderá toda actividad hasta nueva orden.

Zaragoza a 1 de septiembre de 2020

Ana Ordóñez Ferrer  
Directora Técnica de Gimnasia Artística  
Federación Aragonesa de Gimnasia

Maria José Sancho Tarancón  
Presidenta  
Flip Flap Zaragoza