

PROTOCOLO DE INICIO

GIMNASIA RÍTMICA

1. Plan de Inicio.
2. Prohibición de acceso.
3. Medidas preventivas y de protección.
4. Reincorporación a la actividad: fases.

1. Plan de Inicio.

Una vez permitida la reapertura de las instalaciones deportivas y reinicio de la actividad, diseñamos este plan de inicio con el que se pretende establecer el sistema y medidas específicas de organización y prevención, con el objetivo principal de preservar la salud con la máxima seguridad de toda persona con autorización de acceso a estas.

La reincorporación a los entrenamientos se realizará en el CDM Mudéjar, y posteriormente en las instalaciones municipales que realicen su apertura (CDM Siglo XXI, Palacio de los deportes de Zaragoza).

Serán las/os gimnastas que forman parte del Programa de Tecnificación Deportiva Aulas Goya, las gimnastas D.A.A.R. y las pertenecientes al resto de Tecnificaciones de la FAG las que tendrán prioridad. Inicialmente las sesiones no serán superiores a dos horas y se planificarán para prevenir tanto posibles contagios, como posibles lesiones que puedan surgir debido al cese de la actividad durante este periodo de tres meses. Los turnos establecidos previamente garantizarán en todo momento el aforo permitido (según evolución de la situación).

Antes de la reincorporación a los entrenamientos, se informará a través de e-mail a todos los Clubes de las normas a seguir y cambios que se vayan produciendo. Serán los Clubes los encargados de informar a toda persona con acceso a los entrenamientos. Además este protocolo se colgará en la página Web de la FAG una vez sea supervisado por el Centro de Medicina del Deporte.

En todo momento se cumplirá las instrucciones relativas a medidas 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.

2. Prohibición de acceso.

Se prohibirá el acceso a las instalaciones a toda aquella persona que manifieste uno solo de los siguientes condicionantes:

- Temperatura corporal superior a 37 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.



3. 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, juez, preparador físico, coreógrafo o cualquier otra figura reconocida entre los grupos de federados y siempre en posesión de licencia federativa.
- 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.
- Las/os entrenadoras/es deberán ser respetuosos con estas normas y serán las/os encargados de transmitirles e intentar hacer cumplirlas. Recordarán a su vez sobre la necesidad de lavarse las manos regularmente.
- Se evitarán las correcciones a las/os gimnastas mientras esté sonando la música, asegurando así que los aerosoles que se expulsan no vayan más lejos al no forzar la voz.
- Se seguirá el siguiente **protocolo en caso de lesiones:**
 - Paralizar el entrenamiento hasta que la zona quede despejada.
 - Auxiliar al caído/ lesionado siendo la/o entrenadora/or 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.

Llegada a la instalación.

- Las/os gimnastas acudirán a la instalación con guantes, mascarillas y vestidas con la ropa deportiva que vayan a utilizar. Accederán al interior del pabellón sin el calzado de la calle.
- Se les proporcionará una bolsa de basura en la que deberán de guardar todas las pertenencias debidamente identificadas, y que posteriormente depositarán en las zonas habilitadas para tal efecto antes del inicio del entrenamiento.

Durante el entrenamiento.

- Se mantendrá en todo momento las distancias de seguridad.
- Sin contacto físico.
- 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.
- Las/os gimnastas deberán recogerse el pelo para así evitar el contacto con los ojos y la cara.
- Cada gimnasta llevará su propia esterilla para evitar así el contacto con el tapiz. Se recomienda una toalla para el sudor.
- Al finalizar el entrenamiento se procederá con la desinfección de los aparatos y del material utilizado durante la sesión.

Control a la salida.

- Se realizará un **seguimiento de cada gimnasta** rellenando la siguiente planilla.

FEDERACIÓN ARAGONESA DE GIMNASIA/GIMNASIA RÍTMICA			
Planilla de seguimiento del deportista			
Nombre:		Edad:	
Temperatura:			
Síntomas:	Tos	SI	NO
	Disnea	SI	NO
	Cansancio	SI	NO
	Somnolencia	SI	NO
	Molestias digestivas	SI	NO
	Alteraciones del gusto	SI	NO
	Dificultades del olfato	SI	NO
	Problemas dermatológicos	SI	NO
	Último entrenamiento mal tolerado	SI	NO
Contacto con otras personas:	Sin sospecha de COVID	SI	NO
	Con sospecha de COVID	SI	NO
	Con COVID	SI	NO

- Al abandonar la instalación cada gimnasta recogerá sus pertenencias, y depositará la bolsa de basura en la cual estaban guardadas, en un contenedor.

Vuelta a casa.

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

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberá realizarse, según la técnica correcta y siempre en cada uno de los siguientes momentos: Antes y después de entrenar, después de retirarse los guantes y al llegar a casa.



El uso de mascarillas es un elemento de protección pero que tiene importantes limitaciones en el deporte. El uso de mascarillas por parte de las/os gimnastas no será necesaria cuando se pueda mantener la distancia interpersonal de más de 2 metros. Por parte del resto de personal se hará uso de mascarilla quirúrgica.



Acondicionamiento y mantenimiento de la instalación

- Antes de la reapertura de la instalación se procederá a su limpieza y desinfección, así como del mobiliario, equipos de trabajo, etc. Se realizará también la desinfección de tapices, todo ello cumpliendo siempre las medidas de higiene.
- En todo momento la instalación estará provista de material de desinfección, contenedores y bolsas de basura.
- Se realizará una limpieza exhaustiva del espacio y del material utilizado. Se desinfectará directamente todo lo que se estime que pueda estar contaminado.
- Se realizarán tareas de ventilación periódica de las instalaciones cerradas, y como mínimo de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
- Se mantendrá cerrada la zona de vestuarios y duchas.
- Se abrirán las zonas de WC, y serán los encargados de la instalación los que realicen su limpieza y mantenimiento.

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 médico-sanitario, también determinado por las autoridades competentes, que podría exigir una revisión y/o cambios de este documento.

4. Reincorporación a la actividad: fases.

1 Fase de entrenamiento individual o básico

- Será similar para deportes individuales y equipos.
- La duración dependerá de factores como el tipo de deporte y las características de cada deportista, quedando además vinculada a la duración de las dos siguientes fases, de entrenamiento medio y de entrenamiento total pre-competición (en total, conjunta, como mínimo de tres a cuatro semanas).
- En los lugares de entrenamiento en todo caso se respetará, la distancia social de seguridad.
- Promover de forma generalizada medidas que eviten el contacto entre personas.
- Los deportistas que dieran positivo en una prueba PCR, aún asintomáticos, no podrán iniciar su práctica deportiva hasta ser negativos en la prueba de PCR.

2 Fase de entrenamiento medio

- Se inician los entrenamientos en grupo.
- Los entrenamientos de preparación física y entrenamientos técnicos se seguirán realizando individualmente.
- Se harán grupos reducidos y siempre con turnos establecidos.
- Cualquier material utilizado será desinfectado tras cada uso.
- El entrenador y resto de equipo técnico llevarán siempre mascarilla y guantes,
- y guardarán una distancia mínima de 2 metros.
- En los lugares de entrenamiento se seguirá con un aforo máximo del 50%.

3 Fase de entrenamiento total pre-competición

- En esta fase se intensificarán los entrenamientos hasta el modo pre-competición.
- La fase previa o de entrenamiento básico + las fases de entrenamiento medio y total pre-competición deberán sumar un mínimo de tres a cuatro semanas.
- Con carácter general se tomarán como base las medidas preventivas establecidas en la fase de entrenamiento medio, aunque con las particularidades derivadas de la intensificación de los entrenamientos.
- El entrenador y resto de equipo técnico continuarán llevando siempre mascarilla y guardarán una distancia mínima de 2 metros.
- Se permitirá, con las mismas condiciones establecidas para el personal técnico y auxiliar, la presencia de personal de apoyo.

4 Fase de competición

- Llegará cuando las Autoridades sanitarias y deportivas lo decidan. Ahora es difícil concretar medidas específicas, más allá de anticipar que, por un lado, la regla general será que todas las competiciones serán a puerta cerrada, (al menos hasta que exista una garantía sanitaria que anule el riesgo que supone autorizar el acceso al público) y por otro, que las competiciones de la temporada 2019/2020 serán breves.
- En función de la situación, podría permitirse el uso de aforo hasta un máximo del 50% y volver a la utilización normal de las instalaciones de entrenamiento.
- En cualquier zona de trabajo o preparación de los deportistas o sus equipos, se delimitarán y señalizarán los espacios de separación.
- El periodo mínimo entre el final de la fase de entrenamiento total pre-competición y el inicio de las competiciones, debería situarse en un mínimo de 1 semana.
- Se evitarán las competiciones masivas, y en todo caso se darán salidas por grupos limitados de deportistas, en el número máximo que marquen las Autoridades. Igualmente se limitará el número de personas en las llegadas, organizándose a ser posible en diferentes lugares alejados.
- En el caso de competición con participación de menores de edad, éstos podrán ir acompañados por un adulto, pero siempre manteniendo las distancias de seguridad y las medidas de protección e higiene que se establezcan.

Zaragoza, 13 de Septiembre de 2020

Directora Técnica FAG

Susana González Tascón

