

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE EL COVID 19 HASTA EL LEVANTAMIENTO DE ALARMA

GIMNASIA RÍTMICA

1. Introducción.
2. Prohibición de acceso.
3. Desescalada.
4. Medidas preventivas y de protección.

1. Introducción.

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 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 dos meses. 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 15 gimnastas en cada uno de ellos.

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 cualquier persona que tenga 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. Desescalada.

Fase I:

En la fase I, que se inicia el día 11 de mayo (puede variar a expensas de lo que decida la autoridad competente en cada momento), solo se podrán realizar el deporte profesional y federado (apertura de centros de alto rendimiento con medidas de higiene y protección reforzada y si es posible en turnos) y para el deporte no profesional (Uso de instalaciones deportivas al aire libre sin público, práctica deportiva donde no haya contacto físico).

Durante esta fase, se estará a lo que las autoridades sanitarias marquen en cuanto a horarios y distancias.

Fase II:

En la fase II, que se inicia el día 25 de mayo (puede variar a expensas de lo que decida la autoridad competente en cada momento), solo se podrán realizar el deporte profesional y federado (aparte de las indicadas en las fases anteriores, entrenamiento básico en ligas no profesionales federadas, entrenamiento total en ligas profesionales, reapertura de campeonatos profesionales mediante partidos a puerta cerrada o con limitación de aforo, que puedan ser retransmitidos) y para el deporte no profesional (espectáculos y actividades deportivas al aire libre

con aforo limitado), instalaciones deportivas e instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público.

Fase III:

En la fase III, que se inicia el día 8 de junio (puede variar a expensas de lo que decida la autoridad competente en cada momento), solo se podrán realizar el deporte profesional y federado (aparte de las indicadas en las fases anteriores, entrenamiento medio en ligas no profesionales federadas, y celebración de espectáculos deportivos y actividades deportivas al aire libre con aforo menos limitado, las actividades y espectáculos deportivos en espacios cerrados solo se practicarán deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio o este sea moderado).

4. 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.
- Los entrenadores deberán ser respetuosos con estas normas y estarán encargados de transmitirles 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.

Llegada a la instalación.

- Las 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.

- 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 llevará su propia esterilla para evitar así el contacto con el tapiz. Se recomienda una toalla para el sudor.

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 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.

Zaragoza, 15 de mayo 2020
Directora Técnica FAG
Susana González Tascón