

PROTOCOLO VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS DE LAS ESCUELAS PARA EL CURSO 2020/2021

Con el fin de garantizar la máxima seguridad y responsabilidad por parte de todos, hemos preparado un protocolo de actuación interno que deberán cumplir gimnastas y técnicos cada día que se acuda a los entrenamientos. Debemos poner toda nuestra atención para cumplir las normas en cada momento y hacer lo posible para evitar futuros rebrotes.

En todo momento cumpliremos con las normas higiénico-sanitarias y con los protocolos existentes a nivel estatal, autonómico, provincial y federativo y con todas las actualizaciones que puedan irse dando en los mismos.

Las gimnastas estarán divididas en grupos de 6 dentro de cada clase, buscando crear los llamados grupos “burbuja” y así favorecer el que haya el mínimo contacto entre ellas.

Los horarios deben respetarse y ser muy puntuales a la hora de las entradas dado que están ajustados para que no se junten con otros grupos.

Es necesario modificar el horario de salida y entrada entre los grupos 5 minutos, para evitar cruces entre los diferentes grupos. Es interesante que seamos todos lo más puntuales posible, de cara a no retrasar entradas y salidas de otros grupos. Por lo tanto, los horarios quedan de la siguiente manera:

- Grupo 1: Martes y Jueves de **16.30 a 17.10h.**
- Grupo 2: Martes y Jueves de **17.15 a 17.55h.**
- Grupo 3: Martes y Jueves de **18.00 a 18.55h.**

Los padres no podrán acceder a las instalaciones, será la entrenadora la que entre con l@s gimnastas y deben seguir en todo momento las indicaciones que les sean dadas, ya sea por las entrenadoras como por el personal de las instalaciones.

Los entrenadores no podrán bajo ningún concepto salir a comunicarse con los padres, será imprescindible comunicarse vía mail: entrenadora.gr@gmail.com.

ACCESOS AL C.D LONDRES

- La instalación tiene la entrada principal en calle Londres 11b. Solo podrán acceder los deportistas, siguiendo las circulaciones establecidas.
- El monitor deberá salir a por los alumnos, así como acompañarlos en la salida.
- Encontraremos nada más acceder, el espacio de desinfección de manos.
- La circulación en la instalación está marcada mediante cartelería en los lugares visibles.
- Una vez realizada la entrada por la puerta principal, por el lugar que corresponde (zona derecha de la puerta), se accederá directamente a la sala, desde el vestíbulo.
- La salida se realiza por la puerta del pasillo de acceso a piscina, abandonando la instalación a la mayor brevedad posible.
- Los vestuarios NO están HABILITADOS, solo se podrá hacer usos de aseos, pero recomendamos no hacerlo.

MEDIDAS A LLEVAR A CABO EN LOS ENTRENAMIENTOS.

- Los deportistas deberán tomarse la temperatura en casa antes de la asistencia a los entrenamientos, debiendo comunicar a su entrenadora **si esta es igual o supera los 37.5°C. En este caso no se acudirá al entrenamiento por precaución.**
- Los grupos burbuja trabajarán en zonas separadas dentro de la clase.
- **Todos acudiremos a los entrenamientos con mascarilla al uso (independientemente de la edad) y otra de repuesto debidamente guardada (bolsa independiente).**
- Los deportistas vendrán cambiados de casa, **no pudiendo utilizarse los vestuarios** para este fin. Solo podrán utilizarse los aseos, (aunque no es recomendable).
- Habrá una zona específica habilitada para depositar las bolsas y ropa de abrigo.
- Gimnastas y técnicos se cambiarán de calzado para transitar por la instalación (pasillos, pista y aseos) por lo que es **obligatorio** llevar en la mochila unas **zapatillas tipo chancla que puedan llevar con calcetines.**
- Cada gimnasta vendrá a los entrenamientos con una **toalla (tamaño playa) o una esterilla** que utilizará para colocar en el suelo cuando se trabaje de forma estática. Así mismo, se deberá desinfectar en casa el material utilizado antes y después de cada entrenamiento. **Este material no podrá ser compartido bajo ningún concepto.**
- **Los entrenamientos se llevarán a cabo con calcetines, no con punteras ni con pies descalzos.** Es muy importante que al finalizar el entrenamiento l@s gimnastas se quiten los calcetines y los metan en una bolsa de plástico antes de guardar en la mochila con el resto de los enseres. **Calcetines limpios para cada entrenamiento.** Las chanclas también deberán guardarse en bolsa individual. Se procurará llevar siempre mallas largas o piel cubierta de cara al contacto con la superficie de entrenamiento.
- Cada gimnasta deberá llevar botella de agua que no se podrá compartir bajo ningún concepto. Recomendamos llevar un trapo/toalla adicional para posibles desinfecciones de los aparatos durante los entrenamientos.
- Cada deportista deberá llevar además su propio gel, aunque en la instalación tendremos geles desinfectantes en ambas zonas de entrenamiento e invitamos a l@s gimnastas a que los usen frecuentemente.

Tendremos desinfectante para materiales y calzado y los entrenadores darán pautas adicionales cuando lo consideren necesario.

En caso de aparecer algún caso COVID 19 seguiremos las pautas dadas por las instituciones pertinentes en cada momento.

A pesar de todas estas normas, esperamos poder disfrutar todos practicando lo que más nos gusta, la gimnasia, y no perdiendo nunca la ilusión y la esperanza de que todo vuelva a ser como lo conocíamos.



EQUIPO TÉCNICO CEG TORREJÓN