



GUÍA DE PREVENCIÓN COVID-19

**CLUB GIMNASIA RÍTMICA
CIUDAD DE SEVILLA**

Plan de reinicio de la actividad deportiva

Objetivos

Este documento pretende ser una ayuda para el regreso a la actividad deportiva, limitando al máximo las posibilidades de infección por COVID-19 a gimnastas, cuerpo técnico y profesionales involucrados en nuestro deporte, en base al conocimiento existente en estos momentos.

Son medidas que complementan las normas establecidas por el Gobierno, las autoridades sanitarias, comunidades autónomas, instituciones locales y las propias de cada instalación.



Seguimos las directrices de las autoridades sanitarias

Este documento refuerza las medidas adoptadas por los organismos oficiales y autoridades sanitarias con respecto al retorno a los entrenamientos, así como las normativas propias de los centros deportivos; quedando sujetas a las directrices marcadas por estos. Esta guía puede verse modificada en función de la evolución de las fases de desescalada y siempre siguiendo las indicaciones sanitarias. Con la adopción de las medidas de seguridad se persigue combatir la propagación del COVID-19 y generar un entorno deportivo seguro.

Medidas oficiales

A continuación, detallamos las medidas generales de prevención conocidas por todos, pero importantes como primera barrera básica al contagio. Todos los trabajadores y usuarios deben conocer dichas medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad.






ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
 <p>Distanciamiento social (2 metros)</p>	<p>Las tareas y procesos de todas las actividades deben planificarse para mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro, como durante la permanencia en el mismo.</p>
 <p>Lavado de manos</p>	<p>Recomendación entendiendo esta medida como una de las principales de prevención.</p> 
<p>Uso de guantes y mascarilla</p> 	<p>Es obligatorio seguir las recomendaciones oficiales con respecto al uso de mascarilla (uso de obligado cumplimiento) y guantes (recomendado su uso) en todo momento para todo personal técnico y laboral del centro y deportistas, excepto en el desarrollo de sus clases y entrenamientos, donde solo será obligatorio para los técnicos y personal de apoyo.</p>
<p>Evitar contacto físico</p>	<p>Evitar el contacto físico en saludos, despedidas, etc.</p>
<p>No tocarse cara y ojos</p>	<p>Recomendación entendiendo esta medida como una de las principales de prevención.</p>
 <p>Conocer los síntomas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fiebre. Temperatura >37,2 °C (tomado con termómetro infrarrojo) - Tos seca. Picor o dolor de garganta. - Dificultad para respirar. Opresión en el pecho. - Lesiones violáceas en pies y/o manos. - Erupción cutánea eritematosa o urticaria. - Diarrea y/o vómitos. - Dolores musculares o articulares. - Cefalea (dolor de cabeza). - Pérdida del gusto y/o del olfato. - Estado confusional, mareo.

Tabla 1. Recomendaciones generales. *Guía de reinicio de la actividad. Centros Deportivos y Clubes de Gimnasia. Real Federación Española de Gimnasia (2020).*

Recomendaciones y medidas preventivas específicas para la práctica de gimnasia, establecidas por la Real Federación Española de Gimnasia:




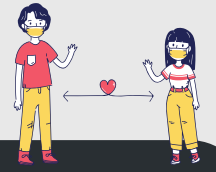
ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
Andar descalzos	Se evitará en todo lo posible andar descalzos en el gimnasio.
Recogerse el pelo y distancia en los banquillos de descanso	Los deportistas deberán recogerse el pelo con seguridad para evitar el contacto con ojos y cara, debiendo venir peinados de casa. En los banquillos de descanso se guardará, como mínimo, 2 metros entre cada deportista.
Material auxiliar de entrenamiento	Todo el material auxiliar de entrenamiento (gomas, calleras, magnesias, rulos, punteras, rodilleras, cojines, toallas, etc.) serán de uso individual, estando prohibido compartirlo. Dicho material deberá ser desinfectado antes y después de cada entrenamiento. Se retirará a diario de las salas de entrenamiento.
Uso de los aparatos	Se priorizará el uso individual de los aparatos de gimnasia, estableciendo turnos de uso en cada entrenamiento. (TRA: La colchoneta de vigilancia será de uso individualizado). Los aparatos deberán ser desinfectados antes y después de cada uso por grupo de entrenamiento.
Aparatos de Gimnasia Rítmica 	Los aparatos de Gimnasia Rítmica serán de uso individual. Los gimnastas deberán traerlos de casa según necesidad de entrenamiento, debiendo ser desinfectados antes y después de cada entrenamiento. Para entrenamientos de conjunto, los técnicos se responsabilizarán de su desinfección antes de su uso. Conjunto: Se recomienda el inicio de la actividad con elementos individuales, aumentando, progresivamente, el trabajo colectivo en función de la situación del centro y de la fase que se encuentre.
Uso de espacios y aparatos comunes	Los espacios de entrenamiento comunes (barra de ballet, bancos, tapiz, espalderas, etc.) se utilizarán de manera individual. En caso de poder mantener la distancia social de al menos 2 metros de distancia entre cada deportista, se podrá utilizar por varias personas a la vez. Estos espacios y material auxiliar deberán ser desinfectados antes y después de cada uso por grupo de entrenamiento. Se recomienda que esta desinfección la realice personal cualificado con productos y material de protección homologados.
Uso específico del foso	Evitar en todo lo posible el uso del foso de caída. En el caso de su uso imprescindible se deberá realizar con colchoneta adicional, debiendo ser desinfectada.
 Material sanitario auxiliar.	Está prohibido el uso compartido de material sanitario auxiliar (vendas, tijeras, protectores, pañuelos...) El material de fisioterapia y sanitario será de uso exclusivo para los gimnastas que lo necesiten, no siendo posible su uso compartido. Los gimnastas deberán tener un botiquín individual con dicho material, que tendrá que ser desinfectado de manera individual después de su uso. No podrá quedarse en la instalación.
Saliva	Está prohibido el uso de saliva en los aparatos y en las manos. En caso de tener que humedecer las manos, se podrá hacer uso de envases con spray individualizados. Los envases deberán ser retirados cada día de la sala de entrenamiento.
Botellas de agua	El uso de las botellas de agua u otro tipo de bebidas (que se traerán de casa) deberá ser individualizado, estando prohibido compartirlas con otro gimnasta. Estas deberán ser retiradas cada día de la sala de entrenamiento.
Toallas 	Los gimnastas deberán llevar obligatoriamente dos toallas, una pequeña, para limpiar el sudor, y otra grande, para evitar en todo lo posible contacto directo con esterillas, bancos... Las toallas son de uso individual. Los deportistas deberán llevarlas con ellos diariamente y lavarse a un mínimo de 60º.

Tabla 2. Recomendaciones para el entrenamiento. *Guía de reinicio de la actividad. Centros Deportivos y Clubes de Gimnasia. Real Federación Española de Gimnasia (2020).*

Las llevamos a la práctica



DESINFECCIÓN FRECUENTE DE MANOS Y BRAZOS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO



DISTANCIA ENTRE GIMNASTAS DE AL MENOS 2M EN TODO MOMENTO

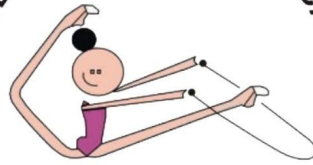


NO USO DE LAS ZONAS COMUNES DEL PABELLÓN



UTILIZACIÓN LIMITADA DEL ASEO (PARA CASOS DE URGENTE NECESIDAD)

CLUB GIMNASIA RITMICA



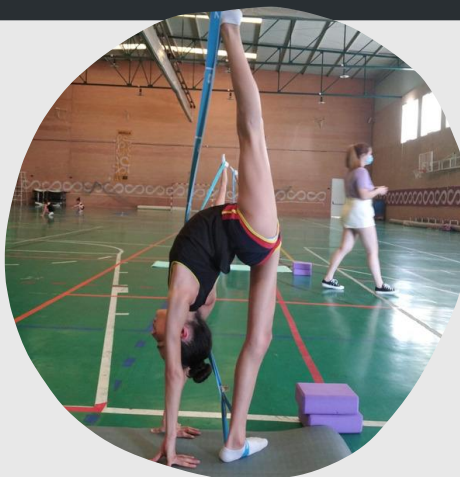
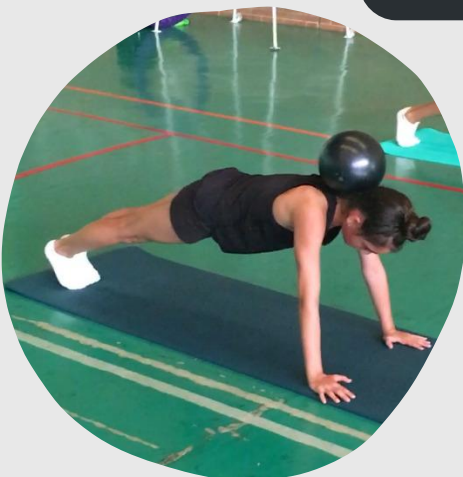
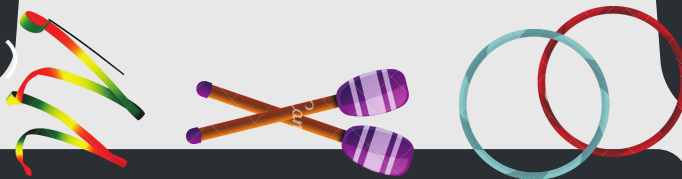
CIUDAD DE SEVILLA

LOS FAMILIARES DEBERÁN RESPETAR LA DISTANCIA DE 2M EN LA ENTRADA Y SALIDA (AÚN LLEVANDO MASCARILLA)



MASCARILLA AL ENTRAR Y SALIR (EL EQUIPO TÉCNICO SIEMPRE)

EL MATERIAL INDIVIDUAL NO PERMANECE EN LA INSTALACIÓN





¡GRACIAS!

CONTACTO



Club Gimnasia Rítmica Ciudad de Sevilla



@griudadesevilla



628 75 84 19 / 686 55 34 50