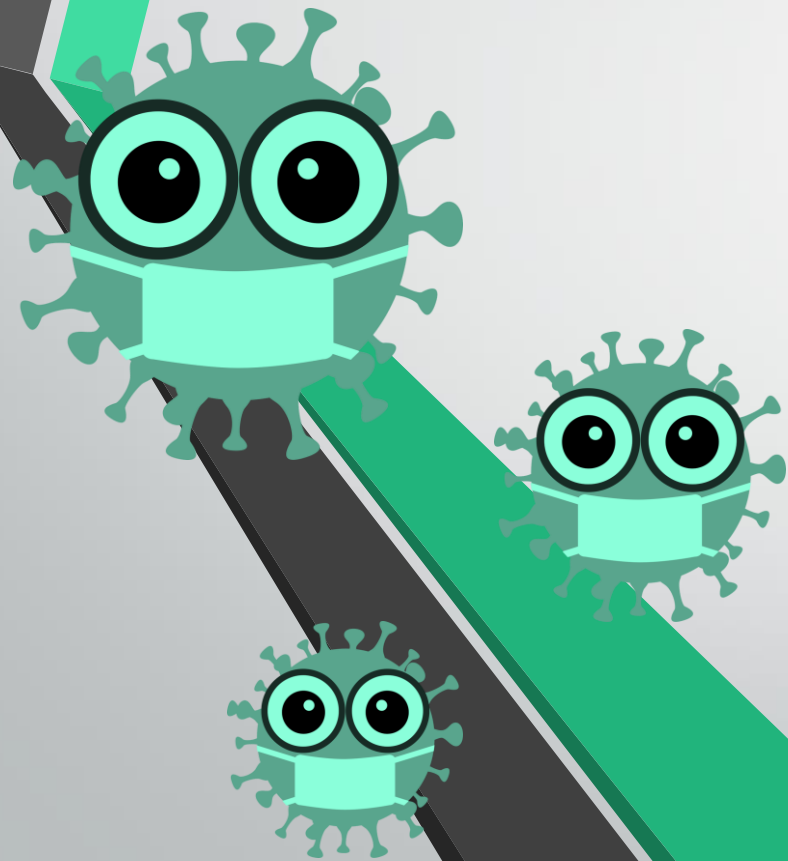


# Recomendaciones para los entrenamientos en instalaciones deportivas.



# GIMNASTAS

## En casa



- Las gimnastas vendrán con sin posibilidades de contagio (higiene corporal total: correcto corte de uñas cortas incidir manos, higiene en la ropa que van a llevar a entrenamientos, evitar contactos con ajenos en el desplazamiento)
- Las gimnastas deberán acudir a la instalación recién cambiados con la ropa de entrenamiento directamente de su casa, no deberían hacer actividades entre la salida de la casa y el inicio del entrenamiento.
- Las gimnastas traerán el material imprescindible en su mochila que solamente manipularán ellas.
- Cada gimnasta llevará el material necesario de (toallas, una pequeña para limpiar el sudor, y otra grande para evitar en todo el posible el contacto directo con esterillas, bancos...) botella de agua marcada, así como un botiquín individual con tiritas, vendajes, esparadrapo, inhaladores...
- Dicho material vendrá desinfectado de casa. Los deportistas deberán llevarlas con ellos diariamente y lavarse junto con su ropa de entrenamiento a un mínimo de 60°.
- Deben traer el pelo recogido para evitar contacto de las manos en la cara.

# GIMNASTAS

## Al llegar



- Uso de mascarilla para acceder hasta el lugar de entrenamiento.
- Puntualidad para evitar coincidir y contacto persona a persona
- Entrada secuencial en la instalación según disponga el equipo técnico.
- Respetar la entrada y salida por los sitios diferenciados.
- A la llegada desinfección de manos
- Desinfectar el calzado antes de entrar en el recinto de entrenamiento en la alfombra desinfectante.
- No entrar con el calzado en la zona de entrenamiento guardándolo en una bolsa individual.
- Uso de chanclas en el recinto con el fin de no emplear el mismo calzado
- Guardar la ropa, calzado y pertenencias que no vayan a ser empleadas en el entrenamiento en una bolsa para cada gimnasta.

# GIMNASTAS

## Entrenando



- El espacio destinado para el entrenamiento debe respetar las normas generales, sin contacto físico, y la distancia mínima exigida (1,5 m) para evitar contagio por vía aérea.
- Trabajar el máximo posible a técnica corporal no colaborativa reduciendo el máximo posible el contacto persona la persona.
- Se evitará en la medida del posible estar descalzas en la instalación. Deberán llevar calcetines (no punteras) en todo momento y recordar usar chanclas en los desplazamientos dentro de la instalación.
- En las zonas previamente habilitadas, colocarán las bolsas deportivas guardando una distancia mínima de 1,5 m entre gimnastas.
- Quedará prohibido comer dentro de la instalación.
- Avisar al entrenador antes de hacer uso de los baños asignados y una vez utilizado seguir las medidas de desinfección del mismo establecidas por el club y/o instalación.

# GIMNASTAS

## Al terminar

- Recogida y desinfección de todo el material empleado durante la sesión de entrenamiento.
- Colocación de la mascarilla para proceder a la salida de nuestra zona delimitada de entrenamiento.
- Desinfección de manos.





# FAMILIAS

## En casa



- Firma y entrega de los documentos de Declaración Responsable.
- Responsabilidad sí perciben detectan algún síntoma de contagio (fiebre, tos...) y en este caso avisar a los entrenadores y no enviar al gimnasta a entrenar.
- Todos los agentes que participan directa o indirectamente en la realidad deportiva deberán adoptar las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad COVID-19, así como la propia exposición a @dito riesgos. Este deber de cautela y protección será igualmente exigible a los titulares de cualquier actividad deportiva.

# FAMILIAS

## De camino y al llegar



- No compartir vehículo particular con otras personas no convivientes, siempre que sea posible. De lo contrario, priorizar formas de desplazamiento que favorezcan la distancia interpersonal y, en todo caso, utilizar máscara.
- No se permitirá alteraciones en los turnos de trabajo establecidos para de este modo en caso de contagio poder seguir la línea del mismo.
- No compartir vehículo particular con otras personas no convivientes, siempre que sea posible. De lo contrario, priorizar formas de desplazamiento que favorezcan la distancia interpersonal y, en todo caso, utilizar máscara.
- Los familiares respetarán las distancias y acudirán con mascarilla. Si traen al gimnasta en coche dejar la/el gimnasta y no bajar del coche.
- Respetar los puntos de entrada y salida asignados a las gimnastas.
- Está prohibido en el recinto de entrenamiento que entre nadie que no sea gimnasta y/o entrenador.
- Cumplir las entradas de gimnastas progresivas, evitando coincidir en el momento de entrar y siendo muy rigurosos con la puntualidad.
- No permanecer a las afueras del recinto para evitar el contacto persona la persona. En el caso de coincidir con otras familias recordar la obligatoriedad de llevar mascarilla y respetar las distancias de seguridad.