



PROTOCOLO ANTI-COVID
Temporada 2021-2022

STOP

The word 'STOP' is written in a bold, dark blue, sans-serif font. The letter 'O' is replaced by a red circle with a diagonal slash from the top-left to the bottom-right. Inside the circle, there is a black icon of a virus particle with a central core and radiating spikes.

**Protocolo realizado por: Cristina Jiménez Nieto, Diplomada en Enfermería (Nº
colegiada 66876)**

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. FORMACIÓN.....	3
3. MEDIDAS GENERALES.....	4
4. PROTOCOLO DE ENTRADAS Y SALIDAS DEL PABELLÓN.....	7
5. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS...7	
6. NORMAS DE ACTUACIÓN DE LOS DEPORTISTAS Y FAMILIARES.....8	
7. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE LA APARICIÓN DE CASOS.....8	
8. BIBLIOGRAFÍA.....	9

1- INTRODUCCIÓN

Desde el CDE Las Cruces, tomando siempre como base las medidas marcadas por el Ministerio de Sanidad para el desarrollo de nuestra actividad, planteamos una batería de protocolos y medidas higiénico-sanitarias que ofrezcan a nuestr@s gimnastas un espacio protegido en el que puedan realizar sus entrenamientos.

Este protocolo tiene como objetivos garantizar la seguridad, proteger la salud y minimizar el riesgo de contagios entre l@s gimnastas. Las medidas que aquí se recogen, surgen de la necesidad de obtener las condiciones necesarias e imprescindibles para realizar nuestra actividad con la mayor normalidad posible haciendo un especial hincapié en la prevención Higiénico-Sanitaria.

Para su realización nos hemos basado en la ORDEN 997/2020, de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio., las recomendaciones del CSD y la Federación Española y Madrileña de gimnasia y la normativa del Centro Deportivo Municipal Las Cruces.

2- FORMACIÓN

Se realizará una formación previa al inicio de la temporada a todo el grupo de entrenadoras para que lleven a cabo, de forma eficaz, todos los protocolos vigentes en ese momento.

El primer día de clase se realizará una sesión informativa a l@s gimnastas sobre como cumplir las medidas de seguridad vigentes. Se repetirá los siguientes días para aquell@s que se incorporen más tarde a los entrenamientos. Esta formación será continuada, hasta que consigamos que incorporen estas medidas a sus rutinas diarias.

Es fundamental que las familias **en casa leáis este protocolo** con vuestra hija/o y les expliquéis la importancia de estas medidas para la seguridad y bienestar de todos/as.

3- MEDIDAS GENERALES

Lávate las manos frecuentemente.



Se debe mantener la higiene personal realizando limpieza de manos con jabón o gel hidroalcohólico frecuentemente.

LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

¿POR QUÉ?	¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?
La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="890 1014 1289 1120"> Tras estornudar, toser o sonarse la nariz<li data-bbox="890 1142 1289 1288"> Después del contacto con alguien que estornuda o tose<li data-bbox="890 1310 1289 1456"> Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias<li data-bbox="890 1467 1289 1556"> Antes de comer
	



Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:
40-60 segundos

1



Con solución alcohólica:
20-30 segundos

1



2



Palma contra palma.

3



Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.

4



Palma contra palma con los dedos entrelazados.

5



Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.

6



Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.

7



Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.

8



Aclarar y secar con toalla de un sólo uso

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



8

Dejar secar al aire



Recuerda

No dejes de hacer lo que está en tus manos

Cúbrete con el codo al toser o al estornudar.



Al toser o estornudar, taparse la boca y nariz con la parte interna del codo para no contaminar las manos.



Intenta no tocarte, nariz, ojos y boca.

Son las vías más frecuentes de infección. Usar la mano no dominante al tocar picaportes, baños, etc. Ya que es menos instintivo tocarse la cara con dicha mano.

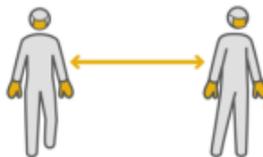
Usa correctamente la mascarilla.

Es fundamental que l@s gimnastas sepan colocarse la mascarilla correctamente. Deberán usarla en todo momento.



Mantén la distancia de seguridad.

Siempre que se pueda se debe mantener una distancia de seguridad de entre 1,5 y 2 metros. Sobre todo, con aquellas personas ajenas a nuestro Club.



4- PROTOCOLO DE ENTRADAS Y SALIDAS DEL PABELLÓN.

Entradas al pabellón:

- El acceso a la instalación será a través de la puerta que hay subiendo por la rampa a la derecha sin posibilidad de acceder al interior de la instalación. A cada tercio del pabellón se accederá por la puerta de emergencia que tiene en frente.
- Tanto l@s gimnastas como familiares llegarán al punto de acceso con la mascarilla puesta. Solo podrán acceder l@s gimnastas. **Los familiares deben quedarse en el exterior.**
- L@s gimnastas esperarán fuera hasta que su entrenadora les llame para entrar. Se desinfectarán las manos antes de entrar al pabellón.
- No está permitido el uso de vestuarios, por lo que l@s gimnastas deben venir cambiadas de casa o el coche. Si esto es imposible tendrán que cambiarse dentro del pabellón.
- No está permitido el uso de taquillas, por lo que deben traer lo imprescindible. Los materiales de cada gimnasta serán colocados en los laterales del pabellón.

Salidas del pabellón:

- El entrenamiento finalizará entre 5 y 10 minutos antes de la entrada del siguiente grupo, para poder hacer las transiciones con orden y seguridad. Los familiares deben estar a esa hora esperándolas fuera del pabellón.
- Al finalizar el entrenamiento cada gimnasta se coloca la ropa de calle encima de la de entrenamiento.

5- PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS.

- L@s gimnastas trabajarán en grupos estables siempre que sea posible.
- Llevarán la mascarilla en todo momento (la normativa vigente en la Comunidad de Madrid exige su uso para la actividad deportiva en espacios interiores). Si algún/a gimnasta tiene justificante médico que le exima de utilizarla debe presentarlo a la dirección del club.
- Pondremos a disposición de l@s gimnastas botes del gel hidroalcohólico para que lo puedan utilizar durante los entrenamientos.

- El material deportivo común de la instalación (bancos, barras de ballet...) se desinfectará antes de la entrada del siguiente grupo mediante soluciones pulverizadas.
- Cada gimnasta debe traer una toalla GRANDE para realizar el trabajo estático sobre el tapiz, así como una toalla pequeña para secar el sudor tras cada ejercicio de alta intensidad.
- Periódicamente se procederá a la desinfección del tapiz mediante una solución pulverizada.

6- NORMAS DE ACTUACIÓN DE LOS DEPORTISTAS Y FAMILIAS

- La inscripción al club conlleva la aceptación y compromiso de cumplimiento de las normas y medidas de prevención establecidas.
- La/el gimnasta que haya estado en contacto con un paciente de Covid-19 deberá cumplir con las directrices sanitarias vigentes en ese momento.
- La familia deberá notificar inmediatamente a la dirección del club si hay algún caso de contagio en el entorno cercano al/a la gimnasta.
- Si la/el gimnasta tiene síntomas compatibles con Covid-19 no debe acudir al entrenamiento.
- No se compartirá ropa, comida y bebida.

7- PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE LA APARICIÓN DE CASOS

Ante la aparición de síntomas durante el entrenamiento, el/la gimnasta deberá interrumpir dicha actividad informando a la entrenadora, así como mantener la distancia y medidas de seguridad establecidas previamente.

- 1- Tomaremos la temperatura de la/el gimnasta.
- 2- Contactaremos con la familia para que vengán a recoger al/a la gimnasta.
- 3- En el caso que los servicios sanitarios, tras su evaluación, aconsejen el aislamiento por posible sintomatología relacionada con la enfermedad, los familiares deben informar al club.
- 4- En caso de confirmarse el positivo, los familiares deben informar al club.
- 5- El club cumplirá con las directrices sanitarias vigentes en ese momento.

- 6- En el caso de tener que suspender los entrenamientos presenciales en alguno de los grupos de trabajo establecidos, los entrenamientos seguirán en el mismo horario de manera online. Su seguimiento será obligatorio.

8- BIBLIOGRAFÍA

1. ORDEN 997/2020, de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio, https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjEnt2_g6rrAhXx6eAKHZYDD-UQFjAAegQIBhAB&url=http%3A%2F%2Fwww.bocm.es%2Fboletin%2FCM_Orden_BOCM%2F2020%2F08%2F11%2FBOCM-20200811-1.PDF&usg=AOvVaw0V74Oe3HYT_zJttNZh99z1
2. Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales., <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiy6uy0harrAhVBcBQKHVO2AwsQFjABegQIAhAB&url=https%3A%2F%2Fwww.csd.gob.es%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fmedia%2Ffiles%2F2020-05%2FCSD.%2520GTID.%2520Protocolo%2520sanitario%2520para%2520el%2520deporte..pdf&usg=AOvVaw1whQrc6LcYy4uD8Diy6pVw>
3. Federación Española de Gimnasia, <http://rfegimnasia.es/microsite/Url/informacion-sobre-el-covid19>
4. Federación Madrileña de Gimnasia, <https://www.fmgimnasia.com/>