



**PROCOLO ANTI-COVID**  
**Temporada 2020-2021**

**STOP**

The word 'STOP' is written in a large, 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...8	
6. NORMAS DE ACTUACIÓN DE LOS DEPORTISTAS Y FAMILIARES.....9	
7. NORMAS DE ACTUACIÓN DE LAS/LOS TÉCNICOS DEPORTIVOS.....9	
8. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE LA APARICIÓN DE CASOS.....10	
9. BIBLIOGRAFÍA.....	10

## 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?
<p>La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus</p>	<p>Tras estornudar, toser o sonarse la nariz</p> <p>Después del contacto con alguien que estornuda o tose</p> <p>Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias</p> <p>Antes de comer</p>

A decorative wavy blue line at the bottom of the infographic, resembling water or a wave.

# 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.

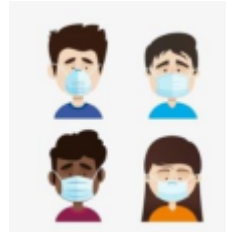


### **Intenta no tocarte, nariz, ojos y boca.**

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.

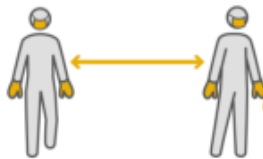
### **Usa correctamente la mascarilla.**

Es fundamental que l@s gimnastas sepan colocarse la mascarilla correctamente. Deberán usarla en todo momento, salvo los que indique la entrenadora que no es necesario.



### **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 en fila, respetando los 2 metros de distancia, y se desinfectarán las manos antes de entrar al pabellón o salsa, se les tomará la temperatura, y se quitarán las zapatillas que traen de la calle y las cambiarán por unas chancas, con las que únicamente pisarán el pabellón. Deben traer una bolsa de plástico para guardar el calzado de calle.
- 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 un lugar fijo para todos los entrenamientos, señalizado con números, que será indicado por la entrenadora.

##### Salidas del pabellón:

- El entrenamiento finalizará 10 minutos antes de la entrada del siguiente grupo, para poder hacer las transiciones con orden y seguridad.
- Al finalizar el entrenamiento cada gimnasta se dirige al lugar que se le ha asignado y se cambiará de ropa, o se coloca la ropa de calle encima de la de entrenamiento, salvo las zapatillas.
- Para salir del pabellón realizarán una fila respetando los dos metros de distancia y con mascarilla. De un@ en un@ se lavarán con gel hidroalcohólico e irán poniéndose el calzado de calle en el pasillo y saliendo al exterior del pabellón donde estarán esperando sus familiares con la antelación suficiente.

## 5- PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS.

- L@s gimnastas mantendrán la distancia de seguridad durante los entrenamientos, y trabajarán de manera individual o en sus conjuntos, sin tener contacto directo con el resto de deportistas ajenos a su grupo.
- Dentro de los grupos de 25, se establecerán a su vez subgrupos con una entrenadora de referencia, para que se relacionen solo entre ellas, y evitar posibles contagios.
- Llevarán la mascarilla en todo momento y se la podrán quitar cuando indique la entrenadora en los siguientes casos:
  - Actividad en el **interior del pabellón**: llevarán la mascarilla en todo momento, salvo en los ejercicios muy intensos, que se realizarán con una separación de mínimo 3 metros.
  - Actividad al aire libre: no será necesario el uso de mascarilla estando separadas por una distancia de 1.5 metros.
- Sólo se podrá hacer uso de los baños en caso de emergencia y de forma individual. En el caso de l@s más pequeñas la entrenadora les acompañará. Por ello es importante haber ido al servicio antes del entrenamiento y traer suficiente agua ya que no podrán ir a rellenar la botella.
- Se realizarán tres limpiezas de mano durante las actividades: antes de empezar, a mitad de la misma y al finalizar. Además, en cualquier momento en el que exista una situación de contacto imprevisto también se procederá a la limpieza de manos.
- El material de entrenamiento y aparatos de gimnasia rítmica es de uso individual, no se puede compartir. Cada familia tendrá que adquirir el material solicitado y traerlo a cada entrenamiento. No se podrá almacenar en el baúl como años anteriores.
- Al inicio y al finalizar la jornada se deberán desinfectar los aparatos.
- En caso de trabajo en conjunto se desinfectarán los aparatos tras cada pase o bloque de trabajo de intercambio.
- 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.
- Una vez a la semana se procederá a la desinfección del tapiz mediante una solución pulverizada, cuya eficacia tiene una duración de una semana.

#### **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.
- Ningún/a gimnasta que haya estado en contacto con un paciente por Covid-19 en los últimos 14 días podrá asistir a los entrenamientos.
- La familia deberá notificar inmediatamente a la dirección del club si hay algún caso de contagio en el entorno cercano al/a la gimnasta.
- Ningún/a deportista al que se le registre una temperatura superior a 37 grados podrá acceder a la instalación deportiva.
- Será obligatorio el uso de mascarilla en todo momento, excepto en situaciones especiales siempre y cuando lo indique la entrenadora, así como desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico antes de empezar, durante y al acabar cada entrenamiento o actividad, tan frecuentemente como sea posible. En caso de los trabajos en conjunto, la higiene de manos se realizará de forma obligatoria antes y después del pase o actividad que implique contacto.
- Estará terminantemente prohibido compartir ropa, comida y bebida.
- Es obligación de los/las deportistas mantener sus pertenencias recogidas y ordenadas, manteniendo aislada la ropa que proceda de la calle.

#### **8- NORMAS DE ACTUACIÓN DE LAS/ LOS TÉCNICOS DEPORTIVOS.**

- Ninguna entrenadora que haya estado en contacto con un paciente por Covid-19 en los últimos 14 días podrá asistir a los entrenamientos.
- Se les tomará la temperatura al inicio de los entrenamientos.
- El uso de mascarilla será obligatorio en todo momento, así como la desinfección constante de manos.

- Las entrenadoras deberán estar a una distancia de 2 metros de l@s gimnastas durante el entrenamiento. En caso de tener que mantener contacto físico para realizar alguna corrección se desinfectará las manos inmediatamente después.
- Para asegurar el cumplimiento de toda y cada una de las medidas de prevención, contaremos con una ratio máxima de 12 gimnastas para 1 entrenadora.

## **9- PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE LA APARICIÓN DE CASOS**

Ante la aparición de síntomas a la entrada o 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- Contactaremos con la familia para que vengán a recoger al/a la gimnasta.
- 2- 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.
- 3- En caso de confirmarse el positivo, los familiares deben informar al club.
- 4- El club notificará a las familias la presencia de un caso positivo de COVID-19 en el club.
- 5- Siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias, el club determinará las gimnastas que no deben acudir al entrenamiento y ponerse en contacto con las autoridades sanitarias. Al trabajar en grupos reducidos se posibilita el aislamiento y control de los contactos de forma segura.
- 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.

## 10- 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](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/>