



MEDIDAS GENERALES:

- 1 Los entrenamientos de los deportistas se desarrollarán siempre cumpliendo estrictamente las medidas de prevención e higiene establecidas por las autoridades sanitarias.
- 2 Se respetará el límite del 30% de capacidad de aforo de uso deportivo en cada instalación, tanto en lo relativo al acceso, como durante la propia práctica.
- 3 La federación deportiva correspondiente emitirá la debida acreditación a los deportistas integrados en ella, considerándose, a estos efectos, la licencia deportiva que certifica tal y como recoge la norma en esta fase que se está federado.
- 4 Se debe plantear una organización y distribución de horarios. Listado con los usuarios de cada entrenamiento. Se requiere concertar cita previa con la entidad gestora de la instalación. Para ello, se organizarán turnos horarios, fuera de los cuales no se podrá permanecer en la instalación.
- 5 Los deportistas podrán realizar entrenamientos de carácter básico, dirigidos a una modalidad deportiva específica, de manera individual y con las correspondientes medidas de prevención e higiene.
- 6 Se procederá a la limpieza y desinfección de las instalaciones de acuerdo con lo establecido en la orden ministerial. El titular de la instalación, en su caso, el director de los centros y entidades deberá asegurar que se adoptan las medidas de limpieza y desinfección adecuadas a las características e intensidad de uso de los centros.



 C/ Fondos de Segura s/n - Estadio Gran Canaria - 35019 Las Palmas GC

 928.413.997

 general@fcgimnasia.es

ACCESO A LAS INSTALACIONES:

- 1 La puerta de la instalación debe estar abierta. Accederán de uno en uno.
- 2 Llegada de usuarios 5 minutos antes de la actividad.
- 3 Mantener la distancia de seguridad de 2 metros y uso de mascarilla.
- 4 La vestimenta con la que se accede a la instalación será la misma para el entrenamiento.
- 5 Entrarán a la instalación sin la compañía de padres y madres, pudiendo establecerse que el entrenador los recoja a la entrada si son muy pequeños.
- 6 A la entrada se realizará lavado de manos con gel hidroalcohólico.
- 7 Disponibilidad de bandejas de desinfección de calzado.



8

Si la instalación lo permite se establecerá una zona de acceso y otra zona diferente de salida para evitar contactos y aglomeraciones.

9

El calzado de entrenamiento no podrá ser el mismo para los practicables que para el paso por la cancha. Al entrar a la sala deberán de quitarse el calzado y guardarlos en una bolsa hasta la salida de los entrenamientos. Nunca dentro de la sala.

10

Señalización tanto en el interior como en el exterior de medidas de higiene.

11

Prohibido el paso a personas con síntomas, que hayan estado en contacto con personas contagiadas o que hayan dado positivo recientemente. Se recomienda la toma de temperatura antes de acceder a la instalación siendo menor de 37°C.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO:

1

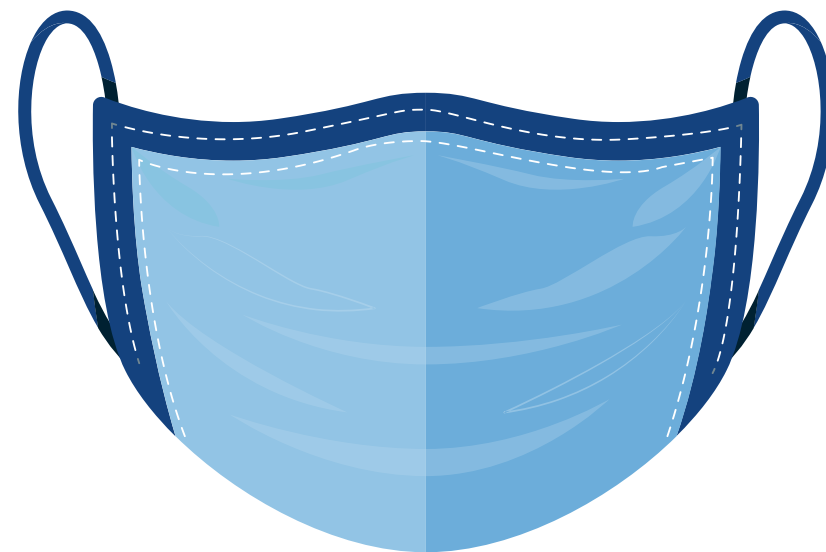
Las sesiones de entrenamiento deberán ser reducidas en tiempo.

2

Trabajo individualizado y manteniendo la distancia social de al menos 2 metros entre cada deportista.

3

No se pondrá compartir material sanitario auxiliar personal como calleras, vendas, tijeras, protectores, pañuelos, etc.



4

El uso de botellas de agua deberá ser individualizado estando prohibido compartir con nadie.

5

Evitar lo máximo posible el contacto físico, prohibida cualquier reunión entre gimnastas. Evitar saludo físico.

6

Los deportistas no podrán compartir ningún material de uso individual. Si esto no fuera posible, cualquier equipo o material utilizado tendrá que ser desinfectado tras cada uso.

7

Prohibido llevar cualquier tipo de alimento o realizar comidas en el centro.

8

Los aparatos deberán ser desinfectados antes y después de cada entrenamiento.

9

Se frecuentará el lavado de manos durante la sesión con gel hidroalcohólico.

10

Las papeleras han de ser de pedal y con tapa.

11

El uso del aseo será en caso estrictamente necesario.

12

Se prohíbe el uso de vestuarios.



ABANDONO DE LA INSTALACIÓN:

- 1 Se abandonará la sala de entrenamiento por orden a cercanía de la zona de salida.
- 2 Habrá una zona de desinfección a la salida, se lavará las manos con gel hidroalcohólico y se pondrá mascarilla.
- 3 En ningún caso se dejará ninguna pertenencia personal en las instalaciones.
- 4 Se abandonarán las instalaciones sin detenerse a hablar con otros usuarios.
- 5 Lavado y desinfección diaria del uniforme de trabajo y ropa de entrenamiento: lavado de forma mecánica en ciclos entre 60 y 90 grados.
- 6 Desinfección de instalaciones y material después de cada sesión o entrenamiento y, al menos, dos veces al día. Al igual que antes de la apertura de las instalaciones a la actividad.
- 7 Tras la desinfección, materiales y epis utilizados serán desechados de forma segura.

