



# PROTOCOLO INICIO

ACTIVIDAD CARs, CTDs, CETDs y CENTROS RFEG

# ÍNDICE

- 1. EXPLICACIÓN Y PRINCIPIOS DEL PLAN**
- 2. PROTOCOLO ESPECÍFICO DE MEDIDAS PREVENTIVAS**
  - . MEDIDAS GENERALES
  - . MEDIDAS ESPECÍFICAS
- 3. SERVICIO MÉDICO RFEG**
- 4. ANEXO 1: PROTOCOLO ESPECÍFICO SERVICIOS MÉDICOS RFEG**



# EXPLICACIÓN Y PRINCIPIOS DEL PLAN DE INICIO RFEG

Una vez que las Comunidades Autónomas entren en la Fase I establecida por el Gobierno, una de las medidas de desescalada es la apertura de los Centros de Alto Rendimiento, CTDs y CETDs. Este plan de inicio pretende establecer el sistema y medidas específicas de organización y prevención que complementen las medidas propias del CSD con el objetivo principal de preservar la salud y dotar de la máxima seguridad a los usuarios y las usuarias de estas instalaciones.



En esta primera fase de apertura y siguiendo las recomendaciones oficiales, la RFEG ha elaborado su protocolo de reinicio de la actividad en los CARs, CTDs, CETDs y centros RFEG en base a los siguientes principios:

- . Uso exclusivo para deportistas cuyos objetivos sean de alto nivel, priorizando la preparación olímpica.
- . Uso exclusivo CAR Madrid para deportistas con alojamiento propio en Madrid hasta la apertura de la Residencia Blume.
- . Uso exclusivo para técnicos involucrados directamente con la preparación de alto nivel.
- . Uso exclusivo del personal médico imprescindible y distribución de horarios.
- . Reducción a lo imprescindible del tiempo de utilización de la instalación.
- . Uso exclusivo de zonas deportivas específicas, eliminando el uso de las zonas comunes.
- . Organización y distribución de horarios para prevalecer los entrenamientos individualizados.

En función de la evolución de la situación durante esta Fase I y tras las valoraciones y directrices del CSD, los principios anteriormente citados podrán implementarse para adaptarse a una nueva Fase.

**IMPORTANTE:** Este documento implementa las medidas adoptadas por los organismos oficiales, autoridades sanitarias y el propio CSD y su protocolo sanitario de retorno a los entrenamientos y normativa propia de los centros deportivos, quedando sujetas a las directrices marcadas por estos.



## 2. PROTOCOLO ESPECÍFICO DE MEDIDAS PREVENTIVAS

Independientemente de las medidas generales establecidas por las autoridades sanitarias y las medidas específicas del CSD y propias de las instalaciones de los CARs, CTDs, CETDs y centros RFEG, de aplicación obligatoria para todos/as los/as técnicos y deportistas, la RFEG implanta unas medidas de prevención específicas adaptadas a las peculiaridades propias de nuestro deporte.

Estas medidas estarán presentes y serán de aplicación obligatoria desde el inicio de la apertura de los CARs hasta nueva orden, independientemente de la fase en la que nos encontremos.

Los protocolos y medidas, tanto de las autoridades sanitarias como del propio CSD y la RFEG, serán comunicadas de manera oficial a todos/as los/as técnicos, deportistas y personal del servicio médico con autorización de acceso a las instalaciones previamente a su incorporación a los entrenamientos, siendo obligatorio su acatamiento reconocido en documento de responsabilidad que deberán firmar cada uno de ellos/as.

Los servicios médicos de esta RFEG tienen un protocolo específico para el desarrollo de su trabajo y organización interna en consonancia con las medidas oficiales del CSD, implementando las mismas.

	NORMA	RECOMENDACIÓN
	Uso en la medida de lo posible de vehículos propios para el desplazamiento a los entrenamientos. Dos personas por cada fila de asientos y con mascarillas	Si es inevitable el uso del transporte público, cumplir con las normas al respecto. Uso de guantes, mascarilla y distancia social
	Puntualidad en los horarios asignados, tanto de entrada como de salida	Comunicar cualquier cambio o incidente al/a la responsable técnico
	Toma de la temperatura con termómetro por luz infrarroja por el servicio médico antes de la entrada al gimnasio	Toma de temperatura 1 vez al día para control por el servicio médico
	En caso de la aparición de cualquier síntoma (fiebre, tos, malestar...) NO acudir a los entrenamientos e indicárselo al servicio médico.	Comunicación inmediata al/a la responsable técnico y servicio médico
	Uso de medidas de protección individuales, guantes y mascarillas, en espacios comunes	Todo el personal autorizado, excepto deportistas en sus entrenamientos
	Evitar el máximo posible el contacto físico entrenador/a-gimnasta y entre gimnastas	Adaptar el entrenamiento a actividades que eviten el contacto físico
	Prohibido el uso de instalaciones comunes, vestuarios, sala de pesas, etc.	
	Prohibida cualquier reunión. Evitar saludo físico	Uso de los canales telemáticos de comunicación
	Prohibido llevar cualquier tipo de alimento o realizar comidas en el centro	La ingestión de agua o bebidas energéticas se realizará con botellas individuales que deberán traer desde casa
	No se permite la entrada al gimnasio con calzado de la calle. Este debe quedar fuera de la sala guardado en una bolsa	Todo el personal debe acudir con calzado adicional, debidamente desinfectado y de uso exclusivo para el gimnasio

## MEDIDAS GENERALES



# MEDIDAS ESPECÍFICAS GIMNASIOS



## NORMA

## RECOMENDACIÓN

Lavarse las manos antes de entrar al gimnasio o sala de entrenamiento por parte del/de la gimnasta y entrenador/a. El/la entrenador/a o preparador/a físico/a deberá llevar guantes y mascarilla durante la sesión de entrenamiento

Los/as gimnastas deberán cambiarse de ropa en sus casas y guardar sus pertenencias en una mochila individual que dejarán fuera de la sala

Todo el material auxiliar de entrenamiento (gomas, calleras, magnesia, mancuernas, rulos, punteras, rodilleras, cojines, toalla etc) serán de uso individual, estando prohibido compartirlo

Se priorizará el uso individual de los aparatos, estableciendo turnos de uso en cada entrenamiento

TRA: La colchoneta de vigilancia será de uso individualizado

GR: A cada gimnasta se le asignarán unos aparatos que serán los mismos durante toda la sesión, sin posibilidad de intercambiarlos (gimnastas de conjunto)

Las gimnastas individuales utilizarán sus correspondientes aparatos

Los espacios de entrenamiento (barra de ballet, bancos, tapiz, espalderas, etc) se utilizarán de manera individual. En caso de poder mantener la distancia social, se podrá utilizar por varias personas a la vez (siempre dejando, al menos, dos metros de distancia entre cada deportista)

Evitar el uso del foso. En el caso de su uso imprescindible se deberá realizar con colchoneta adicional

Está prohibido el uso compartido de material sanitario auxiliar (vendas, fijeras, protectores, pañuelos, etc). El material de fisioterapia y sanitario será de uso exclusivo para los/as gimnastas que lo necesiten, no siendo posible su uso compartido. (La asistencia al/a la fisioterapeuta se hará siempre con cita previa)

Está prohibido el uso de saliva ni en los aparatos ni en las manos.

En caso de tener que humedecer las manos se deberá hacer uso de envases con spray individualizados

El uso de las botellas de agua deberá ser individualizado estando prohibido compartir con ningún/a otro/a gimnasta

Los/as gimnastas deberán llevar obligatoriamente dos toallas, pequeña y grande, para evitar en todo lo posible contacto directo con esterillas, bancos, etc.

Las/os deportistas deberán recogerse el pelo con seguridad para evitar el contacto con ojos y cara

Se deben habilitar papeleras para desecho de guantes y mascarillas para su posterior reciclado específico

En ningún caso se dejará ninguna pertenencia personal en las instalaciones

Dicho material deberá ser desinfectado antes y después de cada entrenamiento. Se deberá retirar a diario de las salas de entrenamiento

Los aparatos deberán ser desinfectados antes y después de cada entrenamiento

Los aparatos deberán ser desinfectados antes y después de cada entrenamiento (siempre de fuera a dentro y con sustancias de limpieza para virucidas que no produzcan molestias a los/as atletas)

Estos espacios y material auxiliar deberán ser desinfectado antes y después de cada entrenamiento

Deberá ser desinfectado

Los/as gimnastas deberán tener un botiquín individual con dicho material, que deberá ser desinfectado de manera individual después de su uso. Antes del primer entrenamiento de la semana, los/as gimnastas que lo necesiten deberán pasar por el departamento médico para recoger dicho material

Cada envase deberá ser retirado cada día de la sala de entrenamiento

Las botellas deberán ser retiradas cada día de la sala de entrenamiento

Las toallas son de uso individual. Los/as deportistas deberán llevarlas con ellos/as diariamente y lavarse a un mínimo de 60° con detergente normal. Limpiarán también a diario la ropa de entrenamiento, ropa interior y calcetines

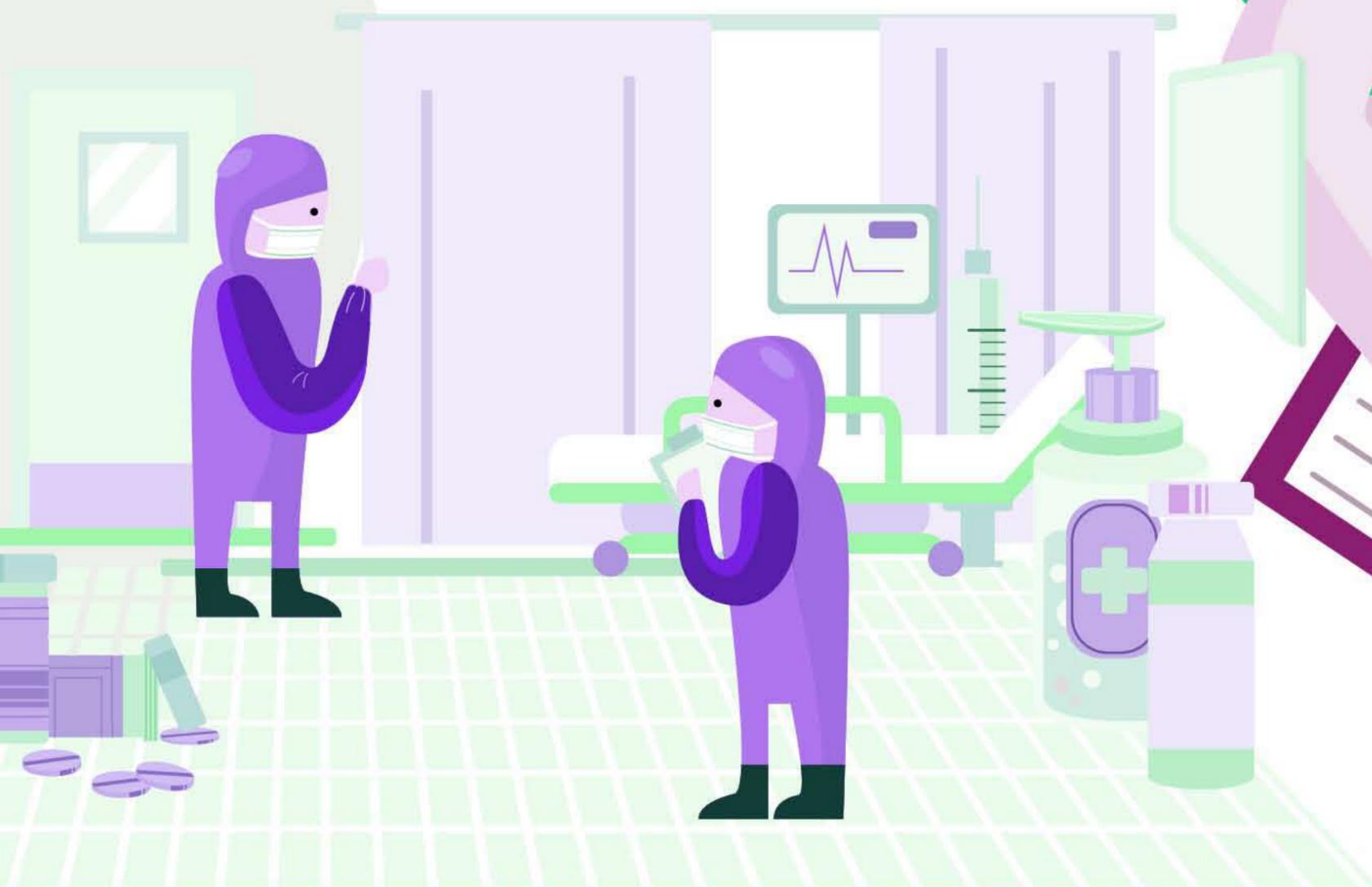
Deberán venir peinados/as de casa

# SERVICIO MÉDICO RFEG

Los servicios médicos de la RFEG establecen su organización en función de las necesidades de este plan de reinicio de la actividad.

Su trabajo principal es analizar el estado de los/as gimnastas, colaborar con los/as técnicos en la elaboración del plan de trabajo progresivo y prevención y tratamiento de lesiones.

En el anexo 1 se define el protocolo de este servicio en esta Fase 1 que podrá ser implementada y modificada en las siguientes fases siguiendo recomendaciones y evolución de la situación.



# ANEXO I: PROTOCOLO ESPECÍFICO SERVICIOS MÉDICOS RFEG



 Ajuste de horarios.

 Máximo un/una fisioterapeuta en la sala.

## CITACIONES

 Evitar estar en la sala más de 2 personas a la vez y siempre bajo cita previa.

 Exigir puntualidad.

 Un/a paciente por fisioterapeuta y hora, incluidos/as los/las que tengan tratamientos con máquinas.

 15 minutos entre citas para que no se solapen entradas y salidas.

 Desinfección de zona después de cada tratamiento.

 No se permitirá la entrada a la sala a nadie si se está en tratamiento.

## MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

 El/la deportista acudirá duchado/a y con ropa limpia tras los entrenamientos.

## USO DE MASCARILLAS Y GUANTES

 Tanto el/la fisioterapeuta como el/la paciente usarán mascarilla quirúrgica.

 El/la fisioterapeuta utilizará guantes de nitrilo para cada paciente y aún así se desinfectará con gel cada vez que sea necesario. El/la fisioterapeuta utilizará mascarilla y si realiza alguna terapia manual que requiera de punción, necesitará un protector ocular.

 El/la paciente se pondrá guantes y aún así se desinfectará.

 Todo el material se desechará en una zona habilitada para ello.

## HIGIENE DE MANOS

 Obligatorio el uso de hidrogeles desinfectantes en los siguientes momentos para profesionales y pacientes:

Al entrar en la sala.  
Antes de tocar al/a la paciente.  
Después de riesgo de contacto con fluidos.  
Después de tocar al/a la paciente.  
Después de tocar las superficies.

## CALZADO

 Uso de protectores



# ANEXO I: PROTOCOLO ESPECÍFICO SERVICIOS MÉDICOS RFEG

## MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

### HIGIENE ZONA DE TRABAJO



El CSD marcará las pautas de limpieza de las zonas comunes.



Las zonas corporales a tratar se desinfectarán con hidrogeles antes y después del tratamiento.



Se utilizará papel o sábanas desechables de un solo uso para cada paciente.



Se secará también con papel desechable.



Tras cada tratamiento se desinfectará la camilla y el material utilizado.



Se utilizarán electrodos individuales para cada paciente.



En caso de electrodos de contacto no desechables, se desinfectarán tras cada uso.



No se aplicarán masajes de descarga generales en estas primeras fases.



Estos masajes de descarga se pueden sustituir por presoterapia con mallas limpias y calcetines en cada aplicación (como debería ser siempre).



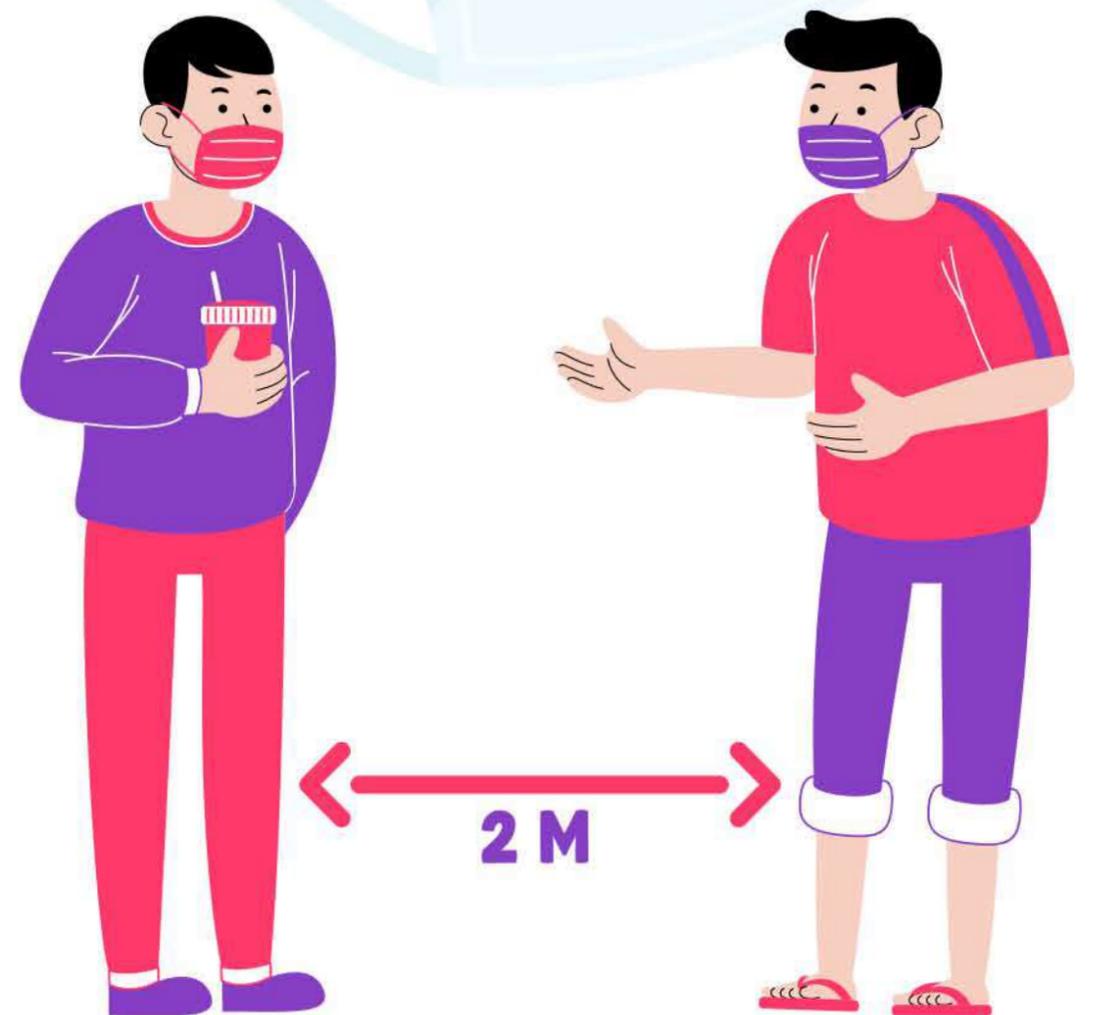
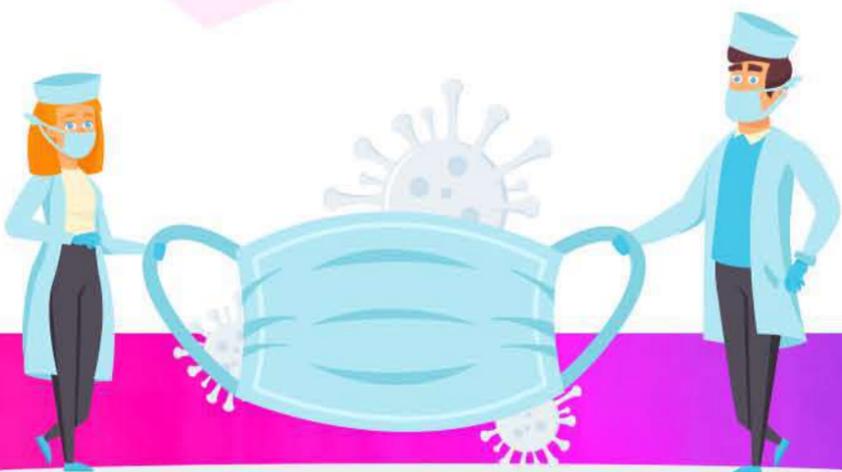
No está prohibida la terapia invasiva, pero se recomienda no proponerla en estas primeras etapas por seguridad psicológica del/de la paciente. Si lo solicita, el/la fisioterapeuta tomará la decisión.



Todo el papel y restos de vendajes se desecharán en un contenedor único.



El/la fisioterapeuta se cambiará de ropa diariamente y si ha tenido contacto con fluidos, inmediatamente después.





**rfeg**

real federación española de gimnasia

