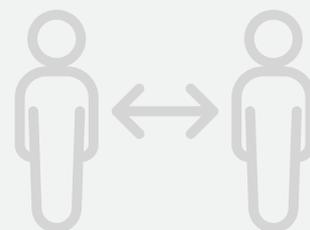




PROCOLO COVID

PROGRAMA MCD 2020-2021

GIMNASIA ARTÍSTICA, TRAMPOLÍN Y ACROBÁTICA



Federación Madrileña
de Gimnasia





1. INTRODUCCIÓN
2. CONSIDERACIONES GENERALES
3. VIGENCIA DEL PROTOCOLO
4. MEDIDAS GENERALES OFICIALES
5. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA LA PRÁCTICA SEGURA DE LOS PARTICIPANTES DE GIMNASIA EN CENTROS ESCOLARES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1. INTRODUCCIÓN

Este año, debido a las medidas preventivas que deben cumplirse para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, será una campaña diferente a los años anteriores.

Consideramos por ello es necesaria la colaboración de todos para conseguir el cumplimiento de estas medidas, cuyo objetivo es minimizar los riesgos durante la práctica deportiva.

En este sentido, todas las personas que participen en este programa se comprometen a cumplir la normativa vigente en cada momento, publicada por la Consejería de Sanidad, y de la que se encuentra un listado actualizado en el siguiente enlace:

- <https://www.comunidad.madrid/gobierno/informacion-juridica-legislacion/indice-documental-coronavirus>

En concreto, el participante se compromete a cumplir este protocolo para la activación de las diferentes modalidades deportivas que se encuentran integradas en esta FEDERACION MADRILEÑA DEGIMNASIA, dictado en cumplimiento de lo dispuesto en el punto cuadragésimo séptimo de la Orden 668/2020, de 19 de junio de la Consejería de Sanidad de Madrid. Por ello esta Federación Madrileña de Gimnasia, ha elaborado un protocolo propio y específico para su actividad en el programa MCD garantizando en la medida de lo posible una vuelta segura a la actividad deportiva libre de covid-19, desarrollando y potenciando nuestro deporte en las mejores condiciones.

El objetivo general de este protocolo es que todo aquel que acuda a cualquier actividad deportiva de la Federación Madrileña de Gimnasia (en adelante FMG), cumpla las medidas de Prevención y Seguridad contra la covid-19, minimizando así el riesgo de contagio y garantizando la seguridad de los participantes. Este documento es complementario a las medidas adoptadas por los organismos oficiales y autoridades sanitarias, así como a las medidas adoptadas por las instalaciones donde se lleven a cabo las actividades deportivas.

2. CONSIDERACIONES GENERALES

La higiene y limpieza del lugar donde se realiza la actividad será antes y después de cada turno, siempre garantizando un lugar seguro.

Nuestra actividad al realizarse en instalaciones de interior tendrá que tener una revisión y puesta a punto de los equipos de ventilación. Teniendo que ventilar por medios mecánicos y/o naturales antes, durante y después de la actividad.

Profesores y entrenadores serán responsable de que los alumnos cumplan con los horarios y orden establecido para que la actividad transcurra con la máxima seguridad.

Medidas de higiene personal

- Distanciamiento social: las tareas y procesos de todas las actividades deben planificarse para mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.
- Lavado de manos:
 - Soluciones desinfectantes, agua y jabón.
 - Buena técnica de lavado.
- Mascarilla
 - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
 - Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria (uso de mascarilla, EPIS, ...).

Información y formación:

- Síntomas:
 - Fiebre. Temperatura $>37^{\circ}\text{C}$.
 - Tos seca. Picor o dolor de garganta.
 - Dificultad para respirar. Opresión en el pecho.
 - Lesiones violáceas en pies y/o manos.
 - Erupción cutánea eritematosa o urticaria.
 - Diarrea y/o vómitos.
 - Dolores musculares o articulares.
 - Cefalea (dolor de cabeza).
 - Pérdida del gusto y/o del olfato.
 - Estado confuso o mareo.

- Control de síntomas:
 - Vigilancia activa de los síntomas y llevar a cabo registro de la temperatura corporal dos veces al día, mañana y noche.
 - Ante cualquier síntoma o en caso de sospechar de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se prohíbe la asistencia al centro, debiendo ponerse en contacto con los servicios médicos e informar inmediatamente a los responsables.

- Cuarentena: si se ha estado en contacto con una persona afectada por Covid-19 o si la persona tiene algún síntoma, aunque sea leve, se deberán respetar los tiempos establecidos de cuarentena y tener el visto bueno del médico para el reinicio de cualquier actividad.

3. VIGENCIA DEL PROTOCOLO

Este protocolo siguiendo con el protocolo de MCD será flexible para adaptarse a las condiciones cambiantes de cada centro, teniendo en cuenta la evolución de la pandemia a lo largo del tiempo. En principio está elaborado hasta enero del 2021.

En ese momento, y debido a esta realidad cambiante, se volverá a revisar para su actualización y contextualización. No obstante, podrá ser revisado en el caso de que las condiciones sanitarias cambien significativamente.

4. MEDIDAS GENERALES OFICIALES

La primera premisa de la presente guía y de la búsqueda de la prevención es el conocimiento de las medidas preventivas generales establecidas por el Ministerio de Sanidad.

Adaptadas a las actividades de gimnasia en los centros educativos o en instalaciones deportivas.

NORMA	RECOMENDACIONES
Ningún entrenador, técnico o alumno deberá participar en las sesiones divulgativas si presenta síntomas de enfermedad o sintomatología compatible con Covid-19 (fiebre, tos, dificultad respiratoria, malestar, diarrea o cualquier otro cuadro infeccioso)	Ponerse en contacto con el centro de salud y avisar al responsable.
Entrenadores y técnicos de la Federación se realizarán una toma de temperatura previa, cada día que tengan programada una actividad MCD. Temperatura mayor de 37,2 grados no podrá impartir la sesión.	Ponerse en contacto con el centro de salud y avisar al responsable.
Puntualidad en los horarios asignados, tanto de entrada como de salida	Comunicar cualquier cambio o incidente al profesor
Toma de temperatura con termómetro por luz infrarroja, por el entrenador, en cada turno antes de la entrada.	Temperatura superior a 37,2 grados se recomienda no asistir a la actividad.
En caso de la aparición de cualquier síntoma (fiebre, tos, malestar...) informar de ello y NO acudir a la actividad o abandonarla	Comunicación inmediata al profesor y a los comités correspondientes de la FMG (trampolin@fmgimnasia.com) o (artistica@fmgimnasia.com)
Uso de medidas de protección individuales, mascarillas y limpieza de manos	Uso de mascarilla para los alumnos en sus clases prácticas y teóricas. Obligatoria para el profesorado. Se contemplan excepciones médicas previa certificación o informe
Obligatorio el uso de papeleras exclusivas con tapa y pedal para el desecho de guantes, mascarillas y papel	Se habilitarán papeleras de desecho con tapa y pedal exclusivos para este fin debidamente señalizadas.
Respetar el distanciamiento social, evitando al máximo posible el contacto físico profesor-alumno y entre alumnos.	Adaptar los contenidos para evitar en lo máximo posible el contacto físico.
Prohibido llevar cualquier tipo de alimentos o realizar comidas en el centro o instalación deportiva.	La ingestión de agua o bebidas se realizará con botellas individuales que se deberán traer de casa
No se permite la entrada a las salas con calzado de la calle	Todo el personal debe acudir con calzado adicional, debidamente desinfectado y de uso exclusivo para las salas. Se recomienda llevar un par de calcetines limpios y/o zapatillas de gimnasia.
El calzado, ropa y objetos que no se use en la actividad (cazadora, sudadera, reloj, deportivas...) deberá guardarse en una bolsa dentro de la mochila. Evitando dejar ninguna prenda y/o objetos sueltos.	La ropa y objetos que no se usen en la actividad se guardará en la mochila. Recomendable bolsa de plástico para calzado de exterior.

5. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA LA PRÁCTICA SEGURA DE GIMNASIA EN CENTROS ESCOLARES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

Las actividades de Gimnasia **Artística y Trampolín** se realizarán en salas específicas, por ello alumnos y profesores deberán desplazarse hasta las instalaciones, teniendo en cuenta los siguientes puntos: consideraciones para la práctica de gimnasia, llegada a la Instalación, en el vestuario, en la sala de Gimnasia y después de la actividad.

Gimnasia **Acrobática** serán los entrenadores o técnicos quién se desplacen a cada uno de los centros escolares, pero los alumnos y profesores tendrán en cuenta consideraciones para la práctica de gimnasia, en la sala de Gimnasia y después de la actividad.

Con el fin de adaptarse a la especial naturaleza de la práctica de actividades deportiva en gimnasia se recomiendan las siguientes medidas preventivas durante el desarrollo de la actividad:

ALUMNAS/OS

CONSIDERACIONES PARA LA PRÁCTICA DE GIMNASIA: (Gimnasia Artística, Trampolín y Acrobática)

- Mascarilla
- Mochila en la que debemos incluir: una mascarilla de repuesto, unos calcetines limpios o zapatillas de gimnasia, una bolsa de plástico para poder meter las zapatillas del exterior, botella de agua individual con su nombre, una toalla pequeña, pañuelos de papel y recomendable hidrogel.
- Recomendable el uso de ropa larga y cómoda para así evitar en la medida de lo posible el contacto con superficies.
- Pelo bien recogido para la práctica de gimnasia.

LLEGADA A LA INSTALACIÓN (Gimnasia Artística y Trampolín)

- Desinfección de manos al entrar a las instalaciones
- Se accederá a la instalación con mascarilla.

- Se señalizará la circulación de los alumnos y entrenadores en todo momento durante la actividad, así como la entrada y salida, para garantizar el cumplimiento de la distancia interpersonal de al menos 1,5 metros.
- La limpieza de las instalaciones se intensificará y se llevará a cabo conforme a las pautas de la Orden 997/2020, antes y durante el entrenamiento.
- Estaciones de limpieza y desinfección en todas las entradas y salidas, y vestuarios.

EN EL VESTUARIO (Gimnasia Artística y Trampolín)

- En el vestuario habrá que cambiarse de calzado y ponerse el calzado de interior (calcetines limpios o zapatillas de gimnasia).
- Se permanecerá el tiempo necesario (máximo de 10 min.) y se accederá solo cuando el aforo lo permita (serán los profesores encargados de gestionar el tiempo y aforo). Dentro del vestuario se mantendrá la distancia de seguridad.
- Se habilitará una zona para dejar las mochilas y enseres personales durante la actividad de gimnasia.

SALA DE GIMNASIA/ZONA HABILITADA PARA SU DESARROLLO (Gimnasia Artística, Trampolín y Acrobática)

- A la entrada de la zona de entrenamiento, desinfección de manos con gel hidroalcohólico.
- Se recomienda llevar mascarilla en la parte teórica del curso y en las actividades que no se pueda cumplir con la distancia de seguridad.
- Siempre que se tenga que hacer uso de la toalla o botella de agua individualizada, se irá a la zona habilitada donde han dejado las mochilas previamente.
- En caso de usar clínex o material desechable tendrá que ir directamente a las papeleras de pedal, prohibido dejarlo en el suelo.
- Los aparatos comunes a las/los alumnos se desinfectarán antes y después de cada turno de actividad.
- Los entrenadores llevarán en todo momento mascarilla, y siempre que pueda mantendrá la distancia de seguridad, aunque en gimnasia de vez en cuando se requiere de alguna ayuda, para mantener la seguridad física de los alumnos, si es así, ambos deberán llevar mascarilla.

DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD (Gimnasia Artística, Trampolín y Acrobática)

- Cada alumna/o una vez haya terminado la actividad recogerá sus enseres y acudirá al vestuario para cambiarse de nuevo y siempre que sea posible,



abandonar a la mayor brevedad las instalaciones. No exceder de 10 min. el tiempo en vestuario para evitar que se junten varias/os alumna/os y respetar el aforo.

- Durante la espera en la entrada del vestuario, si hubiera límite de aforo, se debe realizaren fila respetando la distancia de seguridad.
- Una vez cambiados y preparados para abandonar la instalación, realizarán las filas por grupos manteniendo la distancia y se irán con su respectivo profesor siguiendo un orden.

OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA (Gimnasia Artística, Trampolín y Acrobática)

- No se permite comer dentro de las instalaciones
- Para acceder a los aseos será obligatorio desinfectarse manos y calzado a la entrada y a la salida de la zona de las instalaciones, así como seguir las normas propias de las instalaciones/colegios.
- Cada grupo de alumnos y profesores también tendrán que cumplir el protocolo de cada instalación o colegio.

ENTRENADORES

- Serán los principales conocedores del protocolo para transmitírselo previamente a sus alumnos/as.
- Cuando la actividad se organice en las instalaciones deportivas específicas serán los responsables de la toma de temperatura a los alumnos antes de entrar a la instalación, organizar vestuarios y zonas diferenciadas para la realización de la actividad teórica y práctica, manteniendo la distancia de seguridad.
- Cuando la actividad se organice en el centro escolar, se llevarán a cabo las medidas tomadas por cada centro.
- Se encargarán de mantener los grupos de convivencia estable del colegio en la actividad.

En caso de que haya dos grupos a la vez serán en espacios bien diferenciados y siempre garantizando la distancia social de seguridad.

- Es responsabilidad de los profesores y entrenadores asegurarse de que sus alumnas/os cumplan el protocolo dentro de las instalaciones, respeten los tiempos y los lugares asignados.
- Cumplir los horarios establecidos para evitar aglomeraciones.
- Obligatorio uso de mascarilla en TODO MOMENTO (Se contemplan excepciones médicas previa certificación o informe).
- Prohibido comer en las instalaciones, se podrá beber de la botella individualizada.
- Siempre que los entrenadores realicen ayudas y/o estén en contacto con alumnos/as tendrán que limpiarse o desinfectarse las manos. Aunque deben respetarse en la mayor parte del tiempo las distancias de seguridad.
- Evitar largos recorridos por las instalaciones y desinfectarse siempre en el punto más cercano.
- Se recomienda llevar gel desinfectante individualizado.
- Mantener siempre la distancia de seguridad con el resto de personas dentro de la instalación.
- Si se produjera algún golpe o caída, será el propio profesor del centro quien atienda al alumno en cuestión para asegurar al máximo el protocolo de seguridad.

