



PROTOCOL DE SEGURETAT, HIGIENE I SALUT
ANOIA CLUB GIMNÀSTIC

Temporada 2020/2021

L'objectiu d'aquest document és donar compliment a la normativa aplicable en prevenció del COVID-19 en l'àmbit esportiu.

D'acord amb el Pla d'acció pel des confinament esportiu de Catalunya presentat per la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física (SGEiAF) i aprovat pel PROCICAT, es determina la fase de represa de l'activitat esportiva i la competició ens ha estat requerit com organitzadors l'adopció de protocols específics per a la determinació de mesures que procurin evitar el risc de contagi per COVID19 entre les persones usuàries d'instal·lacions esportives així com participants a l'activitat.

Les propostes d'actuació i mesures que es proposen en aquest protocol estaran sempre subordinades i subjectes als canvis de normativa i directrius que es dictin per les autoritats competents.

L'Anoia Club Gimnàstic insisteix amb la responsabilitat personal i social com a principal mesura de prevenció i assegurar així una pràctica esportiva segura.

Cada pare/mare/tutor, és el responsable de mesurar la temperatura del seu fill/filla, abans de sortir de casa diàriament, tal i com verificar si presenta símptomes relacionats al COVID – 19, com diarrea, mal de cap, tos seca, febre i mal estar en general.

1- CRITERIS GENERALS PER A LA PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I ESPORTIVA

Els esportistes només podran participar a les activitats sempre i quan es donin aquests requisits previs:

- Les persones que participin en els entrenaments, i els seus tutors en el cas de menors d'edat, hauran de signar i entregar la declaració responsable que els proporcionarà el club.
- No tinguin la malaltia o una simptomatologia referida al COVID-19
- No hagin conviscut o estat en contacte estret amb positiu confirmat de COVID-19 o símptomes compatibles en els 14 dies anteriors
- Procurar tenir el calendari de vacunes actualitzat
- No tenir Malestar general
- No tenir Dificultats per respirar
- No tenir Diarrea
- No tenir cap Quadre infecció

2- ENTRADES I SORTIDES DE LA INSTAL·LACIÓ

Cada grup de convivència/equip d'entrenament, accedirà i sortirà del gimnàs, per les portes que indicaran les entrenadores,

i prèviament, s'ha comunicat als grups de whatsapp, en l'horari corresponent a cada grup.

Es demana la màxima puntualitat per tal de no retardar l'entrenament.

En cap cas, els pares/ mares o tutors poden accedir dins de la instal·lació, la comunicació amb els entrenadors ha de ser per whatsapp, telefon o mail del club.

L'accés i sortida del gimnàs, es farà obligatòriament amb mascareta posada. Qui no la porti, no podrà accedir a la instal·lació.

Cada gimnasta haurà de venir ja vestit de casa amb el maillot o roba d'entrenament apropiada, i cabells ben recollits. Als vestuaris, únicament es deixaran les seves pertinences.

Hauran de sortir dels vestuaris amb la tovallola a la mà, mascareta posada i una bossa petita amb només l'alcohol per les mans, i serà on deixaran la mascareta quan sigui el moment de treure-la.

Al moment que sigui necessari agafar algun material o beure aigua, entraran de un en un als vestuaris.

3- DESINFECCIÓ AL ENTAR AL GIMNÀS

Es desinfectaran les sabates a l'entrada i les mans amb gel desinfectant

4- DESINFECCIÓ DE LA INSTACIÓ I APARELLS

Quan cada grup hagi de fer canvi d'aparell, es desinfectarà l'aparell utilitzat i les màrfeques, abans del canvi, excepte després dels escalfaments, per aquest motiu han de portar una tovallola gran per a poder escalfar a sobre.

Cada vegada que un gimnasta canviï de zona o d'aparell, s'haurà de desinfectar les mans

Quan finalitzin tots els entrenaments, diàriament, es farà una desinfecció de tot el gimnàs i els seus aparells.

5- CADA INFANT HAURÀ DE PORTAR OBLIGATÒRIAMENT:

- Aigua
- Una tovallola gran
- Gel desinfectant, alcohol gel o hidroalcohòlic

ÉS RECOMANABLE:

Mitjons nets, millor si són antilliscants

6- ELS GIMNASTES FEDERATS I TOTS ELS QUE TINGUIN CALLERES HAURAN DE PORTAR, a part de lo ja especificat, una bossa tancada amb:

- Calleres (els que ja les fan servir)
- Canelleres (els que ja les fan servir)
- Un spray pulveritzador d'aigua

- Un dipòsit petit per a posar el seu magnesi, que serà d'ús personal i el proporcionarem el primer dia que facin asimètriques
- Munyequeres, protectors, etc... Els que ho facin servir.

7- ENTRENAMENTS

Cada gimnasta farà servir la seva tovallola gran per posar-la a la pista, a l'hora d'escalfar.

Tots els gimnastes hauran de respectar la distància de seguretat entre els companys, que és de 1,5m durant tota la classe, excepte quan portin la mascareta posada.

8- ÚS DEL LAVABO

Només estarà disponible un lavabo, i cada cop que un infant i/o entrenador, el faci servir, la persona responsable, farà una desinfecció de tot el lavabo, poms, pica, etc...

Tots els infants en sortir del bany s'hauran de desinfectar les mans.

9- NORMES GENERALS

- Abans de començar l'activitat s'ha de tenir lliurat el formulari: *Declaració responsable* proporcionada per el club.
- És obligació de tots els pares, mares i/o tutors, comunicar a l'entrenador en cas de sospitar que el/seva fill/filla, tingui símptomes del COVID-19
- En cas de que algun infant i/o entrenador, hagi de fer aïllament, tot el seu grup de convivència haurà de fer aïllament, i no es retornaria cap quota pagada.
- No es podrà vindre a entrenar, si té alguna sospita o algun símptoma de poder estar contagiats per el COVID-19
- És obligatori avisar als entrenadors per a poder utilitzar el bany
- No es permet l'accés al gimnàs a cap persona aliena als entrenaments
- És obligatori l'ús de la mascareta per entrar i sortir del gimnàs