

## ADECUACIÓN DE LAS CLASES Y ENTRENAMIENTOS DEL CLUB RÍTMICA BOADILLA A LA SITUACIÓN COVID 19

El Club Rítmica Boadilla lleva trabajando desde junio para adaptar las clases y entrenamientos a la nueva situación generada por la COVID 19.

Por ello os queremos informar de las medidas que vamos a tomar de cara a optimizar nuestras actividades garantizando en todo caso la seguridad y respetando el protocolo adaptado a deportes de interior y a nuestro deporte y situación en particular.

### Medidas adoptadas para el curso 20-21:

- ✓ Reducción del máximo **número de alumnas** por grupo a 16,
- ✓ Reducción de grupos por cada tercio de pabellón: dos grupos por tercio en caso de colores, arco iris y precompetición, 4-5 conjuntos por tercio para competición.
- ✓ Modificación de **horarios** para establecer entradas separadas y evitar en la medida de lo posible aglomeraciones,
- ✓ Establecimiento de **protocolo de entrada y salida** de la instalación:
  - **Entrada única para el club** (separada de otras actividades del pabellón).
  - **Entrega de las niñas en la puerta.** Ningún familiar puede acceder a la instalación. Se ruega máxima puntualidad en la entrada y salida.
  - Las familias deben dejar a la gimnasta a la entrada establecida y manteniendo la distancia de seguridad entre los adultos y con las gimnastas.
  - **Vestuario 4 de uso exclusivo como aseo** (no para cambiarse de ropa)
  - Se establecerá recorrido de entrada con **toma de temperatura, lavado de manos y cambio de calzado** (punteras), así como recorrido de salida (cambio de calzado, lavado de manos, recogida familiares).
  - Las gimnastas entrarán de una en una siguiendo además las indicaciones de las entrenadoras.
  - Las zapatillas de calle se guardarán en una bolsa específica para ello dentro de la mochila de cada gimnasta
  - Recorrido señalado para grupos evitando al máximo los cruces con grupos distintos al de cada niña.
  - Las entrenadoras velarán en la entrada y la salida para asegurar las **distancias de seguridad**.

✓ **Clases y entrenamientos:**

- Los entrenamientos y clases se realizarán con  **mascarilla**, excepto para ejercicios de alta intensidad que se evitarán todo lo posible.
- Las gimnastas y entrenadora mantendrán la  **distancia mínima de 1,5m** durante todo el tiempo.
- Cada niña utilizará su botella de agua personal, no se puede compartir botella de agua. Debe llevar el nombre de la gimnasta y guardarse dentro de la propia zona de entrenamiento, siempre alejada del resto de compañeras.
- Todas las mochilas y material se colocarán guardando las distancias de 2m mínimo.
- Recomendamos traer, en todo caso, kleenex o toallitas húmedas.
- Cada niña utilizará su propio material, está prohibido compartir material. Si se usa material compartido; aparatos, barra de ballet, etc. se procederá a su desinfección antes y al finalizar el uso.
- Cada niña llevará una  **toalla o esterilla de entrenamiento** de uso exclusivamente personal que se compromete a lavar o higienizar después de cada entrenamiento.
- Cada niña debe traer su propia mascarilla, así como su gel hidroalcohólico y su botella de agua.
- Todo el material debe ir marcado con su nombre: botella, toalla o esterilla, gomas, etc.
- Al finalizar el entrenamiento se procederá a hacer otro lavado de manos y antebrazos durante al menos 40 segundos y a ponerse chanclas para llegar a la zona de salida.

✓ **Aparatos y material:**

- Este curso debido a la situación,  **cada alumna según el grupo y nivel** en el que se matricule comprará  **aparatos de rítmica de uso individual** para minimizar el uso de material compartido.
- En niveles de competición prebase y nacional comprarán material de entrenamiento específico por la misma razón.
- En caso de suspensión de las clases o entrenamientos por brotes, casos en el grupo, etc.  **se continuarán los entrenamientos en el mismo horario de forma on line.** También se contempla un sistema mixto (parte de entrenamientos presenciales y parte on line), solo si fuera necesario.

## **DECLARACIÓN RESPONSABLE PARTICIPACIÓN ACTIVIDADES CLUB RITMICA BOADILLA**

Los padres o tutores de los participantes en las clases y entrenamientos deberán mostrar su aceptación, por escrito y de forma previa, de los siguientes requisitos de participación (se contestará en el formulario de matriculación):

### **1. Declaración responsable de no formar parte de grupos de riesgo ni convivir con grupo de riesgo.**

- El participante no puede tomar parte en la actividad si presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19.
- El participante no puede tomar parte en la actividad si ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.
- El participante sí puede, pero no debería, tomar parte en la actividad si es vulnerable o convive con una persona que sea vulnerable por ser mayor de 60 años, estar diagnosticada de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, Inmunodeficiencias, o por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores. Si opta por participar deberá dejar constancia del riesgo que corre él o sus familiares en el consentimiento informado.

### **2. Compromiso de comprobación diaria de estado de salud y de causa de ausencia**

- Los tutores legales de los participantes deberán comprobar diariamente su estado de salud antes de incorporarse a la actividad incluido toma de temperatura antes de salir a realizar el entrenamiento.
- Los participantes deberán notificar las causas de ausencia al monitor responsable de su grupo a través del móvil u otro medio.
- Si alguna persona involucrada en la actividad presenta sintomatología asociada con el COVID-19 no acudirá y contactará con el responsable de su actividad

## **INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS**

### **1. No debe acudirse a la actividad en los siguientes casos:**

- Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
- Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.
- Puedes participar, bajo tu responsabilidad, si eres vulnerable o convives con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión). Pero esto puede suponer un grave riesgo para ti o para las personas con las que vives.

### **2. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad.**

- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- Guarda la distancia interpersonal o ponte mascarilla cuando vayas caminando por la calle.
- Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- En los viajes en transporte público guarda la distancia interpersonal con el resto de los usuarios. Es obligatorio usar una mascarilla si vas en transporte público.
- Utiliza tus equipos de protección individual desde la salida de casa.

### **3. Recomendaciones generales de protección e higiene frente al COVID-19**

- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de actividades en espacios compartidos. En el caso de que tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, es recomendable incluir el lavado de antebrazos
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
- Si se empieza a notar síntomas, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y avisar a los responsables de la actividad para que contacten de inmediato con los servicios sanitarios.

### **4.-Protocolo de adecuación en caso de emergencia.**

En caso de detección de un positivo por COVID-19 dentro de los deportistas, cuerpo técnico, se deberán seguir las siguientes pautas:

- Aislar inmediatamente al positivo en un lugar apartado.
- Realizar prueba de COVID-19 a todo el grupo de entrenamiento, así como al diferente cuerpo técnico o personal con el que hubiese podido tener un contacto, quedando estos apartados hasta la obtención de los resultados.
- Proceder a la limpieza y desinfección de las instalaciones.
- Se recomendará la realización de controles médicos diarios.
- En caso necesario se suspenderán las clases o entrenamiento del grupo o grupos afectados.

SE ACTUALIZARÁ ESTE PROTOCOLO SEGÚN LAS ACTUALIZACIONES DE LAS NORMATIVAS QUE ESTABLEZCA LA COMUNIDAD DE MADRID, EL AYUNTAMIENTO DE BOADILLA Y LA FEDERACIÓN MADRILEÑA Y ESPAÑOLA DE GIMNASIA.