

## **DOCUMENTO DE INFORMACIÓN Y ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, MEDIDAS PERSONALES DE SEGURIDAD E HIGIENE COVID 19**

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:

### **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.- Medidas Específicas entrenamientos presenciales Rítmica. Plan adecuación de la actividad al COVID 19

- Llegar a la zona de entrenamiento con la mascarilla y la ropa de entrenamiento puesta y todo el material necesario en la mochila.
- Los vestuarios sólo se podrán utilizar como aseos, no para cambiarse de ropa.
- Rogamos puntualidad en la llegada y recogida de los deportistas
- Se van a establecer varios turnos de entradas y salidas para minimizar la coincidencia de niñas y adultos en la entrada y salida.
- Se ha reducido el número de grupos y niñas por cada tercio por la misma razón.
- Por ello los horarios de los grupos se han modificado
- Los padres deben dejar a la gimnasta a la entrada establecida y manteniendo la distancia de seguridad entre los adultos y con las gimnastas.
- Las entrenadoras velarán en la entrada y la salida para asegurar las distancias de seguridad.
- Las gimnastas entrarán de una en una siguiendo además las indicaciones de las entrenadoras.
- 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 zapatillas de calle se guardarán en una bolsa específica para ello dentro de la mochila de cada gimnasta.
- Al llegar al entrenamiento debe hacerse un lavado de manos y antebrazos con gel hidroalcohólico durante al menos 40 seg que supervisará la entrenadora responsable del grupo.
- Durante el entrenamiento **será obligatorio el uso de la mascarilla, incluso para ejercicios de alta intensidad. Si alguna gimnasta se fatiga mucho y necesita quitarse la mascarilla un momento debe alejarse mínimo 3m del grupo para recuperarse.**
- Las gimnastas y entrenadora mantendrán la distancia mínima de 1,5m durante todo el tiempo. **Excepto en ejercicios de conjunto en los que se permite el contacto.**
- 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.
- 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 de parte de entrenamientos presenciales y parte on line, solo si fuera necesario.

## 5.-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.
- **Si una gimnasta tiene síntomas compatibles con COVID durante el entrenamiento se la apartará del grupo y se llamará a la familia para que venga a recogerla rápidamente.**
- **Si una gimnasta da positivo se buscará los contactos estrechos (contacto sin mascarilla durante más de 15 minutos y sin distancia de seguridad) en nuestro caso no sería necesario poner en cuarentena al grupo pues no habría contacto estrecho.**
- **En cualquier caso, se informará a las familias y se recomendará estar atentas a síntomas e incluso algunos días de cuarentena preventiva.**
- **Gimnasta con positivo se reincorporará cuando el medico dé el visto bueno.**
- **Si hay un positivo en el grupo de contacto estrecho (familia, etc) tendrá que mantener la cuarentena.**
- **Es importantísimo avisar a las entrenadoras si hay síntomas compatibles con COVID de la gimnasta o de alguien de su entorno con contacto estrecho (sin mascarilla, durante mas de 15 minutos y sin distancia de seguridad)**

SE ACTUALIZARÁ ESTA PROTOCOLO SEGÚN LAS ACTUALIZACIONES DE LAS NORMATIVAS. **ACTUALIZACIONES EN NEGRITA**