

Protocolo COVID-19 Gimnasia rítmica

Club Deportivo Colegio Público Perú

Debido a la situación sanitaria que atraviesa nuestro país causada por el Covid 19, hemos establecido un protocolo de actuación para desempeñar nuestro deporte con la mayor seguridad posible para tod@s nuestr@s gimnastas:

- Antes de salir de casa:
 - Desinfectar todos los aparatos y material que se lleven al entrenamiento y utilizar ropa limpia.
 - Preparar previamente mochila individualizada con una bolsita independiente para guardar la mascarilla, otra bolsita para guardar el calzado de calle, una toalla, chanclas para estar en el polideportivo, botella de agua con nombre y todo el material que le sea necesario. En el polideportivo tendremos gel desinfectante, pero conviene que cada gimnasta tenga el suyo.
 - Incluir mallas largas y calcetines y así evitar en la medida de lo posible el contacto con superficies.
 - Recordad marcar con nombre todas las pertenencias, en especial las de las más pequeñas.

- Llegada al polideportivo:
 - Será necesaria la puntualidad de l@s gimnastas para que todo sea más fluido y no interferir en las entradas y salidas para evitar aglomeraciones innecesarias.
 - La entrada y salida al polideportivo se hará de forma individual y escalonada, no pudiendo acceder acompañantes (a l@s gimnastas pequeñ@s se les ayudará en el caso de necesitarlo o bien entrará una persona responsable en caso de necesidad). La entrada se hará por una puerta y la salida por la otra, utilizando la puerta de la izquierda del polideportivo si fuera posible para así facilitar la circulación.
 - Se tomará la temperatura a la entrada del polideportivo.
 - En la medida de lo posible, l@s gimnastas vendrán cambiad@s de casa.
 - Se dejará el calzado de calle a la entrada del polideportivo de forma ordenada, y l@s gimnastas, se pondrán sus punteras para acceder al pabellón. Se puede utilizar chanclas o zapatillas limpias para ir de un lado a otro.
 - La ropa de calle la dejarán perfectamente ordenada y metida en su bolsa.
 - Se usará mascarilla todo el tiempo que sea posible a partir de los 6 años. Cada gimnasta tendrá una bolsita para poder meter su mascarilla en los casos que no sea necesario usarla (por ejemplo en algún ejercicio más respiratorio y que cumpla la distancia de seguridad, pero el resto del tiempo se realizará con mascarilla).
 - Se mantendrá la distancia de seguridad.
 - Limpieza obligatoria de manos a la entrada y todas las veces que sea posible. Cada gimnasta tendrá que traer un bote de gel.
 - El uso de baños y vestuarios será escalonado y limitado, solo cuando sea estrictamente necesario. Cada gimnasta tendrá que traer su botella de agua bien identificada.
 - El tapiz, así como otras zonas comunes, serán desinfectadas y limpiadas debidamente.
 - Será obligarlo traer una toalla para poder realizar los ejercicios en ella y evitar al máximo el contacto con otras superficies.
 - En el polideportivo contaremos con spray desinfectante y papel para limpiar las zonas comunes que se utilicen en ciertos momentos (bancos, sillas, colchonetas)
 - No está permitido comer en el polideportivo.
 - Las dudas de los padres/tutores, podrán ser resultas también vía telefónica, whatsapp, email por la entrenadora. Las circulares informativas se enviarán vía email para así evitar darles hojas a l@s gimnastas.