



Normas de obligado cumplimiento en las instalaciones del Club Gimnástico Olimpus Zeus

PROTOCOLO COVID-19

Información relativa a los deportistas.

Los gimnastas deberán entrar y salir al centro por las zonas habilitadas para ello.

El uso de mascarilla será obligatorio aun cuando pueda respetarse la distancia de seguridad. Además, será obligatorio su uso en las actividades grupales de aprendizaje de elementos y habilidades de equipo. Se dará la excepción en aquellas actividades en las que el uso de la mascarilla pueda interferir en la seguridad del deportista, debido a la realización de algún elemento gimnástico de elevada dificultad, o en las actividades en las que el uso de la mascarilla no sea compatible debido a que se esté ejecutando alguna rutina o ejercicio que conlleve un trabajo aeróbico en el que la toma de oxígeno de forma eficiente sea fundamental para un correcto rendimiento.

Las personas diagnosticadas por COVID-19, aún asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán iniciar la práctica deportiva hasta que presenten una prueba oficial con test por PCR o test serológico en que se informe que ha superado la fase contagiosa. Mantener las reglas de distanciamiento social que solicita las autoridades de salud pública competente.

Información relativa a las medidas a adoptar por los trabajadores y técnicos deportivos en el lugar de trabajo:

- Higiene de manos: el personal administrativo, miembros del comité, jueces, técnicos deportivos y resto de personal tendrán a su disposición dispensadores de gel hidroalcohólico en la entrada de la instalación, y hay varios puntos de envases de higienización por la sala para garantizar la seguridad, que se usarán para el lavado frecuente de manos, en especial antes y después de tocar aparatos de gimnasia o alguna otra persona, si no pudiesen evitarlo. Tenemos a disposición de los técnicos material de secado de un solo uso.
- Distanciamiento social al menos de 1,5m y obligatorio uso de mascarilla siempre que se encuentren con otras personas en la sala o lugar de trabajo.
- Higiene respiratoria: toser y estornudar en flexura del codo, uso de pañuelos desechables, etc.
- No compartir objetos personales, herramientas ni equipos. En caso de tener que compartirlos deberá realizarse una correcta desinfección entre usos.



Normas de obligado cumplimiento en las instalaciones del Club Gimnástico Olympus Zeus

PROTOCOLO COVID-19

Información relativa a las medidas que deben seguir los usuarios de la instalación, tanto deportistas como público en general.

- Durante el estado de alarma el aforo a nuestra sala de gimnasia es de 160 personas respetando 5m² por gimnasta, esto sería sin ninguna alerta, por lo que para cumplir con las alertas por el gobierno iremos actualizando el aforo según normativa impuesta.
- Higiene de manos: En la entrada de la instalación habrá dispensadores de gel hidroalcohólico para uso de deportistas y espectadores, así como cartelería informando de la necesidad de la higiene de manos.
- Distanciamiento social de 1,5 metros, tanto durante la práctica deportiva como entre el público espectador.
- En cualquier caso, el uso de mascarilla será obligatorio siempre que se encuentren con más personas en su entorno inmediato.
- Higiene respiratoria: Toser y estornudar en flexura de codo, uso de pañuelos desechables, etc.... Informar con cartelería de la higiene respiratoria.
- No compartir material deportivo, y en caso de hacerlo, es necesario desinfectarte las manos antes y después de su uso, así como la desinfección del propio material deportivo con desinfectante y papel desechable de un solo uso.
- En el caso de la utilización de aparatos, como ocurre en gimnasia artística o gimnasia rítmica en la modalidad de conjuntos, se llevarán a cabo medidas para una higiene continua del mismo. Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virulenta que se encuentran en el mercado y debidamente autorizados y registrados. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
- Limitaciones al uso de vestuarios: La ocupación máxima para el uso de los vestuarios será de 4 personas y con mascarilla obligatoria debiendo mantenerse la distancia de seguridad interpersonal. Se reforzará la limpieza y desinfección de los referidos espacios garantizando siempre el estado de salubridad e higiene de estos.



Normas de obligado cumplimiento en las instalaciones del Club Gimnástico Olympus Zeus

PROTOCOLO COVID-19

Información relativa a la limpieza y desinfección, zonas deportivas y espacios de trabajo:

- Limpieza y desinfección de espacios comunes, zonas deportivas, vestuarios, materiales u objetos implicados en la práctica deportiva al menos dos veces al día, una de ellas, antes de iniciar la jornada, prestando especial atención a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, perchas y otros elementos de similares características, conforme a las siguientes pautas: 1. Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y debidamente autorizados y registrados. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta. 2. Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de manera segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos. 3. Las medidas de limpieza se extenderán también, en su caso, a zonas privadas de los trabajadores, tales como vestuarios y áreas de descanso.

Se realizará tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria.

Se dispondrá de papeleras para depositar pañuelos y cualquier otro material desechable, que deberán ser limpiadas de forma frecuente y, al menos, una vez al día, preferiblemente la utilización de papeleras de pedal, en especial en lavabos y vestuarios.

Muchas gracias por su colaboración.