

PROTOCOLO Y GUIA DE ACTUACION EN LOS ENTRENAMIENTOS

Se redacta este documento con el objeto de establecer una serie de normas con el objeto de evitar o, al menos minimizar en lo posible, los riesgos de contagio del COVID19 durante los entrenamientos de los Grupos del Club de Atletismo LYNZE Parla.

No se trata de sustituir las medidas establecidas por las autoridades competentes en materia sanitaria para el control del COVID, simplemente se pretende particularizar dichas medidas al entorno de los entrenamientos diarios.

Todas las medidas expuestas están extraídas de la legislación vigente de carácter Estatal, Autonómico y Local en materia de COVID y adaptadas a las particularidades de los entrenamientos del Club.

Dada la evolución de la pandemia y que las diferentes normativas a aplicar para su control están en constante modificación, este protocolo y guía de actuación podrá ser modificado tantas veces sea conveniente para poder adaptarse a los sucesivos cambios de legislación.

ORGANIZACIÓN

En el presente protocolo se involucran a los siguientes grupos o personas:

- Junta Directiva del Club.- Aprueba el protocolo y sus sucesivas modificaciones.
- Responsable COVID del Club.- Designado por la Junta Directiva. Será el supervisor y coordinador para la aplicación del protocolo
- Entrenadores.- Colaborarán con el Responsable COVID, para la ejecución de las medidas establecidas en el protocolo.
- Atletas.- Conocerán y cumplirán las normas recogidas en el protocolo.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERAL

- Los atletas y entrenadores deberán cumplir todas las pautas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- Es obligatorio el uso de mascarilla, con excepción de los atletas durante la realización de los ejercicios de los entrenamientos.
- Se deberá respetar en todo momento la distancia social (al menos 1,5m).
- Cualquier persona diagnosticada de COVID, aun siendo asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad y no cuenten con alta médica, no puede asistir a los entrenamientos.
- Cualquier persona obligada por los servicios sanitarios a mantener cuarentena por haber tenido contacto con un diagnosticado no podrá asistir a los entrenamientos mientras no aporte un certificado negativo o alta médica, en su caso.
- Si un atleta o entrenador que con anterioridad ha participado en entrenamientos es diagnosticado positivo deberá comunicarlo de forma urgente al coordinador COVID del Club a través de su entrenador.

- Cuando los entrenamientos se desarrollen dentro de la pista de atletismo, los padres/tutores o acompañantes de los atletas no podrán acceder a las instalaciones. Si estos se desarrollan fuera de la pista deberán guardar una distancia prudencial con los grupos de entrenamiento (al menos 25m.) y respetar las medidas generales de seguridad en cuanto a distancia social entre ellos y uso de mascarilla.
- Por parte de los entrenadores se extremarán las medidas preventivas en aquellos atletas pertenecientes a los grupos de riesgo (mayores de 65 años y personas con patologías cardiovasculares y/o respiratorias). Estos deberán ponerlo en conocimiento de los entrenadores.
- No se podrá utilizar ninguno de los cuartos (material, gimnasio) como vestuario.
- Se recomienda no usar los aseos a no ser en caso de urgencia.
- Cualquier material individual y propio del atleta deberá estar en su mochila/bolsa de deporte y ésta se evitará que se deposite en posibles superficies susceptibles de estar infectadas.
- Los atletas no compartirán material individual (cronos, pulsómetros, linimentos, etc) ni comida ni bebida.

RECURSOS MATERIALES

Cada entrenador será provisto del material siguiente

- Termómetro digital
- Botella dispensadora de gel hidroalcoholico de 100ml.

En el cuarto de material estará a disposición de los grupos de entrenamiento el material siguiente:

- 3 pulverizadores de 1 litro con una solución de agua/legía al 20%
- 3 rollos grandes de papel
- Legía
- Gel hidroalcoholico a granel.

MEDIDAS INFORMATIVAS

Los componentes del Club serán informados de lo dispuesto en este protocolo y de las modificaciones que pueda sufrir a través de las vías siguientes:

- Grupos wassap de entrenamiento
- Página web del Club.

DESARROLLO DE LOS ENTRENAMIENTOS

El procedimiento marcado para el correcto desarrollo de los entrenamientos será el siguiente:

- Se acudirá a los entrenamientos con mascarilla y con la ropa que se vaya a utilizar para que no haya necesidad de cambiarse.

- Los atletas de cada grupo serán recogidos por los entrenadores en el aparcamiento de “Los Prados” 5 minutos antes de la hora de inicio del entrenamiento.
- En este lugar los entrenadores les tomarán la temperatura que no podrá superar los 37°C.
- Al mismo tiempo procederán al lavado de manos con gel hidroalcohólico. Los entrenadores dispondrán de este producto y lo utilizarán con los atletas las veces que consideren necesarias. Sería conveniente que cada atleta contase con su propio gel, aunque no es aconsejable en el caso de los más pequeños.
- Los Grupos de entrenamiento deberán repartirse el espacio en las instalaciones para estar convenientemente separados.
- Se debe evitar el contacto entre atletas (darse la mano, abrazarse) así como ejercicios que impliquen contacto.
- Los entrenadores llevarán la mascarilla en todo momento y se mantendrán a la distancia establecida de 2m. de cada uno de los atletas. Podrán corregir la ejecución de los ejercicios pero sin ningún contacto.
- En la medida de lo posible se evitara tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- Durante los entrenamientos se respetará la distancia de seguridad, en cualquiera de los ejercicios a realizar para lo cual en las series se deben seguir las pautas siguientes:
 - Series por varias calles.- Se dejará una calle libre entre cada atleta
 - Series por una única calle.- Salidas escalonadas y en el orden lógico para evitar adelantamientos.
 - Rodajes en grupo. - Mantener la distancia de al menos 2 m. entre cada atleta.
- Se podrá utilizar material en los entrenamientos. Este material (vallas, conos, aros, etc.) solo podrá ser manipulado por el entrenador quien es el único que puede acceder al cuarto de material. Previamente a su uso será desinfectado utilizando los pulverizadores que contienen agua y lejía al 20% y papel para secar.
- De la misma manera se podrán utilizar artefactos para lanzamientos. Estos serán desinfectados una única vez si se dispone de uno por atleta. De no ser así será necesaria su desinfección cada vez que lo utilice un atleta diferente.
- En los saltos horizontales la arena será regada con solución desinfectante de agua y lejía.
- En los saltos verticales se rociará y secará la cara de caída de la colchoneta después de cada salto o conjunto de saltos ejecutados por el mismo atleta.
- Al finalizar los entrenamientos, cada uno de los entrenadores acompañará a sus atletas nuevamente al aparcamiento. Allí, los menores serán recogidos por sus padres/tutores.
- Siempre que coincidan en el aparcamiento grupos que finalizan el entrenamiento, con otros que lo inician, se procurará evitar aglomeraciones, adelantando 5 minutos el fin de la sesión de entrenamiento.

PROCEDIMIENTO EN CASO DE POSIBLES POSITIVOS

Ante la posibilidad de que durante los entrenamientos se presente un caso sospechoso con síntomas se procederá a separarlo del grupo y a ponerle la mascarilla notificándolo al responsable COVID del

Club. Si se trata de un menor, el responsable o el mismo entrenador llamará al padre/tutor para que acudan para su recogida.

En todo caso el atleta afectado persona o tutor deberá contactar tan pronto como sea posible con su centro de salud de atención primaria de referencia o llamar al teléfono de la comunidad, según lo establecido.

Se debe informar de la obligatoriedad de comunicar a la Junta Directiva a través del coordinador COVID y/o entrenadores el diagnóstico de las pruebas que le sean realizadas.

Cuando se den varios casos en un plazo inferior a 14 días y tras consultar con las autoridades o servicios sanitarios competentes, la Junta Directiva determinará la suspensión de actividades según los casos.

- 3 o más casos en un grupo.- Suspensión de los entrenamientos en dicho grupo.
- 3 o más casos en dos o más grupos.- Suspensión de los entrenamientos del Club.

Las distintas suspensiones tendrán la duración que decreten en su momento las autoridades sanitarias.

LA JUNTA DIRECTIVA