

Circular 3/20019-20

Protocolo y normas para la vuelta a los entrenamientos del CA Agüere

Dadas las circunstancias excepcionales que atravesamos, hemos elaborado un protocolo y fijado una serie de normas de funcionamiento de cara a la nueva temporada que para nosotros comienza en Septiembre, este año es fundamental que aquellos que vayan a empezar a entrenar lo comuniquen directamente para elaborar los listados y facilitarlos al ayuntamiento, teniendo en cuenta que a día de hoy nos exigen la conformación de grupos estables de hasta 10 personas. Así mismo, agradeceríamos que si en algún momento el/la atleta va a dejar de entrenar, nos lo comuniquen igualmente.

Es fundamental que todos los atletas dispongan de **licencia federativa** para estar cubiertos por el seguro de la FCA, tanto los nuevos atletas como los que no hayan sacado licencia durante esta temporada deben hacerlo cuanto antes, poniéndose en contacto con el club (presidente@atletismoaguere.com) o directamente el primer día en la Oficina.

Acceso a la instalación



Solo está permitido acceso a atletas y entrenadores al estadio de La Manzanilla. Excepcionalmente y dado que nuestra oficina (dentro de la instalación) estará disponible para realizar gestiones, podrán acceder comunicándolo previamente al personal de la instalación en la entrada. La entrada se realiza por la puerta de siempre, Lateral de la Calle Fuente Cañizares, mientras la salida se realiza por la Puerta principal situada justo en la rotonda. Se deben seguir las señales e indicaciones presentes en la Instalación.

Se debe respetar los horarios de acceso y especialmente el de salida, una vez terminado el entrenamiento se debe abandonar la instalación para no coincidir con el siguiente grupo y no superar el aforo de la instalación. **Es vital no generar aglomeraciones en el exterior a la hora de entrada y sobre todo en la zona de Salida, habiendo recibido los Clubes recientes advertencias por**

parte del OAD en este sentido, es indispensable que en esa zona se mantenga la distancia de seguridad.

Es fundamental en esta situación la puntualidad, en el caso de las categorías Sub8 y Sub10 el monitor se encargará de esperar en el exterior para acompañar al grupo al punto de encuentro. Al finalizar los entrenamientos los monitores de categorías Sub8 a Sub14 acompañarán a los niños a la salida.

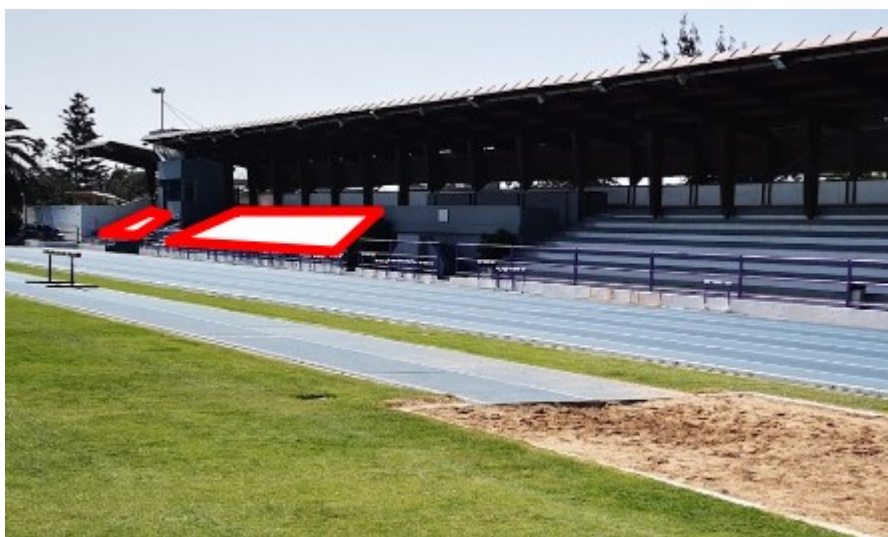
El uso de mascarillas es obligatorio para entrar y salir, incluso si los atletas van a realizar actividades por fuera de la pista, deben usarla al salir y entrar, teniendo en cuenta ésto, se debe prever donde guardar o potar la mascarilla mientras realicen la actividad.

Horarios y Grupos

Se podrán establecer horarios diferenciados para los diferentes grupos, los cuales de momento no pueden pasar de 10, lo que se comunicará convenientemente a los interesados antes del 8 de Septiembre.

Puntos de encuentro

Esta temporada la Oficina no podrá ser el punto de encuentro ni se podrán dejar las mochilas, cada grupo tendrá un punto de encuentro en la grada (en el entorno de la torre de video finish) que será comunicado por los entrenadores el primer día de actividad. Debe de haber un espacio delimitado para dejar los enseres personales (ejemplo mochilas) de cada usuario, no pudiendo mezclar de uno con otro y con una distancia de 2 m.



Uso de mascarilla y medidas higiénicas generales



Aparte del acceso a la pista, se debe mantener la mascarilla hasta el momento de comenzar la actividad física, mientras se realiza la misma, los atletas deben mantener su mascarilla identificada en su mochila o en su defecto en bolsa o sobre identificado. Existen mascarillas con doble enganche horizontal que permite desengancharla de la cabeza mientras cuelga del cuello, si este tipo de mascarilla es cómoda para los atletas, es recomendable.

En los momentos de reunión (estiramientos, explicación de la actividad, etc.) se debe llevar puesta la mascarilla salvo que sea posible mantener la distancia de seguridad.

En la entrada a la instalación hay un dispensador de gel hidroalcohólico, además el club tendrá junto a la torre de meta material desinfectante, papel y gel disponible.

Insistimos en que solo se puede estar sin mascarilla si se está en la pista realizando la actividad, no se puede estar en la grada sin ella.

Entrenamiento

En lo que al entrenamiento se refiere, nos remitimos a los consejos y recomendaciones que realizaba la RFEA en Fase 2

(https://www.rfea.es/noticias/RFEA_Guia_y_recomendacionesFase2.pdf), tomando como base el citado documento:

Recomendaciones generales:

- Los atletas, entrenadores y resto de personal han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- Los positivos por COVID 19, aun asintomáticos, no podrán iniciar la práctica deportiva.
- Se recomienda que todos los usuarios (atletas, entrenadores, personal) realicen una vigilancia activa de sus síntomas y llevar a cabo registro de la temperatura corporal. Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto inmediatamente con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- Se recomienda el uso de mascarillas, cintas o pañuelos para el cabello, siempre que la actividad deportiva así lo permita. Retíratelos solo cuando sea imposible llevarlos para la realización de la actividad deportiva.
- Antes y después de los entrenamientos es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico. Se recomienda el uso de las soluciones hidroalcohólicas (en botes de uso individual) (tiempo recomendado: 30-40 segundos), y se insistirá en el lavado de manos con agua y jabón (tiempo recomendado: 40-60 segundos).
- Llevar gel hidroalcohólico, y productos de desinfección para la limpieza y desinfección del material de entrenamiento que se ha utilizado.
- Se recomienda que los entrenadores programen los entrenamientos cumpliendo todas las normas de distancias, aforos y turnos de entrenamiento de manera rigurosa.
- Respeta el aforo limitado establecido por la normativa vigente en cada momento tanto de la pista de entrenamiento como de las salas de musculación.
- Respeta en todo momento los horarios y espacios de entrenamiento asignados.
- Se insiste en una hidratación más frecuente. Botellas de uso individual.
- No está permitido el uso de vestuarios. Para evitar su uso, es muy recomendable ir y volver del entrenamiento con la misma ropa de entrenamiento. Al llegar a casa o zona de residencia, se recomienda lavar toda la ropa utilizada (incluidas gorras, pañuelos para el cabello, etc.). Desinfecta el calzado utilizado.
- Los atletas no deben compartir material (incluyendo cronómetros, pulsómetros, artefactos, o cualquier otro tipo de material), en caso de ser así han de ser desinfectados previamente entre usuario y usuario.
- Los atletas no compartirán bebidas, otros alimentos, linimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual.
- Se ha de respetar en todo momento los horarios y espacios de entrenamiento asignados para cada grupo.

- Durante los entrenamientos se mantendrá en todo momento las distancias de seguridad establecidas por las autoridades sanitarias.
- Dentro de lo posible se priorizará el entrenamiento al aire libre y en espacios abiertos.
- Respetar y cumplir todas las medidas de seguridad indicadas por el Ministerio de Sanidad y el propietario de la instalación.

Recomendaciones para el entrenamiento Individual y grupal:

- El entrenamiento se realizará de manera individual, no habiendo contacto entre el entrenador y el atleta, ni siquiera para ayudas o correcciones, manteniendo una distancia de seguridad mínima de dos metros entre ellos, en situación de parado. Evitar el uso de instalaciones cerradas.
- La separación con otros atletas, como norma general, tiene que ser mayor en el entrenamiento que en situaciones sociales, ya que el sudor y el movimiento hacen que puedan llegar gotas más allá de lo que se establecen en las pautas generales. Esta distancia ha de ser de un mínimo de 5 metros y aumentarla siempre que se pueda, para cualquier tipo de entrenamiento (carrera, saltos, musculación, etc.).
- En la carrera o marcha, no colocarse detrás de otros atletas, si esto no fuera posible, la distancia mínima de separación en estos casos ha de ser como mínimo de 10 metros. Cambiar de recorrido o alejarse si el atleta es adelantado, y adelantar dejando al menos 2 metros de separación lateral.
- En las sesiones técnicas de lanzamientos, no compartir artefactos, en la medida de lo posible que los artefactos se asignen a cada atleta para su uso individual. Se recomienda desinfectar cuidadosamente al finalizar cada entrenamiento y antes del que los utilice otro usuario. Mantenerlos guardados, bajo llave, evitando contacto con superficies no desinfectadas.
- En las sesiones técnicas de salto, se dispondrá de gel para la higiene de manos en el caso de los fosos de longitud además de desinfectante para las colchonetas en altura y pértiga.
- Los entrenadores han de programar los entrenamientos cumpliendo todas las normas de distancias, aforos, horarios establecidos y minimizando, en todo momento, el contacto de manera rigurosa.

La Oficina

Permanecerá abierta para las gestiones habituales (formularios, pagos, equipaciones, etc.) durante los entrenamientos. No obstante se fomentará el uso de las nuevas tecnologías para las diferentes gestiones, podemos facilitar los diferentes formularios (inscripción en el Club y Ficha federativa) para que se lleven rellenos y permanecer el menos tiempo posible en la Oficina. Así mismo se recomienda realizar los pagos (licencias y mensualidades) a través de transferencia. Respecto al aforo, se atenderá a los interesados de uno en uno, esperando turno en el exterior y manteniendo la distancia de seguridad.

El horario actual es de 17 a 19, aunque en épocas de baja actividad cabe la posibilidad de que no esté abierta todos los días, lo que será comunicado convenientemente a toda la familia del CA Agüere a través de los medios habituales, (Web, Facebook, Whatsapp).

Estas normas y protocolos se actualizarán convenientemente según evolucione la situación y también será comunicado por las vías y medios habituales.