

PROTOCOLO PARA UN DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS SEGURAS

C.D.ADEMAR



1. PRÓLOGO

Siendo conscientes de la situación sanitaria y social que estamos viviendo en la actualidad, y de que varias de las modificaciones que se van a realizar en nuestro funcionamiento pueden generar incomodidad porque suponen una alteración en la forma en la que estamos acostumbrados a hacer las cosas, desde el C.D. ADEMAR hemos elaborado un plan de contingencia deportivo para poder garantizar la realización de forma segura de las actividades extraescolares.

Por ello partimos de la base de que el objetivo de todo esto, es cuidar de la salud y la seguridad de los participantes y de todas las personas que participamos, de un modo u otro, en las actividades deportivas y culturales del club.

También sospechamos que a lo largo de la temporada tendremos que hacer ajustes en función del momento sanitario que estemos viviendo y las instrucciones que de él se deriven, puesto que el motivo que genera esta situación es cambiante y puede requerir que haya modificaciones parciales o de la totalidad del club. Sabed que estaremos atentos y dispuestos a trabajar para que todo el personal del club (jugadores y jugadoras, entrenadores y entrenadoras, y demás personal) sigan teniendo una atención y servicio deportivo y cultural de calidad.

Con este protocolo buscamos que se pueda realizar actividad extraescolar de forma adaptada y segura. Para ello se han adoptado medidas estrictas para garantizar la seguridad en la medida de lo posible.

El objetivo prioritario, desde la posición que nos corresponde, es dar la posibilidad de seguir haciendo deporte a los niños y niñas del colegio en esta situación de pandemia, teniendo en cuenta que es muy importante para su desarrollo y valorando la influencia positiva que tiene el deporte en su salud, tanto física como mental (socialización, percepción de pertenencia a un grupo, desarrollo de valores, etc). Todo esto, evidentemente, garantizando y previniendo la salud, en cuanto a la influencia del COVID 19 se refiere.

A fecha de 1 de septiembre y conociendo las nuevas directrices del Gobierno Foral (Educación , Deporte y Salud) hemos adaptado las siguientes medidas .

¡¡IMPORTANTE!!

Si tienes síntomas repentinos compatibles con el coronavirus (fiebre, tos, dificultad para respirar, pérdida del olfato o el gusto, diarrea, y dolores musculares, de garganta o de cabeza no habituales y sin causa conocida), **no vayas al entrenamiento**, aíslate en tu domicilio, llama rápidamente a tu centro de salud y al responsable de tu equipo.

Si es fuera del horario de atención de tu centro de salud, contacta con el servicio del Consejo Sanitario en el teléfono 948 290 290.

Si necesitas atención urgente, llama al 112.

ACCESO/ENTRADA A LOS ENTRENAMIENTOS

La instalación deportiva dispone de tres puntos de acceso diferentes e independientes. Uno es la puerta de acceso a la instalación deportiva, situada al lado de la recepción de las instalaciones deportivas, el segundo es la rampa trasera, situada entre el edificio deportivo y el colegio (rampa entre el polideportivo y el edificio de Primaria) y el tercero la puerta lateral de acceso directo al campo de fútbol.

Con el objetivo de evitar la concentración, la masificación y el cruce innecesario de gente, se va a organizar la entrada y salida en una única dirección, y por lugares diferentes. Comentar también que se suprime el acceso al patio desde las escaleras que dan acceso directo al colegio.

Una vez se deja al jugador/a, el familiar debe abandonar la instalación. En este escenario no se contempla que los familiares se queden a ver los entrenamientos.

En caso de que la actividad se desarrolle dentro del polideportivo, cada grupo entrará y saldrá del mismo, por la puerta de vestuario C correspondiente al tercio más cercano que le corresponda en la pista interior.

ACOGIDA:

Fútbol Campo (Instalación; campo de fútbol. 8-9 plano): Entrada por la puerta lateral del campo de fútbol, desde el paseo fluvial paralelo a las instalaciones deportivas.

Futbito txiki, baloncesto, balonmano y gimnasia rítmica (Instalación; pabellón y pistas exteriores cubiertas. De la 1 a la 7 en el plano): Entrada puerta principal Instalaciones deportivas desde el parking. Entrada a las pistas por la rampa paralela a la parte de atrás del edificio de las instalaciones deportivas (rampa entre el polideportivo y el edificio de Primaria). Los acompañantes dejarán a los niños al pie de la rampa y saldrán de la instalación. **No se puede estar en las instalaciones durante los entrenamientos.** Los niños subirán la rampa y se dirigirán a la instalación designada a su equipo, donde les estará esperando su entrenador.

Natación sincronizada (instalación; piscina cubierta.10 plano) Entrada puerta principal Instalaciones deportivas desde el parking. Entrada a la piscina por la rampa paralela a la parte de atrás del edificio de las instalaciones deportivas (rampa entre el polideportivo y el edificio de Primaria). Los acompañantes dejarán a los niños al pie de la rampa y saldrán de la instalación. **No se puede estar en las instalaciones durante los entrenamientos.** Las niñas subirán la rampa y se dirigirán al final de la rampa, donde les estará esperando su entrenadora.

Patínaje de velocidad (instalación: pista exterior frente a recepción de la instalación deportiva. 11 plano). Entrada por la puerta principal Instalaciones deportivas desde el parking hasta la valla existente a la altura de la puerta de recepción de las instalaciones deportivas. Los niños pasarán la valla. Allí, les estarán esperando sus entrenadores que les llevarán a las instalaciones donde se desarrollará la actividad. Los acompañantes dejarán a los niños en la valla anteriormente mencionada y saldrán de la instalación por el portón que da al paseo fluvial. **No se puede estar en las instalaciones durante los entrenamientos.**

Patínaje artístico y atletismo (instalación: frontón.12 y 13 plano). Entrada por la puerta principal Instalaciones deportivas desde el parking hasta la valla existente a la altura de la puerta de recepción de las instalaciones deportivas. Los niños pasarán la valla. Allí, les estarán esperando sus entrenadores que les llevarán hasta el frontón. Los acompañantes dejarán a los niños en la valla anteriormente mencionada y saldrán de la instalación por el portón que da al paseo fluvial. **No se puede estar en las instalaciones durante los entrenamientos.**

	16:00:00	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	INSTALACIÓN					
PABELLÓN	1	GIMNASIA 3º PRIM-ESO	BALONMANO 1º-2º PRIM		BALONMANO 1º-2º PRIM	BALONMANO CHICAS
	2		GIMNASIA 1º-2º PRIM.	BASKET MINI FEM 3	GIMNASIA 1º-2º PRIM.	GIMNASIA 3º PRIM-ESO
	3		BASKET 1º-2º PRIM.	PARTIDOS 3 X3	BASKET 1º-2º PRIM.	BALONMANO 3º4º PRIM.
PISTAS EXTERIORES CUBIERTAS	4			BALONMANO CHICAS		
	5					
	6			BALONMANO 3-4 PRIM.		
	7					
CAMPO DE FUTBOL HIERBA	8					
	9					
PISCINA	10		NATACIÓN SINCRONIZADA		NATACIÓN SINCRONIZADA	
PISTA EXT.	11	PATINAJE VELOCIDAD		PATINAJE VELOCIDAD		
FRONTÓN	12					
	13	ATLETISMO			ATLETISMO	

	17:00:00	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	INSTALACIÓN					
PABELLÓN	1	BASKET BENJAMIN	FUTBITO 8H	BASKET PREMINIS	GIMNASIA COMPETICION	BASKET BENJAMIN
	2	BASKET BENJAMIN		BASKET MINI FEMENINO		GIMNASIA COMPETICION 17:15
	3	PREMINI MASCULINO MIXTO		PARTIDOS 3 X3	FUTBITO 8G	BASKET BENJAMIN
PISTAS EXTERIORES CUBIERTAS	4	FUTBITO 6K	FUTBITO 7I	FUTBITO 9D	FUTBITO 9E	BALONMANO MIXTO ESO
	5	FUTBITO 6L	FUTBITO 7J	FUTBITO 9F	FUTBITO 8H	
	6	FUTBITO 9F	FUTBITO 9E	FUTBITO 6K	FUTBITO 7I	BALONMANO 5º-6º PRIM.
	7	FUTBITO 9D	FUTBITO 8G	FUTBITO 6L	FUTBITO 7J	
CAMPO DE FUTBOL HIERBA	8	FUTBOL JUVENIL A	FUTBOL 8 B	FUTBOL JUVENIL A	FUTBOL 8 B	FUTBOL JUVENIL A
	9	PORTEROS	FUTBOL 8 A	FUTBOL 8 FEMNINO	FUTBOL 8 A	FUTBOL 8 FEMNINO
PISCINA	10					
PISTA EXT.	11					
FRONTÓN	12		PATINAJE ARTÍSTICO		PATINAJE ARTÍSTICO	
	13					

	18:30:00	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	INSTALACIÓN					
PABELLÓN	1	BASKET MINI FEM Y MINI FEM MIXTO	BASKET PREMINI MASC. MIXTO	BALONMANO 5º-6º PRIM.	BASKET PREINFANTIL MASC.	BASKET CADETE MASCULINO
	2	BASKET PREINFANTIL FEMEN.	BASKET CADETE MASCULINO	BASKET PREINFANTIL FEMEN.	BASKET CADETE FEMENINO	
	3	BASKET PREINFANTIL MASC.	BASKET CADETE FEMENINO	BALONMANO MIXTO ESO	BASKET INFANTIL FEMEN.	BASKET INFANTIL FEMEN.
PISTAS EXTERIORES CUBIERTAS	4	BASKET CADETE FEMENINO		BASKET CADETE FEMENINO	BASKET CADETE MASCULINO	BASKET PREMINI FEMENINO
	5					BASKET MINI FEMEN. MIXTO
	6	BASKET CADETE FEMENINO	BASKET INFANTIL FEMEN.	BASKET PREINFANTIL MASC.	BASKET PREINFANTIL FEMEN.	BASKET PREMINI MASC. MIXTO
	7					BASKET MINI FEMEN. MIXTO
CAMPO DE FUTBOL HIERBA	8		FUTBOL 1ª INFANTIL	FUTBOL CADETE	FUTBOL 1ª INFANTIL	FUTBOL CADETE
	9		FUTBOL 2ª INFANTIL	FUTBOL JUVENIL B	FUTBOL 2ª INFANTIL	FUTBOL JUVENIL B
PISCINA	10					
PISTA EXT.	11					
FRONTÓN	12					
	13					

DEPORTISTAS:

1. Venir desde casa cambiados con la ropa de entrenamiento. Usar en cada sesión de entrenamiento ropa limpia, incluido el peto. Se recomienda lavar toda esta ropa a más de 60º.
2. Evitar coincidir con otro equipo en la llegada y salida de las instalaciones. En caso de coincidir mantener la distancia entre grupos de 5 metros.
3. Entrada con mascarilla que no se quitará hasta el comienzo del entrenamiento y se la volverán a poner cuando termine.
4. Al entrar a la instalación deportiva asignada se realizará una desinfección de manos y suelas de calzado (pabellón)
5. Nos cambiaremos las zapatillas de calle por las de pista o botas de campo que traeremos desinfectadas de casa.
6. No se contempla el uso o entrada al vestuario, solamente para casos de extrema necesidad (baño)
7. Cada niño/a llevará su mochila. La mochila se dejará en una esquina de la zona de entrenamiento, separadas entre ellas. En ella, se debe llevar su botella de agua y un bote de gel hidroalcohólico, que será de uso individual.
8. Todos los jugadores/as y entrenadores/as se desinfectarán las manos con hidrogel al terminar la sesión.
9. Una vez terminado el entrenamiento, se recogen las mochilas, y cada entrenador con su grupo se dirige a la zona de salida donde les esperarán sus familiares.



ENTRENADORES

1. Los entrenadores /as llegarán a la instalación con la indumentaria correspondiente y con la mascarilla puesta. Esta no se la quitarán en ningún momento durante toda la sesión.
2. Al llegar a la instalación, preparará el material necesario para el entrenamiento y lo llevará a la pista que le corresponda. Allí esperará a sus jugadores.
3. Velará por el respeto de las normas de seguridad por parte de sus jugadores/as, antes, durante y después de la sesión, recordándoles la utilización de la mascarilla antes y después de la misma, distancia de seguridad durante las explicaciones, limpieza de manos, etc.
4. Una vez terminado el entrenamiento, se recoge el material común utilizado y se lleva a la zona de desinfección del material. Una vez desinfectado se guarda en el almacén correspondiente.
5. Después de que todos los jugadores/as se han ido, y el material se ha dejado en su sitio, el entrenador abandona la instalación limpiándose las manos con gel hidroalcohólico.

FAMILIAS

1. Las familias no podrán permanecer en la instalación, lo que conlleva a no poder presenciar los entrenamientos de sus hijos e hijas.
2. Tendrán la obligación y responsabilidad de guardar la distancia de seguridad en los accesos y en las salidas de la instalación.
3. Las reuniones se concertarán con cita previa, bien sean con entrenadores y/o con coordinadores, por los medios indicados (correo electrónico preferiblemente).
4. En el caso de acceder a la instalación por tener cita previa, se adoptarán las medidas que toman toda persona que accede a la instalación anteriormente mencionadas.

MATERIAL DE ENTRENAMIENTO

1. Cada jugador/a tiene cierto material que utilizará exclusivamente él o ella misma. Este material es el siguiente: mochila, botellín, , mascarilla, gel hidralcohólico.
2. El material común (chinos, aros, picas, etc), guardado en el cuarto de material, únicamente será manipulado por el entrenador.
3. Una vez terminada la sesión, este material común se llevará a la zona designada a la limpieza y desinfección del mismo, donde estará el entrenador responsable que le corresponda en ese momento desinfectarlo.
4. Para esta desinfección, habrá una sulfatadora, que se rellenará con agua y desinfectante virucida.
5. Una vez se desinfecte el material común, el entrenador se lavará las manos antes de cogerlo y llevarlo al cuarto del material.
6. Todo el material común debe desinfectarse antes de ser guardado.
7. Una vez guardado el material y la sulfatadora, los entrenadores y entrenadoras deberán lavarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico.

ENTRENAMIENTO:

1. Los técnicos utilizarán siempre la mascarilla (antes, durante y después del entrenamiento).
2. Durante el entrenamiento los jugadores intentarán mantener la máxima distancia posible entre ellos, 1,5 metros distancia mínima.
3. Evitaremos tocarnos con las manos los ojos, nariz y boca.
4. Cuando el ejercicio implique contacto deberemos extremar al máximo la precaución para no contactar en la cara a otro jugador, así como utilizar el contacto como última opción y minimizándolo en lo posible.

SALIDA

1. Nos desinfectaremos las manos al dejar la instalación.
2. Al finalizar el entrenamiento no se utilizarán las duchas.
3. Cada entrenador con su grupo se dirige al punto de recogida designado para cada equipo donde les esperarán sus familiares. La salida se realizará por el portón que da acceso al paseo fluvial. Los puntos designados para la recogida, tienen la misma numeración que las instalaciones utilizadas para la práctica deportiva, del 1 al 13 y se distribuirán a lo largo del paseo fluvial, paralelo a las instalaciones deportivas. (Ver planos)
Se ruega a las familias puntualidad a la hora de la recogida de los niños.

1. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE QUE ALGÚN DEPORTISTA TENGA SÍNTOMAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

En este caso se “aislará” a la persona que tenga síntomas, en la zona indicada para ello de la instalación deportiva (vestuario 1A) y se avisará a la familia. El resto del grupo seguiría con la actividad con normalidad.

La familia, se deberá poner en contacto con el número de teléfono destinado a los posibles casos COVID-19 (948 290 290) o con su médico de cabecera y permanecer en el domicilio hasta recibir instrucciones de Salud Pública.

El resto del equipo seguirá las instrucciones de Salud Pública.

BUENAS PRACTICAS GENERALES

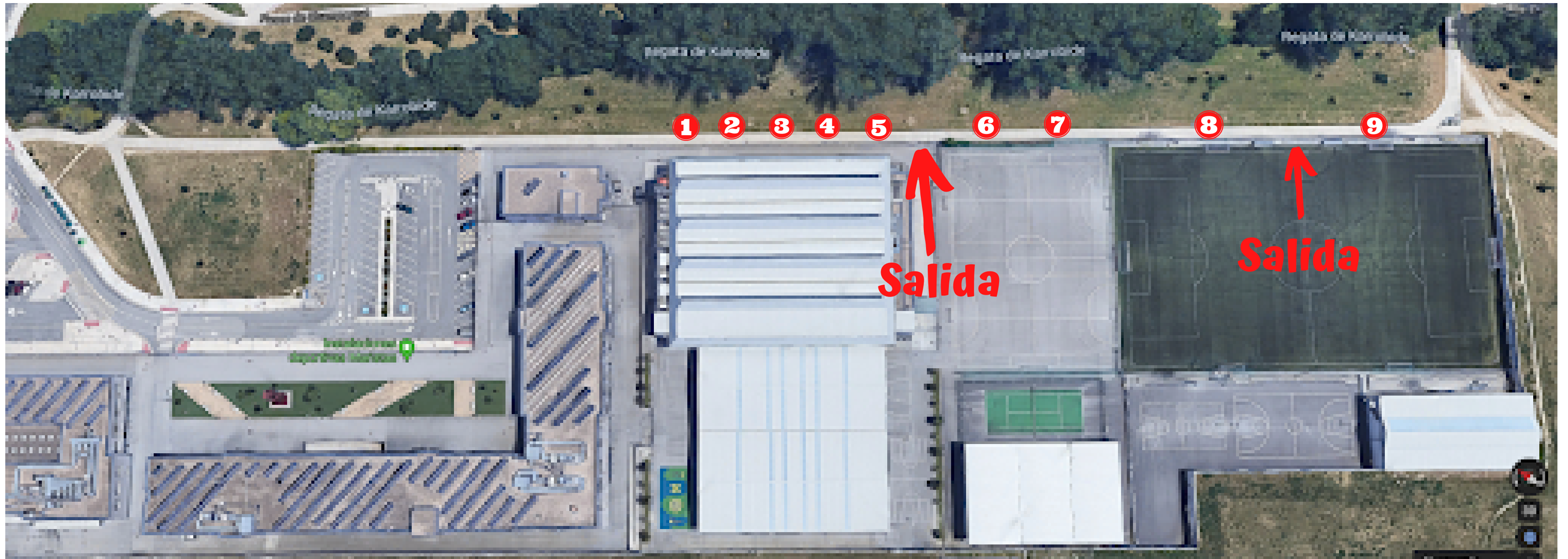
1. Cumplir distanciamiento social.
2. Evitar las muestras de afecto y cariño que impliquen contacto físico con terceros ajenos al ámbito familiar o susceptibles de pertenecer a un grupo de riesgo.
3. Evitar aglomeraciones.
4. Uso de la mascarilla individual obligatoria en todo momento.
5. Mantener una exquisita higiene de manos con lavados frecuentes con agua y jabón de manera correcta.
6. Uso de soluciones hidroalcohólicas si el lavado no es posible.
7. Evitar tocarse con las manos ojos, nariz y boca.
8. Si sufriera de estornudos, o tos, apartarse de cualquier persona, y taparse con el brazo aun llevando la mascarilla.
9. Sustituir la mascarilla si está humedecida.
10. Extremar la prudencia en lugares públicos concurridos, guardando la distancia de 1,5-2 metros
11. Evitar en tanto en cuanto no mejore la situación sanitaria locales públicos donde el cumplimiento de las medidas preventivas pueda resultar más difícil de cumplir.



Entrada y zonas de acogida



Zonas de espera y recogida



Natación sincronizada, patinaje velocidad y artístico y atletismo

