

PROTOCOLO
SECCIONES DEPORTIVAS
2020-2021
PREVENCIÓN COVID-19



REACTIVACIÓN DEPORTIVA RESPONSABLE

Comenzamos la temporada 2020-2021 de las secciones deportivas, con la misma ilusión de cada curso y con la responsabilidad de adecuar su organización a la normativa sanitaria de prevención del COVID-19.

Para **prevenir los contagios y vigilar la salud**, se ha establecido un Protocolo general para todas las secciones y uno específico, para cada una, en función de las características de cada modalidad.

A través de su representación en ACEDYR, Ciudad Deportiva Amaya forma parte del Grupo de Tareas para el Impulso del Deporte (GTID) liderado por el Consejo Superior de Deportes (CSD).

Del mismo modo, como miembro de AEDONA, participa en las reuniones que se mantienen con el Instituto Navarro del Deporte (IND) para el desarrollo de las condiciones en las que debe realizarse la actividad deportiva dentro de la Comunidad Foral de Navarra en la nueva normalidad y los calendarios de inicio de entrenamientos y competiciones deportivas.

Por ello, el presente Protocolo ha sido elaborado con la documentación facilitada por el **CSD, el IND, las diferentes federaciones deportivas** y ha contado con la información enviada por nuestras **secciones**, a través de sus **delegados y entrenadores**, a los cuales agradecemos enormemente su colaboración.

Partiendo de la base de que **es imposible garantizar un entorno completamente libre de riesgos**, nuestro objetivo es **reducirlo en la medida de lo posible** aplicando la normativa sanitaria que preserve la seguridad de los que participan directa o indirectamente en las secciones de Amaya: entrenadores, deportistas, delegados, árbitros, jueces y todas sus familias.

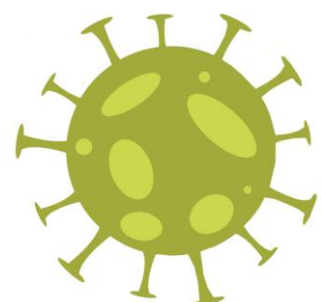
Para minimizar ese riesgo en los entrenamientos y competiciones, **se requiere de la colaboración de todas las personas implicadas**, respetando estrictamente todas las recomendaciones, instrucciones y precauciones establecidas, así como las buenas prácticas recomendadas desde el inicio de la pandemia.

El incumplimiento de estas convenciones sociales podría tener **graves consecuencias**.

La vigencia de este Protocolo estará condicionada a la evolución de la pandemia y a los cambios de normativa oficial, pudiendo sufrir modificaciones, adaptaciones y suspensiones.

En esta situación hostil, salvaguardar la salud es una **responsabilidad colectiva**. Cada entrenador/a y deportista de una sección deportiva es responsable de **garantizar su propia salud y la de su familia**, cumpliendo las normas y **comunicando cualquier indicio de posibles síntomas** sospechosos de infección del COVID-19, adoptando las **medidas de aislamiento inmediato** y su no presencia individual en los entrenamientos o competiciones, cuando se tenga sospecha de estar infectado/a, o se haya estado en contacto con alguna persona de las que se tenga sospecha de estar infectada hasta tener la autorización médica por parte de la autoridad sanitaria.

Con la participación en entrenamientos y competiciones, **cada deportista asume libre y voluntariamente que la práctica del deporte implica riesgo de contagio**. Estos riesgos se generan por la interacción en actividades físicas de esfuerzo, a una distancia menor al mínimo interpersonal, junto con otras personas que potencialmente pudieran estar afectadas y que, o bien no lo hubieran comunicado o simplemente no lo conocieran; así como los riesgos que se derivan de estar en contacto con otros colectivos de personas que no son los próximos del entorno familiar.



MATERIAL DE DIFUSIÓN

El club ha mantenido reuniones individuales con los delegados de todas las secciones deportivas y ha puesto a disposición de cada sección el material de comunicación suficiente para la difusión de las normas de prevención: **Protocolo, cartelera con la normativa y recordatorio de las medidas higiénicas generales** (distancia, lavado de manos, uso de mascarilla, etc).

DECLARACIÓN RESPONSABLE

Para garantizar su cumplimiento, todas las personas que pertenezcan a una sección deportiva de Amaya deberán firmar, antes del inicio del curso, una declaración responsable con el **consentimiento de la normativa de prevención** que se adjunta (Anexo 1). Esta declaración rellena y firmada se deberá entregar a cada entrenador/a de la sección que se la facilitará al Delegado/a de Cumplimiento del Protocolo.

DELEGADO DE CUMPLIMIENTO

Cada sección deberá nombrar a un Delegado/a de Cumplimiento del Protocolo, con suficiente capacidad, que se responsabilizará de **asegurar su implementación**.

A su vez, los entrenadores supervisarán, en todo momento, su correcto funcionamiento entre los deportistas.

ACCESO A LAS INSTALACIONES

Se deberán limpiar las suelas de los zapatos en las alfombras de acceso y las manos con hidrogel.

Se accederá por las zonas delimitadas manteniendo las distancias de seguridad, permaneciendo en el exterior si el aforo de las zonas de acceso está completo.

Es obligatorio traer el carnet de socio/a al estar deshabilitada la huella.

Las secciones que lo han considerado operativo, disponen de pistola laser para tomar la temperatura.

DISTANCIA INTERPERSONAL

Siempre que sea posible, se deberá respetar la **distancia social de 1,5 m**, en todos los entrenamientos y competiciones.

En los entrenamientos completos participarán un máximo de 15 personas por grupo de entrenamiento, a excepción del fútbol. En el resto de modalidades, será necesario la división de las personas participantes en subgrupos de, como máximo, 6 personas. Cada uno de estos subgrupos realizará el entrenamiento de forma aislada, sin interacción con el resto.

En situaciones de ejercicio físico la distancia aconsejada cuando existen momentos de hiperventilación (respirar mayor número de veces y con una mayor intensidad) será de 5-6 metros.

Será indispensable mantener la distancia de seguridad durante las explicaciones técnicas y ejercicios siempre que sea posible. No se realizarán ejercicios que impliquen contacto físico ni cercanía.

Tanto en los entrenamientos como en las competiciones, las bancadas deberán estar ocupadas garantizando la distancia social. En el caso de que no pueda garantizarse, el resto de los deportistas y técnicos deberán ubicarse en la zona de graderío o zonas cercanas con la distancia obligatoria.

Se deberá tener especial precaución en la entrada, descansos y final de las sesiones, evitando permanecer en grupos de proximidad tanto en las instalaciones deportivas, como en los vestuarios y otros lugares concurridos.

A la finalización de los entrenamientos o competiciones se deberá evitar coincidir con otros grupos de deportistas y técnicos. De manera preventiva, se debe evitar saludos y muestras de afecto tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

MEDIDAS DE HIGIENE

En cada instalación se dispondrá de un dispensador de gel hidroalcohólico y de pulverizadores virucidas para la desinfección de los diferentes materiales.

Es indispensable que todas las personas extremen las precauciones de higiene personal, **lavándose frecuentemente las manos con agua y jabón de manera correcta o en su defecto con una solución hidroalcohólica desinfectante.**

Cada deportista deberá llevar su propia toalla, botella de agua y otros utensilios de uso personal (peine, jabón, móvil, etc), evitando compartirlas con nadie.

Del mismo modo se debe evitar tocarse las manos los ojos, nariz y boca.

Si un deportista sufriera un estornudo, o tos, deberá apartarse del resto de compañeros y taparse con el brazo aun llevando mascarilla.



USO DE MASCARILLA

Cada deportista **accederá a los entrenamientos con mascarilla y se la pondrá a la finalización de cada sesión.**

Se recomienda aislarla del contacto de otros elementos comunes (a través de un estuche, bolsa de plástico, sobre, etc) y sustituirla cuando esté sucia o deteriorada.

Cada técnico/a llevará la mascarilla en todo momento, siempre que sea posible.



USO DE VESTUARIOS

Para garantizar la seguridad y la limitación de aforos, recomendamos **venir cambiados de casa** y en la medida de lo posible, **evitar ducharse en las instalaciones.**

En el caso de que sea indispensable utilizarlos, se repartirán a los deportistas en diferentes vestuarios. Si no es posible, alternar el uso, y siempre **respetando las distancias.**

MATERIAL DEPORTIVO Y CALZADO

Se recomienda utilizar **material deportivo y calzado exclusivo** para la actividad deportiva en el club.

En los vestuarios será obligatorio colocar la ropa de calle en una bolsa y tocarla exclusivamente por el interesado/a.

Es altamente conveniente lavar cada día todo el material deportivo a 60 grados.



MATERIAL AUXILIAR

No se debe compartir ningún material de entrenamiento (casco, petos, aletas, gafas, tubos ...).

A la finalización de cada entrenamiento, los deportistas colaborarán con sus entrenadores en la desinfección de todo el material colectivo utilizado.

VENTILACIÓN DE LAS SALAS

En las instalaciones cerradas, siempre que la climatología lo permita, las ventanas permanecerán abiertas.

En el caso de que no sea posible, se ventilarán con frecuencia al menos durante 10-15 minutos.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Por parte de CD Amaya se procederá a la limpieza y desinfección de todas las instalaciones deportivas de la forma regulada por las autoridades sanitarias.

Las zonas de vestuarios, las vías de accesos (pasillos, tiradores de las puertas, pasamanos, etc) y banquillos se desinfectarán a fondo antes y después de cada uso.

PRESENCIA DE FAMILIARES

Si algún familiar se va a quedar a ver el entrenamiento, deberá cumplir bajo su responsabilidad todas las normas de distanciamiento y seguridad sanitaria.

Ningún familiar se acercará a ningún jugador de otra familia, en ningún momento del entrenamiento, ni antes ni después, para evitar los contactos inter-familiares.

COMPETICIONES

Los equipos limitarán al máximo el número de personas que, sin ser completamente indispensables, compartan entrenamiento, desplazamientos, etc, con los integrantes esenciales de cada uno de los equipos.

Al mismo tiempo y en la medida de lo posible, los familiares no compartirán contacto directo con los deportistas y entrenadores.

Los deportistas evitarán tener contacto cercano con el resto de entrenadores y deportistas que participen en la competición.

Si los desplazamientos se realizan en transporte colectivo (autobús, coche y/o avión) se deberán cumplir las normas sanitarias: uso de mascarilla, distanciamiento social y desinfección de manos.

Para los viajes en autobús, los equipos deberán asegurarse de que haya sido completamente desinfectado.

Cuando se deba pernoctar con ocasión de competiciones se procurará seguir las siguientes recomendaciones:

. No iniciar los desplazamientos, si alguno de los entrenadores o deportistas presentan síntomas compatibles con la infección por COVID-19 y/o ha estado en contacto estrecho con alguna persona declarada positiva por test, o con sintomatología pendiente de confirmación.

. Alojarse y realizar las comidas necesarias en un único alojamiento y/o restaurante.

. Evitar el contacto con otras personas que no pertenezcan a la delegación.



SINTOMATOLOGÍA DE COVID-19

Los síntomas más habituales son los siguientes:

- Fiebre.
- Tos seca.
- Cansancio.

Otros síntomas menos comunes son los siguientes:

- Molestias y dolores.
- Dolor de garganta.
- Diarrea.
- Conjuntivitis.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto.
- Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.

Los síntomas graves son los siguientes:

- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire.
- Dolor o presión en el pecho.
- Incapacidad para hablar o moverse.

ACTUACIÓN EN CASO DE SINTOMATOLOGÍA O CONTACTO CON UN POSITIVO

En el caso de que una persona tenga síntomas (fiebre, tos,) o haya tenido contacto estrecho con un caso confirmado, inmediatamente deberá:

- Comunicarlo al Delegado de cumplimiento del Protocolo de su sección.
- Dejar de acudir a los entrenamientos y/o competiciones.
- Ponerse en contacto con su Centro de Atención Primaria/SNS-0.
- Cumplir las directrices que le marquen las autoridades sanitarias (test, aislamiento, etc).
- Mantener vigilancia activa y apelar a la responsabilidad individual fuera de la actividad deportiva: domicilio, actos sociales ...
- Lo recomendable es que las personas que sufran síntomas leves y tengan un buen estado de salud general se confinen en casa.
- De media, las personas que se contagian empiezan a presentar síntomas en un plazo de 5 a 6 días desde que se infectan, pero pueden tardar hasta 14.

En el caso de que un entrenador/a y/o deportista haya dado positivo, inmediatamente deberá:

- Comunicarlo al Delegado de cumplimiento del Protocolo de su sección.
- Cumplir estrictamente las medidas que le formulen desde sanidad.



PROTOCOLO ESPECÍFICO DE CADA DEPORTE

- **BEISBOL**: Página 7.
- **BOTXAS**: Página 8.
- **CICLOTURISMO**: Página 9.
- **FÚTBOL**: Página 10 y 11.
- **GIMNASIA ARTÍSTICA**: Página 12.
- **MONTAÑA**: Página 13.
- **NATACIÓN y ARTÍSTICA**: Página 14.
- **PADEL**: Página 15 y 16.
- **PATINAJE**: Página 17.
- **PELOTA**: Página 18.
- **SQUASH**: Página 19.
- **TAEKWONDO**: Página 20.
- **TENIS**: Página 21.



ANTES DEL ENTRENAMIENTO

- Conviene tomarse la temperatura con frecuencia en casa, a ser posible antes del entrenamiento. Si alguien tiene fiebre (37º C o más) o se encuentra mal, no debe asistir al entrenamiento: se debe seguir las pautas generales del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea (SN-0) y ponerse en contacto con su centro de Atención Primaria.
- Lavarse las manos en casa, antes de venir al entrenamiento.
- Cada jugador/a y cada entrenador/a se lavará las manos con hidrogel, bajo la supervisión de los entrenadores. Además, los entrenadores le tomarán la temperatura antes de acceder a la instalación y dar comienzo al entrenamiento. En caso de que cualquier jugador/a o entrenador/a marque la temperatura de riesgo (37º C o más), se le apartará del grupo, no podrá entrenar con el grupo y se llamará lo antes posible a la familia para que le recoja y se ponga en contacto con su Centro de Atención Primaria/SNS-0 para seguir la pauta que le indique.
- Cada jugador/a debe llegar al entrenamiento y volver a casa con la mascarilla.
- Cada jugador/a debe traer únicamente el material necesario para los entrenamientos (guante, equipamiento de receptor en caso de ser cãtcher). No olvidar gorra o visera.
- Cada jugador/a debe traer su bolso/material dentro de una bolsa de basura/plãstico.
- Traer botella individual de agua, identificada con su nombre y apellido.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- En la llegada y salida de la instalación (control de accesos), se evitarãn aglomeraciones, se facilitarã el paso de otros usuarios y siempre se debe mantener la distancia de seguridad (2 metros).
- Antes del entrenamiento se tomarã la temperatura a todo el grupo.
- Mantener la distancia de seguridad (2 metros) durante las explicaciones tãcnicas y ejercicios siempre que sea posible. No se realizarãn ejercicios que impliquen contacto fãsico ni cercanãa.
- Los jugadores tambiãn deben responsabilizarse en evitar la cercanãa fãsica y el contacto en todo momento.
- No es necesario ni aconsejable el uso de la mascarilla durante el entrenamiento.
- Queda totalmente prohibido compartir el material de uso individual (guante, bates propios, cascos individuales ...). Todo el material, individual o de grupo serã desinfectado cada dãa al finalizar el entrenamiento.
- Si algũn familiar se va a quedar a ver el entrenamiento, deberã cumplir bajo su responsabilidad todas las normas de distanciamiento social y seguridad sanitaria.
- Ningũn familiar se acercarã a ningũn jugador/a de otra familia, en ningũn momento del entrenamiento, ni antes ni despuẽs, para evitar los contactos inter-familiares.

AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO

- El grupo de entrenadores realizarã la desinfecciãn de todo el material utilizado.
- Se regresarã a casa con la mascarilla, guardando la distancia de seguridad y las medidas de higiene.

BOTXAS



- Aforo de 15 personas.
- En cada una de las pistas jugarán 2 equipos de 3 personas (total 12 jugadores).
- En los bancos se han colocado unas marcas para guardar las distancias (3 personas por banco).
- Se ha colocado un dispensador de hidrogel.
- Después de cada partido, se realizará una desinfección de las zonas comunes (bancos, puertas, taquillas, etc) por parte de los miembros de la sección con los productos facilitados por CD Amaya.
- En la medida de lo posible, se mantendrá abierta la puerta para ventilar y en invierno se ventilará 15 minutos cada hora.
- El uso de mascarilla será obligatorio.
- El baño se limpiará dos veces por semana, por parte del equipo de mantenimiento de CD Amaya.



- Separación física (al menos 2 metros) entre bicicletas.
- Para cualquier persona con historiales sanitarios de riesgo se les recomienda extremar las medidas preventivas.
- Se recomienda que todos los cicloturistas realicen una vigilancia activa de sus síntomas y lleven a cabo un registro de la temperatura corporal dos veces al día, mañana y noche.
- 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 interrumpir las salidas en grupo, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- Se recomienda el uso de mascarillas, guantes, cintas o pañuelos para el cabello, así como el uso de gafas.
- Antes y después de las salidas 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 para la limpieza y desinfección de todo el material que se ha utilizado.
- Los ciclistas han de responsabilizarse individualmente de portar guantes, mascarilla, una bolsa de desinfección que incluya toalla, gel hidroalcohólico, guantes, etc.
- Se insiste en una hidratación más frecuente. Botellas de uso individual y personalizadas.
- Para evitar el uso de duchas y vestuarios, es muy recomendable acudir con la misma ropa. Al llegar a casa, se recomienda lavar toda la ropa utilizada (incluidas gorras, pañuelos para el cabello, etc.), a 60º como mínimo, evitando sacudirla.
- Se recomienda desinfectar el calzado utilizado.
- Los ciclistas no deben compartir material (incluyendo cronómetros, pulsómetros, o cualquier otro tipo de material). En caso de ser así, han de ser previamente desinfectados.
- Los ciclistas no compartirán bebidas, otros alimentos, linimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual.
- Evite dar la mano o abrazarse.
- Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.



NORMAS A SEGUIR

- Antes del entrenamiento se tomará la temperatura a todo el grupo.
- En caso de febrícula y/u otros síntomas asociados a la enfermedad el jugador deberá permanecer en su domicilio y notificarlo al entrenador/a. Este a su vez al coordinador con la mayor celeridad posible.
- En caso de comunicarse un caso positivo en uno de los equipos del fútbol, se paralizará la actividad del mismo hasta poder garantizar, con total seguridad, la reincorporación de dicho equipo.
- Toda persona que acceda al interior de la instalación deberá hacerlo provisto de mascarilla. Solo los jugadores/as, durante la sesión de entrenamiento, estarán exentos del uso de mascarilla teniendo que llevarla puesta en el momento de cambio de calzado, tanto al comienzo como al final de la sesión (estiramientos) y durante el tránsito por las instalaciones.
- Al entrar en las instalaciones se deberá proceder a la limpieza de manos con el gel hidroalcohólico provisto en la entrada de la instalación y los vestuarios.
- Se deberá mantener la distancia mínima de seguridad de 1,5m en toda la instalación.
- Tanto en los vestuarios habituales como en los nuevos vestuarios habilitados en la zona del tenis, no estará permitido cambiarse, salvo casos de fuerza mayor. Los jugadores/as procurarán venir con la ropa de entrenar desde casa a falta del cambio de calzado.
- Tampoco estará permitida la ducha posterior al entrenamiento.
- Cada deportista llevará su propio material, no se compartirá ni botellín ni peto compartido.
- Durante los entrenamientos queda terminantemente prohibido el acceso al terreno de juego (campo o pista de futbito + patinódromo) a cualquier persona ajena al cuerpo técnico, jugadores/as y responsables de la Sección de Fútbol
- El personal técnico y auxiliar deberá llevar mascarilla en todo momento, informando a los coordinadores de cualquier incidencia.
- Entrenamientos: Los entrenamientos completos no están permitidos hasta el 14 de septiembre. Hasta entonces, los entrenamientos, serán individuales (físico, técnica, táctica...) o en grupos reducidos manteniendo la distancia de seguridad. No se permite la práctica deportiva de contacto ni de oposición directa hasta dicha fecha.
- Se garantizará la desinfección de todo el material utilizado en las distintas sesiones de entrenamiento y las zonas habilitadas para dejar las mochilas.
- Accesos al campo: se habilitarán de manera que el flujo de los equipos sea diferenciado.
- Se mantendrá un control de asistencias a los entrenamientos para una rápida intervención en caso de que exista un positivo.
- Se colocaran carteles informativos en todas las zonas afectadas por este protocolo.
- Todos los agentes implicados son fundamentales para la concienciación acerca de la importancia de cumplir con las medidas preventivas propuestas. Por lo tanto todos nos comprometemos a cumplir todos los requisitos del protocolo.

VESTUARIOS CAMPO DE FÚTBOL

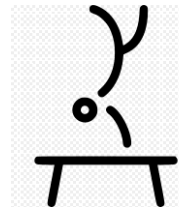
Los entrenamientos se dividen en tres turnos, cada turno usará los vestuarios que se le asigne. Aparte de los vestuarios habituales, se han habilitado unos provisionales bajo las gradas en la zona de las pistas de tenis.

- Los turnos 1º y 3º usaran los habituales.
- El 2º turno los habilitados en la zona del tenis.

C.D. AMAYA SECCIÓN DE FÚTBOL				
HORARIOS DE CAMPO PARA ENTRENAMIENTOS TEMPORADA 2020/2021				
		DE 17:00 A 18:30	DE 18:30 A 20:00	DE 20:00 A 21:30
LUNES	1/2 LOCAL	FÚTBOL 8 B FÚTBOL 8 C	1º INFANTIL A	SENIOR
	1/2 VISITANTE	FÚTBOL 8 D FÚTBOL 8 E	1º INFANTIL B	JUVENIL B
MARTES	1/2 LOCAL	2º INFANTIL	CADETE A	JUVENIL A
	1/2 VISITANTE	FÚTBOL 8 A FÚTBOL 8 FEMENINO	CADETE B	ALQUILADO A OBERENA
MIÉRCOLES	1/2 LOCAL	FÚTBOL 8 B FÚTBOL 8 C	1º INFANTIL A	SENIOR
	1/2 VISITANTE	FÚTBOL 8 D FÚTBOL 8 E	1º INFANTIL B	JUVENIL A
JUEVES	1/2 LOCAL	2º INFANTIL	CADETE A	JUVENIL A
	1/2 VISITANTE	FÚTBOL 8 A FÚTBOL 8 FEMENINO	CADETE B	JUVENIL B
VIERNES	1/2 LOCAL	ALTERNOS 1º INFANTIL A y B	JUVENIL B	SENIOR
	1/2 VISITANTE	TECNIFICACIÓN FÚTBOL 8 + PORTER@S		ALQUILADO A OBERENA

HORARIOS DE CAMPO DISPONIBLES PARA CADA EQUIPO, EL ENTRENAMIENTO PUEDE EMPEZAR ANTES O TERMINAR MAS TARDE, SEGÚN DICTAMINE CADA ENTRENADOR.





Normativa para la Escuela y el equipo de competición

- Aforo máximo de 20 personas en la sala (sin incluir a los entrenadores).
- Se han organizado los horarios para que no coincidan más de dos grupos (10 gimnastas en cada uno) que deberán estar acompañadas de su respectivo monitor/a.
- Antes del entrenamiento se tomará la temperatura a todas las niñas.
- Cada niña deberá llevar dos bolsas de plástico: una para meter los zapatos y otra para meter la ropa de calle, con el objetivo de que no entre en la sala nada contaminado.
- Se recomienda llevar el top y el culotte debajo de la ropa para no utilizar los vestuarios.
- Cada una deberá llevar gel hidroalcohólico, una toalla y su propia magnesita. Además de este material las niñas del equipo de competición deberán traer su propia esterilla y pesas.
- La monitora les asignará una espaldera para que usen siempre la misma.
- Deberán utilizar el gel de manos tanto al entrar como al salir y antes de tocar cada aparato.
- La entrenadora llevará la mascarilla en todo momento y desinfectará el gimnasio después de cada sesión de entrenamiento.
- Cada niña deberá recogerse el pelo para evitar el contacto con ojos y cara, debiendo venir peinadas de casa.

MONTAÑA



- En el autobús es obligatorio el uso de mascarilla.
- Una vez dentro del autobús no se puede mover de su sitio.
- Para cambiarse de ropa hay que bajar del autobús y hacerlo con distancia del resto de compañeros.
- Es obligatorio llevar gel desinfectante y lavarse las manos de manera frecuente.
- Cada persona llevará su propia botella de agua.
- Independientemente de la gente que vaya montada en el autobús, los grupos que accedan a la montaña no podrán superar el límite establecido por sanidad de 25 personas.
- En el monte se podrá ir sin mascarilla siempre que se guarde la distancia de seguridad.
- En los caminos en los que se pueda ir dos personas en paralelo es obligatorio llevar mascarilla o guardar la distancia de seguridad.
- No compartas el material personal.
- El almuerzo se tomará teniendo en cuenta las medidas de protección personal.
- Una vez alcanzada la cima las fotografías se sacarán guardando la distancia o con mascarilla.
- Al llegar a casa se desinfecta el material y se recomienda lavar la ropa utilizada para la montaña a 60 grados.



Atendiendo a las recomendaciones de la RFEN y gracias al espacio del que disponemos en nuestra instalación (4 calles de 50 metros) debemos cumplir una serie de normas internas para entrenadores, nadadores y cualquier otra persona que por circunstancias puntuales acceda a la instalación en las horas de entrenamiento (de 15:45 a 21:15 horas).

- La entrada a la piscina antes del entrenamiento se hará un máximo de 5 minutos antes de su inicio para evitar aglomeraciones.
- La entrada y salida a la piscina se realizará de manera ordenada por la puerta de acceso desde los vestuarios. El pasillo está dividido por marcas por donde salir y entrar sin peligro de contacto.
- Para acceder a la piscina es obligatorio el uso de mascarilla en todo momento y los entrenadores indicarán a los nadadores cuando pueden quitársela para iniciar el entrenamiento. Una vez finalizado el entrenamiento las salidas se hará escalonada por calles y tras secarse cada nadador/a se colocará su mascarilla.
- Por cada calle, en la piscina de 25m se podrá nadar un máximo de 4 personas y en la de 50m un máximo de 8 personas.
- El material individual (tubo, palas y aletas) se deberá llevar y traer desde casa todos los días sin excepción.
- No se puede compartir material entre los nadadores.
- Aquellas personas que disponen de taquilla deberán hacer uso obligatorio de ella.
- Para dejar las mochilas, los mayores deberán colocarlas en la parte contraria a la entrada, los alevines en la primera fila de gradas y los pequeños en el fondo de la piscina al lado de la cabina de los entrenadores.
- El material común (tablas, pulls, gomas de resistencia...) se restringirá en uso al máximo y en caso de su utilización se desinfectará antes y después por parte de los entrenadores.
- En caso de calentamiento en seco se realizará con gomas propias, en la playa lateral de la piscina, de manera individual, con mascarilla y con una separación de al menos 2 metros entre compañeros.
- Uso exclusivo de chancletas para el acceso al vaso y su uso en la piscina. No se puede acceder con las chancletas que el nadador/a traiga puestas desde su casa.
- Se recomienda traer una bolsa de plástico individual para aislar mejor las pertenencias de cada uno y a la vez guardar la mascarilla adecuadamente.
- Cada nadador/a traerá su bote de bebida individual sin ser compartido por nade.
- Las pastas de cumpleaños, quedan prohibidas hasta nuevo aviso.
- Los nadadores no podrán quedarse en la playa de la piscina hablando, al finalizar la rutina de entrenamiento, abandonarán la instalación para evitar aforo.
- Se recomienda venir cambiados de casa y reducir el uso de los vestuarios al máximo. Se dispondrá de los vestuarios 5 y 6 para el uso en exclusiva del equipo de natación y artística, siempre que sea posible.
- A la preparación física realizada en la Sala Multiactividad se deberá entrar y salir de forma escalonada y ordenada. Dentro de la sala se utilizarán los elementos indispensables que serán desinfectados por cada nadador/a al final de cada entrenamiento.
- En caso de sintomatología respecto a infección por COVID-19 se prohíbe acudir al entrenamiento, dando aviso a Itziar Berruete que coordinará con el afectado/a todos sus contactos, con el fin de reducir los contagios.

PADEL



NORMATIVA DE LA SECCIÓN

- Esperar en el exterior a que el monitor dé acceso a las pistas.
- Hasta el momento de entrar en pista es obligatorio el uso de mascarilla.
- Las mochilas, bolsos se dejarán en el banco habilitado al lado de cada pista.
- Lavado de manos previo y posterior a la entrada en pista.
- Se ha instalado alfombra bactericida en el edificio de las pistas 3 y 7.
- Las pistas 3 y 7 se ventilarán de manera frecuente.

ENTRENAMIENTOS

- 55 minutos de duración.
- Entre sesiones el monitor higienizará el material y el banco.
- Cada alumn@ tendrá asignado un tubo recogebolos.
- Los ejercicios y colocaciones en pista están diseñados en el cumplimiento de la distancia de seguridad.

PROTOCOLO CONTROL DE RIESGOS COVID19 DECÁLOGO PARA LA COMPETICIÓN FEDERADA

1. Todas las personas implicadas en cualquier competición federada (jugadores, técnicos, jueces árbitros, público, organizadores y personal de club) NO podrán participar en dicho evento en caso de presentar o hayan presentado en los 14 días previos al inicio de la competición algún síntoma de tos, fiebre y/o dificultad respiratoria. En caso de tener estos síntomas, la persona afectada deberá ponerse en contacto con su centro de salud. En caso de dar positivo dentro de los 14 días posteriores a su participación o asistencia a alguno de nuestros eventos, el afectado/a deberá notificar a la FNP a través de las vías habituales de comunicación.
2. El club organizador de la prueba deberá cumplir estrictamente todas las medidas de higiene y prevención establecidas por las autoridades sanitarias.
3. El club organizador deberá habilitar un acceso de entrada y otro diferente de salida. Será obligatorio acceder a la instalación con mascarilla y esta solo se dejará de utilizar en el momento en el que los jugadores/as accedan a la pista a disputar su partido.
4. Se permite el uso de los vestuarios y de la zona de duchas, que deberán estar preparados y correctamente desinfectados. Aconsejamos, siempre que se pueda, que el jugador/a se duche en casa.
5. Jugadores/as y espectadores/as, tal y como establece el Instituto Navarro de Deporte, deberán de identificarse (nombre, apellidos y teléfono de contacto) al acceder a la instalación. Se marcará la hora de entrada y salida. Ambos deberán hacer uso de su mascarilla de seguridad particular mientras permanezcan en el recinto y deberán aplicarse obligatoriamente el gel hidroalcohólico, que la FNP pondrá a su disposición. Una vez completado el aforo de la instalación, no se permitirá el acceso a más espectadores/as.
6. Queda prohibido escupir, sonarse o secarse las manos con cualquier elemento de la pista. Se recomienda el uso de muñequeras y pañuelos de papel desechables. No se podrá compartir la bebida y deberán evitarse las celebraciones que impliquen contacto físico.
7. Al finalizar el encuentro, los jugadores/as NO se darán la mano, deberán recoger todos los elementos de su banquillo, colocarse la mascarilla y acudir a la mesa del juez árbitro para dar el resultado y entregar las bolas. Además en ese momento, deberán desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico, que estará ubicado en dicha mesa.
8. ENTREGAS DE PREMIOS: la tradicional fotografía final de grupo con todos los ganadores/as, se dejará de realizar hasta que la situación cambie y mejore.
9. CAMBIOS DE PARTIDO: Los cambios de partido, estipulados a 10 euros, no se realizarán entregando el dinero físico al juez árbitro presente. La pareja que solicite dicho cambio horario, tendrá que realizar una transferencia bancaria de ese importe a la cuenta corriente de la FNP (ES31-3008-0191-01-2603375227 - Caja Rural de Navarra).
10. INTERCAMBIO ACTAS COPA REYNO: Las actas de partido de la Copa Reyno ya no se entregarán en papel sino que los capitanes/as deberán realizar el intercambio vía Whatsapp, una vez que ambos/as se encuentren en la sede que acoge la eliminatoria.

PATINAJE



- Entrenamientos en grupos de 25 patinadores.
- Antes del entrenamiento se tomará la temperatura a todo el grupo.
- Uso de la mascarilla:
 - A la llegada a los entrenamientos.
 - Mientras se ponen los patines al inicio del entrenamiento y al quitárselos al finalizar.
- Intentar mantener las distancia de seguridad (1,5 mts.) siempre que se pueda.
- Cada patinador/a llevará su propio botellín de agua que en ningún momento compartirá con nadie.
- El material individual no se compartirá.
- A la preparación física realizada en la Sala Multiactividad y de Spinning se deberá entrar y salir de forma escalonada y ordenada. Dentro de la sala se utilizarán los elementos indispensables que serán desinfectados por cada patinador al final de cada entrenamiento.
- Los entrenadores recordarán al inicio del entrenamiento que si un patinador presenta síntomas compatibles con el COVID-19 no debe acudir a entrenar.

PELOTA



ENTRENAMIENTOS

- Antes del entrenamiento se tomará la temperatura a todo el grupo.
- No se compartirá material entre los pelotaris.
- La pelota se desinfectará frecuentemente.
- Cuando no se esté jugando se mantendrá la distancia de seguridad.

COMPETICIONES

- Se establecerá un número máximo de partidos por jornada, ampliando el tiempo entre la finalización de uno y el comienzo de otro, con objeto de limitar el número de personas simultáneas en la instalación de juego. De igual modo, se procederá a la limpieza y desinfección de la cancha de juego, superficies y espacios utilizados por los asistentes varias veces a lo largo de la jornada.
- En competiciones para/con menores de edad, estos podrán ir acompañados de un adulto, pero siempre manteniendo la distancia de seguridad y las medidas de protección e higiene que se establezcan.
- Los deportistas solo podrán acceder a la cancha durante el periodo de calentamiento, y siempre después de la desinfección de sus manos, suelas de las zapatillas y herramientas de juego.
- Todos los pelotaris entrarán en la cancha, una vez esté vacía del anterior partido.
- No está permitido los saludos ni las celebraciones con contacto físico, acercarse a los árbitros sin mantener la distancia de seguridad, ni escupir en la cancha y/o quitarse restos de sudor en paredes y suelo.
- Durante el juego no será obligatorio el uso de mascarilla por parte de los deportistas. Durante los descansos, será necesario que los pelotaris mantengan la distancia de seguridad con su compañero, con su técnico, con los rivales, con los árbitros ...
- Durante estos periodos de interrupción del juego, el resto de personas que no sean jugadores, deberán permanecer en todo momento con la mascarilla y, además, mantener la distancia de seguridad.
- Durante el partido y entre partidos, se debe desinfectar la pelota de juego.
- En los casos que sea posible, se recomienda que los pelotaris acudan uniformados para el juego, así como que se duchen en sus domicilios, con objeto de limitar a lo imprescindible el número de situaciones de proximidad física. La ropa a utilizar durante la competición, debe estar previamente desinfectada, siguiendo las instrucciones de las autoridades sanitarias (lavar ropa a 60º) y desinfectar el material específico de juego. De igual modo, se recomienda desinfectar el calzado utilizado.
- Los deportistas deben llevar bolsas de plástico para guardar y transportar, dentro de las respectivas mochilas, la ropa utilizada y de cambio para evitar que el sudor que se encuentra en ella tenga el menor contacto con el entorno.
- Los pelotaris no podrán compartir ningún material utilizado incluido el material sanitario, bebidas, alimentos, linimentos u otros productos específicos de la modalidad. El material utilizado, deberá ser desinfectado después de su uso.
- Los pelotaris han de responsabilizarse individualmente de portar su propia bolsa con guantes, mascarilla y gel hidroalcohólico.
- Los pelotaris deberán evitar, en la medida de lo posible, que sus enseres y herramientas de juego entren en contacto con superficies o materiales ajenos.

SQUASH



- Utilizar la mascarilla hasta llegar a la pista.
- Lavar de manera continua las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico.
- Utilizar ropa específica y zapatillas para jugar al squash.
- Después de cada partido desinfectar la raqueta y pelota utilizada.
- Mantener la distancia social en los casos que sea posible.
- En las competiciones evitar las aglomeraciones en el recinto de espera.
- Comunicar al delegado en el caso de sintomatología.

TAEKWONDO



Para el acceso a la sala:

- Las zonas deberán de estar delimitadas, 2,5 x 2,5, como mínimo.
- Antes del entrenamiento se tomará la temperatura a todo el grupo.
- La sala dispondrá de desinfectante para manos, pies y material deportivo.
- La sala tendrá ventilación y se ventilará antes de cada clase.
- Garantizar la desinfección del material después de cada uso, debiendo volver a desinfectar si dentro de un ejercicio se cambia el material entre deportistas.

Responsabilidad del técnico:

- A la entrada de la sala de deberá garantizar las desinfecciones de manos y pies de los deportistas, la ventilación y la desinfección del material.
- Los técnicos de Taekwondo llevarán mascarilla en todo momento durante las sesiones. La máscara + mascarilla es opcional.
- Se podrán realizar ejercicios por parejas, en la medida de lo posible, se deberá garantizar las mismas parejas de trabajo.
- Mantener informada a la Federación si se diese casos de COVID-19 dentro de las clases.
- Educar a nuestros deportistas en cómo actuar en caso de sentir síntomas, llamar inmediatamente al centro de salud e informar al técnico.

Los deportistas:

- Acceder a la sala de entrenamiento con lo imprescindible, minimizando los focos de contagio, la toalla y el agua será de uso individual. Muy conveniente para el secado del sudor y de la hidratación.
- El uso o no de mascarilla durante la sesión, queda a la elección del técnico, recomendando desde la Federación su uso en ejercicios de baja intensidad.
- Para guardar las mascarillas, llevar un sobre donde guardarlas en el momento que no se usen.
- Mantener informado a su técnico si se diesen casos de COVID-19, propio, de convivientes, familiares y/o compañeros y/o amigos.

TENIS



SECCION DE TENIS

- Lavado de manos antes y después de la entrada a pista.
- Mantener distancia de seguridad siempre que se pueda.
- Uso obligatorio de mascarilla al entrar y salir de pista.
- Evitar el contacto y el saludo previo y final habitual.

ESCUELA DE TENIS

- Grupos de máximo 6 alumn@s.
- En las pistas 4, 5 y 6 las entradas y salidas a la pista se realizarán por distintas puertas.
- En las pistas exteriores, esperar a que el entrenador de acceso a la pista (el grupo de antes debe haber salido al completo).
- Habrá zonas de espera al entrenamiento señalizadas.
- Habrá zonas marcadas para dejar los bolsos, mochilas,...
- Los ejercicios estarán diseñados para cumplir con la distancia de seguridad.
- Cada alumn@ tendrá asignado un tubo
- Limpieza del material después de cada clase.



DECLARACIÓN RESPONSABLE-COVID 19 (Anexo1)

Sr./a mayor de edad y con DNI
con número de teléfono domiciliado en
en nombre propio o como padre/madre/tutor/a legal del menor
con licencia en la sección de, comparezco y manifiesto como mejor proceda

DECLARO RESPONSABLEMENTE

1- Que tengo pleno conocimiento y conciencia que la práctica del deporte del tanto en los entrenamientos como en las competiciones implica un riesgo de contagio del COVID-19 del cual soy consciente y acepto.

2- Que he leído el protocolo de prevención, realizado por Ciudad Deportiva Amaya y acepto cumplir de manera responsable, en su totalidad, con las pautas de conducta y comportamiento que se han establecido.

3-Que soy consciente y acepto que el incumplimiento de las normas COVID-19, especialmente la no declaración al Delegado del cumplimiento de la sección, de haber dado positivo o no haber declarado el hecho de haber tenido una relación próxima con personas con síntomas implica un riesgo que puede tener graves consecuencias para todas las personas implicadas tanto en la sección y como en el club.

4-Que me comprometo a informar al Delegado de cumplimiento de la sección, de cualquier síntoma que tenga compatible con el COVID-19, el hecho de haber dado positivo o la existencia de cualquier presunto o confirmado caso de COVID-19 en el entorno familiar.

Y para que conste a los efectos oportunos,

FIRMO

En, el..... de de



AMAYA