Rúa Madrid 2-4, 2º, Fontiñas
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tfno.: 881 996 342/43 - Fax: 881 996 346
E-mail: secretaria.deporte@xunta.gal

ESPECIALIDADE: XIMNASIA RÍTMICA

ADESTRAMENTO

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Chegada dos ximnastas a súa hora de adestramento, implicando ademáis aos familiares que os acheguen ao recinto de adestramento	– Establecer un punto de entrega de ximnastas evitando que no recinto de adestramento entre ninguén que non sexa ximnasta e/ou adestrador. – Establecer entradas de ximnastas progresivas, evitando coincidir no momento de entrar e sendo moi rigurosos coa puntualidade. – A entrada será secuenciada respetando a distancia de 1,5m entre ximnasta e ximnasta. – Se a instalación o permite deberán empregarse puntos de entrada e saída diferentes. De non ser posible dividirase o acceso principal para evitar contacto entre ximnastas que inician adestramento e as que o rematan. – Os familiares respetarán as distancias e acudirán con mascarilla. Si traen ao ximnasta en coche deixar a/o ximnasta e non baixar do coche. – Antes do inicio da volta a actividade enviar as normas que deben respetar familias, ximnastas e adestradores. – Firma e entrega dos documentos de Declaración Responsable – Responsabilidade si perciben detectan algún síntoma de contaxio (febre, tos....) e neste caso avisar aos adestradores e non enviar ao ximnasta a adestrar.

XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

Rúa Madrid 2-4, 2º, Fontiñas
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tfno.: 881 996 342/43 - Fax: 881 996 346
E-mail: secretaria.deporte@xunta.gal

galicia

ESPECIALIDADE: XIMNASIA RÍTMICA

ADESTRAMENTO

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Staff (adestradores)	Contaxio por vía aérea	Chegada dos adestradores ao seu turno de traballo	– Evitar coincidir na entrada ao seu turno de traballo, facer entrada secuencial. – Entrar antes que os ximnastas para reconocer a instalación e asegurar as condicións óptimas para o inicio da actividade. – Evitar compartir vehículos para desprazamento e en caso de ser empregado utilizar as mascarillas homologadas. – Desinfección de mans antes de entrar no recinto de traballo. – Desinfectar o calzado antes de entrar no recinto de traballo. – Deixar o calzado que se trae da calle nunha bolsa na entrada e poñer outro calzado específico para empregar durante o adestramento – Especial coidado na roupa empregada para adestrar, debe ser de uso exclusivo para o adestramento. – Uso de mascarilla dentro do recinto de adestramento
Antes	Ximnasta	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Inicio do turno de adestramento	- Entrada secuencial na instalación - Establecer entrada e saída por sitios diferenciados para evitar coincidencias. - Puntualidade para evitar coincidir e contacto persoa a persoa - Á chegada desinfección de mans - Desinfectar o calzado antes de entrar no recinto de

Rúa Madrid 2-4, 2º, Fontiñas
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tfno.: 881 996 342/43 - Fax: 881 996 346
E-mail: secretaria.deporte@xunta.gal

ESPECIALIDADE: XIMNASIA RÍTMICA

ADESTRAMENTO

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				adestramento. - Non entrar co calzado na zona de adestramento. - Gardar a roupa, calzado e pertenzas que non vaian ser empregadas no adestramento nunha bolsa para cada ximnasta. - Deben traer o pelo recollido para evitar contacto das mans na cara. - Os ximnastas virán coas menores posibilidades de contaxio (hixiene corporal total: correcto corte de uñas cortas incidir mans, hixiene na roupa que van a levar a adestramentos, evitar contactos con alleos no desprazamento) - Os e as ximnastas deberán acudir á instalación recién cambiados, e dicir teñen que vir coa roupa de adestramento directamente da súa casa, non deberían facer actividades entre a saída da casa e o inicio do adestramento. - Os/as ximnastas traerán o material imprescindible na súa mochila que solo manipularán eles. - Mochila con toalla grande, toalla pequena, botella e material de uso particular para preparación física. - Uso de mascarilla para acceder ata o lugar de adestramento

XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

Rúa Madrid 2-4, 2º, Fontiñas
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tfno.: 881 996 342/43 - Fax: 881 996 346
E-mail: secretaria.deporte@xunta.gal

ESPECIALIDADE: XIMNASIA RÍTMICA

ADESTRAMENTO

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Pais que esperan aos seus fillos mentres estes adestran.	– Suxerir non permanecer nos arredores do recinto (hall, cafetería...) para evitar o contacto persoa a persoa. No caso de coincidir con outras familias recordar a obrigatoriedade de levar mascarilla e respetar as distancias de seguridade.
Durante	Ximnasta	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	No caso de rítmica de conxuntos no que hai intercambios de aparellos específicos da modalidade.	- Cada ximnasta levará o material necesario da casa evitando así compartir material (esterilla, aparello de competición según categoría, toalla pequena...) así como un botiquín individual con tiritas, vendaxes, esparadrapo, inhaladores... Dito material virá desinfectado de casa. - A moqueta ou espazo destinado para o adestramento debe respetar as normas xerais de aforo en grupos de ata vinte e cinco persoas, ***sen contacto físico***, e sempre que non se superen os dous terzos da capacidad máxima permitida, mantendo a distancia mínima esixida (1,5m) para evitar contaxio por vía aérea. - Non se permitirá alteracións nos turnos de traballo establecidos para deste xeito en caso de contaxio poder seguir a línea do mesmo. - Traballar o máximo posible a técnica corporal non colaborativa reducindo o máximo posible o contacto persoa a persoa.

Rúa Madrid 2-4, 2º, Fontiñas
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tfno.: 881 996 342/43 - Fax: 881 996 346
E-mail: secretaria.deporte@xunta.gal

ESPECIALIDADE: XIMNASIA RÍTMICA

ADESTRAMENTO

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				- Evitarase na medida do posible estar descalzas na instalación. Deberán levar calcetíns (non punteras) en todo momento - Deberán acudir ao adestramento co pelo recollido de casa para evitar o contacto con ollos e cara. - Nos bancos de descanso (ou no seu defecto zonas previamente habilitadas) colocarán as bolsas deportivas gardando unha distancia mínima de 1,5m entre ximnastas.
Durante	Ximnasta	Contaxio por uso compartido de alimentos e bebidas	Necesidade de hidratación durante o adestramento	– Cada Ximnasta deberá levar a súa botella de auga marcada e colocada na súa parcela de adestramento evitando compartir a mesma.
Durante	Ximnasta	Contaxio por uso compartido de alimentos e bebidas	Necesidade de alimentación durante o adestramento	– Quedará prohibido comer dentro da instalación. Antes permitíase levar fruta aos adestramentos pero a súa inxesta deberá realizarse ao finalizar os adestramentos e no recinto exterior.
Durante	Ximnasta	Contaxio por contacto persoa a persoa	Necesidade de uso do WC	– Avisar ao adestrador antes de facer uso do mesmo e unha vez utilizado seguir as medidas de desinfección do mesmo establecidas polo club e/ou instalación. – Solicitar o uso de chanclas no recinto de vestuario co fin de non empregar o mesmo calzado (calcetíns) que posteriormente serán usados na zona delimitada para adestrar.

XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

Rúa Madrid 2-4, 2º, Fontiñas
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tfno.: 881 996 342/43 - Fax: 881 996 346
E-mail: secretaria.deporte@xunta.gal

ESPECIALIDADE: XIMNASIA RÍTMICA

ADESTRAMENTO

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Staff (adestrador)	Contaxio por vía aéra	O/a adestrador/a fai grupos de explicación aos/ás ximnastas no espazo de adestramento	– Manter a distancia de seguridade. – O corpo técnico mantense con máscara durante todo o adestramento. Si o consideran necesario proporcionaráselle gafas ou pantalla. – Evitar contacto con ximnastas e outros adestradores. Eles serán o exemplo a seguir polos/as ximnastas – Evitar o contacto físico cos ximnastas, dar instruccións e correccións mediante voz. – Xel hidroalcólico a disposición dos adestradores – Os adestradores extremarán as medidas coa roupa e calzado. Non se pode estar co calzado na instalación.
Durante	Staff (adestrador)	Contaxio por contacto persoa a persoa	Necesidade de uso do WC	– Unha vez utilizado seguir as medidas de desinfección do mesmo establecidas polo club e/ou instalación. – Usar disolución con lixivia (1:50) cando se utilice o baño. – No baño deberá haber papeleras con tapa e pedal, dispensador de xabón e dispensador de toallas de papel. – Extremar o cuidado no lavado das mans. Cando se lavan as mans antes de secarse as mans a auga debe correr deica os codos e non ate a man.

XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

Rúa Madrid 2-4, 2º, Fontiñas
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tfno.: 881 996 342/43 - Fax: 881 996 346
E-mail: secretaria.deporte@xunta.gal

ESPECIALIDADE: XIMNASIA RÍTMICA

ADESTRAMENTO

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Staff (adestrador)	Contaxio por uso compartido de alimentos e bebidas	Necesidade de hidratación durante o adestramento	– Cada adestrador deberá levar a súa botella de auga marcada evitando compartir a mesma.
Durante	Staff (adestrador)	Contaxio por uso compartido de alimentos e bebidas	Necesidade de alimentación durante o adestramento	– Quedará prohibido comer dentro da instalación. Antes permitíase levar fruta aos adestramentos pero a súa inxesta deberá realizarse ao finalizar os adestramentos e no recinto exterior.
Despois	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Recollida dos ximnastas ao finalizar os adestramentos.	– Establecer saídas de ximnastas progresivas, evitando coincidir no momento de salir e sendo moi rigurosos coa puntualidade e coas distancias de seguridade na saída 1,5m. – Establecer entrada e saída por sitios diferenciados para evitar aglomeracións. – Establecer un punto de entrega de ximnastas evitando contacto con outras familias, en caso de non ser posible respetar a distancia de seguridade e o uso de mascarillas por parte de tódolos axentes implicados.
Despois	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Os pais desexan saber calquer aspecto da evolución do adestramento	– Solicitarase cita previa – Dita reunión será en solitario – Realizarase en zona habilitada e a ser posible no exterior.

XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

Rúa Madrid 2-4, 2º, Fontiñas
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA
Tfno.: 881 996 342/43 - Fax: 881 996 346
E-mail: secretaria.deporte@xunta.gal

galicia

ESPECIALIDADE: XIMNASIA RÍTMICA				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	**AXENTE**	**TIPO DE CONTAXIO**	**DESCRICIÓN DA SITUACIÓN**	**MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS**
Despois	Ximnasta	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Fin do turno de adestramento	– Recollida de todo o material empregado durante a sesión de adestramento. – Colocación da mascarilla para proceder á saída da nosa zona delimitada de adestramento. – Desinfección de mans.
Despois	Staff (adestrador)	Contaxio por vía aérea	Unha vez finalizado o adestramento	– Proceder a desinfección das parcelas empregadas e establecer un marxe de 15 minutos entre cada sesión ou grupo de adestramento para facilitar a desinfección e aireado das zonas empregadas.