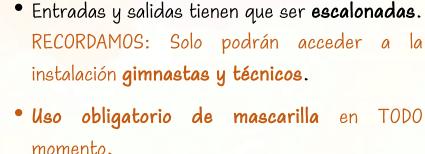
# SIEMPRE SE SACA TIEMPO PARA ALGO QUE NOS GUSTA, QUE NOS HACE DISFRUTAR Y GRECER COMO PERSONAS.

# ACTUALICIZACIÓN PROTOCOLO CD GIMNASIA PARQUESOL ¿Cómo volver a los entrenamientos?



### PROTOCOLO GENERAL





- VENTILACIÓN de la instalación antes y durante los entrenamientos.
- Evitar tocar la cara (ojos, boca, nariz ...)
- Se dispondrá del gel hidroalcoholico desinfectante para gimnastas y técnicos.
- Se realizará un **registro de la temperatura** a la entrada del entrenamiento. No podrán acceder al mismo, las gimnastas que tengan 37.2º o más.
- Si se observan SÍNTOMAS o se está en conocimiento de haber estado en contacto con una persona infectada, deberás comunicarlo al club.
- Se desinfectará el calzado a la entrada.
- Todos los tramites y consultas se realizarán de forma telemática: Correo electrónico.
- Se procederá a la desinfección y limpieza de todo el material.





#### PROTOCOLO GIMNASTAS

- 1. ¡IMPORTANTE! Para volver a los entrenamientos, TODAS las gimnastas deberán pasar un **RECONOCIMEINTO MÉDICO**. Desde el CDG Parquesol hemos buscado un centro para la realizar dicho reconocimiento. (+ información al correo informacion@gimnasiaparquesol.es)
- 2. Irán cambiadas desde casa, y en el caso de tener pertenecías, TODAS deberán estar guardadas en las mochila, no se dejará ropa ni material por los vestuarios/pista tirada.
- 3. Cada gimnasta llevará su PROPIO MATERIAL, así como BOTIQUÍN PERSONAL.
- 4. Obligatorio el uso de TOALLA Y ESTERILLA. Se deberá de lavar cada día de entrenamiento a 60°.
- 5. Se mantendrá la **distancia de 2m** mínimo en todo momento y se deberá seguir y cumplir las instrucciones de los técnicos. Se trabajará en equipo siguiendo las instrucciones de las técnicos.
- 6. No se podrán juntar a la hora de descansos, momentos de hidratación y las botellas de aqua serán individuales.
- 7. Para evitar andar descalzas por la instalación será obligatorio el uso de calzado, como CHANCLAS, en toda la instalación.
- 8. El PELO debe estar obligatoriamente recogido en un moño.

\*El club dispondrá a las gimnastas de material disponible, que deberán cuidar y desinfectar. Se deberá entregar antes de las vacaciones.

#### PROTOCOLO TÉCNICOS

- Uso obligatorio de mascarilla durante los entrenamientos.
- Evitar el contacto y lavarse las manos a menudo.
- Se cambiarán de calzado para acceder a los entrenamientos.
- Las pertenecías se guardarán en una mochila personal.
- El material será facilitado por el club y se desinfectará a la finalización de los entrenamientos.
- Las reuniones se establecerán de forma telemática.
- Se llevará un registro de la temperatura a la mañana y noche, que se deberá de rellenar todos los días.



## RECONOCIMIENTO MÉDICO

- Desde el C.D gimnasia Parquesol, queremos facilitar este proceso, por ello se ha contactado con una clínica para las gimnastas del club, CLINICA BELLEST (C/ Ciudad de la Habana 9, 47014, Parquesol) CONTACTO;983 38 65 91 o 633 34 14 93.
- El reconocimiento medico será obligatorio.
- Una vez realizado, se enviará la documentación e información al club, a través de correo: informacion@gimnasiaparquesol.es

PRECIO PARA LAS GIMNASTAS DEL CLUB DEPORTIVO GIMNASIA PARQUESOL 25€.





Una vez más, muchas gracias por confiar en nosotros. Estamos trabajando para retomar los entrenamientos de la forma más segura y volver a compartir este deporte que tanto nos gusta.

Con cualquier duda o cuestión puede contactar a través de:

- Correo electrónico: <u>cdgparquesol@gmail.com</u>.

- Teléfonos:

Coordinadora del club: 679 937 733 (Natalia Póliz)

Técnico: 615 154 503 (Verónica González)

