

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

ACTUALICIZACIÓN PROTOCOLO CD GIMNASIA PARQUESOL ¿CÓMO VOLVER A LOS ENTRENAMIENTOS?



PROTOCOLO GENERAL



- Entradas y salidas tienen que ser **escalonadas**.
RECORDAMOS: Solo podrán acceder a la instalación **gimnastas y técnicos**.
- **Uso obligatorio de mascarilla** en **TODO** momento.
- **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 **RECONOCIMIENTO 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 agua 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 pertenencias 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: cdgparquesol@gmail.com.
- Teléfonos:

Coordinadora del club: 679 937 733 (Natalia Póliz)

Técnico: 615 154 503 (Verónica González)

