CLUB BALONMÁN ATLÉTICO GUARDÉS
G 36.176.337
C/Paseo de Portugal, s/n 36780 A Guarda
Pabellón de A Sangriña

# PROTOCOLO ACTIVIDAD DEPORTIVA siguiendo las indicaciones del protocolo FISICOVID-DXTGALEGO, elaborado por la FGBM.

OBJETIVO: limitar al máximo posible la capacidad de propagación del coronavirus.

1. Es necesario que la deportista realice un auto test antes de acudir a la actividad deportiva, para confirmar si puede tener síntomas de COVID-19: **FIEBRE (superior a 37,5ºC), TOS o FATIGA**. En el caso de tener la sintomatología de COVID-19, o de haber estado en contacto con algún positivo, hay que **seguir las pautas determinadas por las autoridades sanitarias y no acudir a la instalación deportiva**.
2. Prestar atención a toda la **señalética** de la instalación y seguir las pautas de desinfección (alfombrillas, etc). Seguir los itinerarios marcados dentro de la instalación (entrada, salida, accesos, etc).
3. **Obligatorio el uso de mascarilla** en los accesos a la instalación deportiva, al entrar y salir, así mismo **realizar desinfección de las manos** con el gel hidroalcohólico. Habrá gel hidroalcohólico en la entrada del pabellón y otros puntos de la instalación deportiva.
4. **No** se hará uso de los vestuarios y se limitará el acceso de zonas comunes para evitar aglomeraciones.
5. **No se puede acceder a la pista con el mismo calzado con el que acudimos a la instalación deportiva**. Tanto **antes** como **después** de la actividad deportiva es necesario desinfectar la suela de los zapatos que se utilizarán durante el entrenamiento. Las deportistas tendrán que cambiarse el calzado en las zonas indicadas por los responsables.
6. **Solamente podrán entrar a la instalación las personas autorizadas**: deportistas, técnicos, directivos y trabajadores del club. Una vez que entren todos los componentes del equipo se cerrará la puerta de entrada de la instalación y se volverá a abrir una vez terminada la actividad.
7. **Es obligatorio** que cada deportista traiga de casa su botella de agua para la hidratación durante el entrenamiento, en la cual estará

**claramente indicado su nombre** y **no se podrá compartir** con ninguna de las compañeras del equipo.

8. **Está prohibido** el uso de todas las fuentes de agua de la instalación para el consumo directo.

9. Los entrenadores diseñarán y adaptarán los ejercicios con las restricciones de la normativa vigente. **La práctica deportiva se realizará sin contacto** y manteniendo la distancia mínima de seguridad. No estarán permitidos saludos o contacto entre los participantes y/o acompañantes a la actividad.

10. **Durante el entrenamiento, los deportistas no podrán compartir material.** Se hará la desinfección del material deportivo después de cada sesión. **Se hará especial hincapié en mantener la distancia interpersonal y evitar tocar la cara con las manos.**

11. La instalación deportiva será limpiada y desinfectada de manera habitual siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

12. El club deportivo y todo el staff técnico deberá firmar una declaración responsable individual. En el caso de los menores de edad, deberá ser firmada por el padre/madre/tutor legal.