



S.D. As Xubias – Escuela de Piragüismo A Coruña

PROTOCOLO ACTUACIÓN

1.- **SE RESPONSABLE** y cumple todas las indicaciones.

2.- Antes de acudir al club, revisa que no tengas síntomas o sospechas de la enfermedad (fiebre, tos, fatiga...) comunícalo a tu médico de cabecera, informa al entrenador y no vengas al club.

3.- Acceso al club

- Cualquier medio de transporte que se utilice (bicicleta, patinete...), deberá quedar fuera del hangar.
- Las puertas del hangar permanecerán siempre abiertas durante el horario de entrenamiento.
- Se recomienda a los deportistas acceder con todas las medidas de seguridad y protección (mascarilla)
- Sólo podrán acceder al club los deportistas federados, los menores de edad pueden venir acompañados pero quedarán sus padres / tutores en la entrada de acceso a las instalaciones (verja exterior) respetando siempre la distancia de seguridad.
- El acceso a las instalaciones será escalonada y con cita previa al entrenador, cumpliendo estrictamente el horario fijado.
- Hay que desinfectar las manos antes de empezar y terminar el entrenamiento.
- Ven con la ropa de entrenamiento puesta, ya que no podremos utilizar el VESTUARIO. Con tu material deportivo incluye gel hidroalcohólico, guantes y mascarilla.
- La mochila se dejará en el lugar habilitado para ello, dejando el deportista todo en su interior.
- El GIMNASIO no se podrán utilizar.
- Se mantendrá la distancia de seguridad con los compañeros de 2 metros en tierra y 10 metros en el agua.





S.D. As Xubias – Escuela de Piragüismo A Coruña

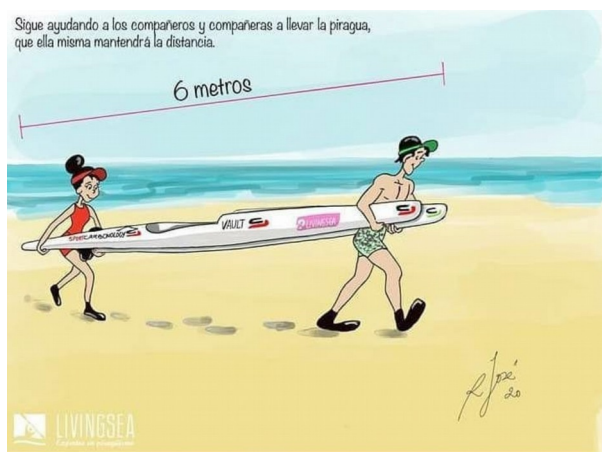
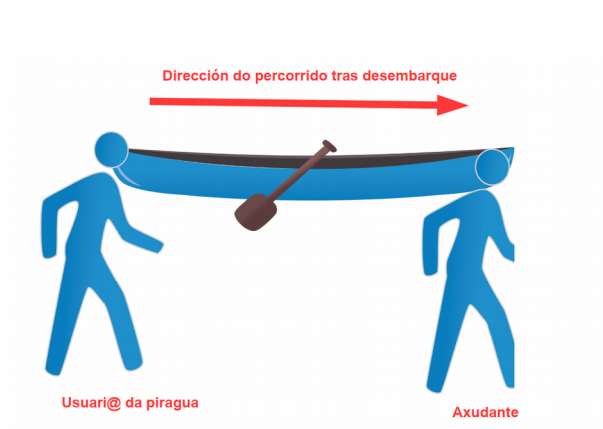
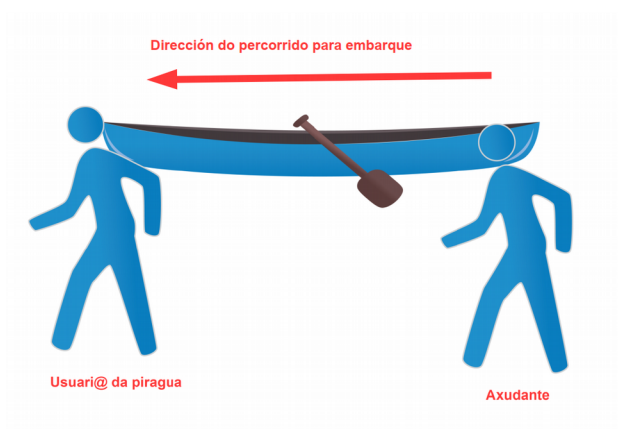
4.- Acceso al hangar y entrenamientos

- Las piraguas almacenadas estarán desinfectadas antes de que los deportistas puedan utilizarlas.
- En el club sólo estarán los deportistas que tengan turno de entrenamiento.
- El control de acceso al hangar estará a cargo del entrenador del club, con un máximo de 2 deportistas al mismo tiempo, manteniendo siempre la distancia mínima de 2 metros permaneciendo el mínimo tiempo posible para coger barco, chaleco...
- Al entrar en el hangar tendrás un dispensador de hidrogel para que cada deportista pueda desinfectarse las manos antes de coger su material.



5.- Normas de acceso al agua

- Siempre de forma escalonada y guardando la distancia de seguridad (mínimo 2 metros).
- Recomendamos la utilización de la mascarilla hasta entrar a barco, momento en que se podrá retirar.
- En el caso de que 2 deportistas transporten una piragua, el deportista que vaya a usar la embarcación irá en la proa y el ayudante en la popa, esto facilitará la distancia de seguridad.
- A la hora de desembarcar, será al revés, el que ayude cogerá la proa y el usuario del barco lo cogerá por la popa.



6.- Normas de distanciamiento en el agua

- No se puede ir a menos de 10 m del deportista que palea delante.
- Si vas detrás y quieres adelantarlo, nunca a menos de 5 m de distancia y en paralelo nunca menos de 2 metros
- NO SE PUEDE IR A OLA. El entrenamiento es individual.



7.- Normas de regreso al hangar

- La salida del agua al hangar será escalonada y guardando siempre la distancia de seguridad (mínima 2 metros)
- Al acabar el entrenamiento limpia todo el material no pudiendo estar más de 2 deportistas guardando el material y siempre respetando las medidas de distanciamiento y las indicaciones del entrenador.
- Una vez guardado el material, desinfecta las manos con hidrogel y utiliza la protección de la mascarilla.
- Recoge la mochila y abandona las instalaciones del club, sin posibilidad de cambiarse de ropa.
- Al finalizar la jornada, el entrenador desinfectará todo el material utilizado, pomos, puertas... para que todo quede perfecto para la siguiente jornada.

OBSERVACIONES DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

Todo el material propio que el deportista tenga en el club (excepto barcos) deberá llevarse para casa, tanto en el hangar como en la caseta exterior, por ejemplo: cubrebañeras, chalecos, palas... y traerlo sólo cuando sea necesario.

Caseta exterior: hay que solicitar cita previa al entrenador. Si se utiliza fuera del horario en el que está el entrenador, los usuarios serán los encargados de la desinfección de su material y puertas de acceso dejando únicamente en la caseta los barcos y el caballete.

Estas instalaciones no podrán ser utilizadas por ningún deportista menor de edad.



MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA PRÁCTICA DEL PIRAGÜISMO FEDERADO



- 1 Se RESPONSABLE y cumple estas indicaciones.
- 2 Entrena si estas SANO, si tienes síntomas o sospechas de la enfermedad (fiebre, tos seca, dificultad respiratoria, escalofríos, dolor muscular, dolor de garganta, pérdida de sensación de gusto u olfato) comunícaselo inmediatamente a tu médico y no acudas al próximo entrenamiento.
- 3 Ven al club en un medio de transporte que garantice la distancia interpersonal y en el horario indicado. Ponte guantes y mascarilla en las circunstancias recomendadas por las Autoridad Sanitarias. Si eres menor de edad podrás venir acompañado de un adulto.
- 4 Junto a tu material deportivo incluye gel hidroalcohólico, guantes y mascarilla. Vete con la ropa de entrenar puesta y al acabar recuerda que no podrás usar los vestuarios, duchas ni aseos del club. Deja todas tus cosas dentro de la mochila cerrada. No amontones las mochilas.



- 5



Entrena individualmente o en grupos reducidos bajo la supervisión de tu técnico, manteniendo la distancia interpersonal en tierra y en el agua y las medidas de seguridad del piragüismo. En el club sólo deberán estar los deportistas que tienen turno de entrenamiento.



- 6 Debes estar atento a las indicaciones de prevención y seguridad que transmitan en el club para hacer más seguros los entrenamientos.
- 7



Al acabar tu entrenamiento limpia todo tu material y el del club con el que hayas entrado en contacto, perchas, borriquetas, pomos de puertas, barandillas etc. dejando todo listo para el siguiente grupo de entrenamiento. Lávate las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico cuando acabes igual que al comenzar.
- 8 Si consideras que alguna incidencia puede poner en riesgo la salud de los compañeros comunícaselo inmediatamente al entrenador o trabajador del club.
- 9 Mantén las distancias de distanciamiento interpersonal evitando tertulias y reuniones fuera del agua.
- 10 Los entrenadores y cualquier otra persona con funciones en el club llevarán siempre guantes y mascarillas.



Extraído de la resolución de 4 de mayo del CSD, BOE del 6 de mayo que establece las medidas preventivas