

## **PROTOCOLO FGCLM – REAPERTURA CENTROS Y CLUBS DEPORTIVOS**

La Federación de Gimnasia de Castilla La Mancha informa que deben cumplirse los requisitos marcados en el Decreto 24/2020, de 19 de junio, sobre medidas de prevención necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez superada la fase III del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.

[2020/4005], así como el PROTOCOLO DE REINICIO DE ACTIVIDAD EN CENTROS Y CLUBS DEPORTIVOS DE LA RFEG en el cual se basa este protocolo (ambos adjuntos)

### **1. OBJETIVOS**

Este documento pretende ser una ayuda para el regreso a la actividad deportiva de gimnasia, limitando al máximo las posibilidades de infección por COVID-19 a gimnastas, cuerpos técnicos y profesionales involucrados en nuestro deporte, en base al conocimiento existente en estos momentos.

Esta guía va dirigida a centros deportivos y clubes donde se practica gimnasia.

Son medidas que complementan las normas establecidas por el Gobierno, las autoridades sanitarias, las comunidades autónomas, locales y las propias de cada instalación si las hubiera.

**IMPORTANTE:** El Consejo Superior de Deportes (CSD) establece, a través de Boletín Oficial del Estado, los protocolos de referencia y obligado cumplimiento para todos los deportistas federados, deportistas profesionales y de alto nivel, así como para las federaciones y entidades deportivas donde estén vinculados los deportistas citados.

[https://boe.es/diario\\_boe/](https://boe.es/diario_boe/)

El objeto de este documento es establecer las medidas preventivas y actuaciones específicas para el desarrollo de actividades deportivas de gimnasia. Con la adopción de las mismas se persigue combatir la propagación del COVID-19, generando entornos deportivos seguros.

Es recomendable (no obligatorio), para realizar la reincorporación con garantías, llevar a cabo un control médico, previo al inicio de la actividad, así como un seguimiento médico cercano y permanente.

**IMPORTANTE:** Este documento refuerza las medidas adoptadas por los organismos oficiales y autoridades sanitarias con respecto al retorno a los entrenamientos, así como las normativas propias de los centros deportivos, quedando sujetas a las directrices marcadas por estos. Esta guía puede verse modificada en función de la evolución de las fases de desescalada y siempre siguiendo las indicaciones sanitarias.

## 2. MEDIDAS GENERAL OFICIALES

A continuación, detallamos las medidas generales de prevención conocidas por todos, pero importantes como primera barrera básica al contagio. Todos los trabajadores y usuarios deben conocer dichas medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad, facilitadas a través del soporte informático del enlace de dicho departamento ministerial:



[https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/PrevencionRLL\\_COVID-19.pdf](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/PrevencionRLL_COVID-19.pdf)

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
 <p><b>Distanciamiento social (2 metros)</b></p>	<p>Las tareas y procesos de todas las actividades deben planificarse para mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro, como durante la permanencia en el mismo.</p>
 <p><b>Lavado de manos</b></p>	<p>Recomendación entendiendo esta medida como una de las principales de prevención.</p>  <p><b>Vestimin Health</b> Promoviendo el bienestar</p>
<p><b>Uso de guantes y mascarilla</b></p> 	<p>Es obligatorio seguir las recomendaciones oficiales con respecto al uso de mascarilla (de obligado cumplimiento) y guantes (recomendado) en todo momento para el personal técnico y laboral del centro y deportistas, excepto en el desarrollo de sus clases y entrenamientos, donde solo será obligatorio para los técnicos y personal de apoyo.</p>
<p><b>Evitar contacto físico</b></p>	<p>Evitar el contacto físico en saludos, despedidas, etc.</p>
<p><b>No tocarse cara y ojos</b></p>	<p>Recomendación entendiendo esta medida como una de las principales de prevención.</p>
 <p><b>Conocer los síntomas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiebre. Temperatura &gt;37,2 °C (tomado con termómetro infrarrojo)</li> <li>- Tos seca. Picor o dolor de garganta.</li> <li>- Dificultad para respirar. Opresión en el pecho.</li> <li>- Lesiones violáceas en pies y/o manos.</li> <li>- Erupción cutánea eritematosa o urticaria.</li> <li>- Diarrea y/o vómitos.</li> <li>- Dolores musculares o articulares.</li> <li>- Cefalea (dolor de cabeza).</li> <li>- Pérdida del gusto y/o del olfato.</li> <li>- Estado confusional, mareo.</li> </ul>
 <p><b>Control de síntomas</b></p>	<p>Todos los deportistas, entrenadores, personal, etc. tienen que hacer una vigilancia activa de sus síntomas y llevar a cabo un registro de la temperatura corporal dos veces al día, cuando llegan al entrenamiento por la mañana y por la noche en su casa. Ante cualquier síntoma o sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se prohíbe la asistencia al centro, debiendo ponerse en contacto con los servicios médicos e informar inmediatamente a los responsables del centro.</p>
<p><b>Respetar tiempos de cuarentena</b></p>	<p>Si se ha estado en contacto estrecho con una persona afectada por COVID-19 o si la persona tiene algún síntoma, aunque sea leve, se deberán respetar los tiempos establecidos de cuarentena y tener el visto bueno del médico para el reinicio de cualquier actividad.</p>

### 3. MEDIDAS PREVIAS AL REINICIO DE LA ACTIVIDAD

Antes de reiniciar cualquier actividad deportiva debemos estar preparados y tomar las medidas y acciones que aseguren la salud como objetivo principal.

Estas recomendaciones están sujetas, tal y como indicamos anteriormente, a las medidas oficiales que las autoridades competentes emiten y sus actualizaciones a la evolución de la situación en sus distintas fases.

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
<b>Conocimiento y estudio de las normativas al respecto</b>	Boletín Oficial del Estado/autoridades sanitarias Normativas propias CCAA o locales Normativas Federativas Normativas propias de la instalación
<b>Comunicación normativa</b>	Antes de su incorporación, el entrenador y deportista deben conocer perfectamente, y aceptar expresamente, todas las pautas que regirán la actividad en el centro, debiendo aportar un documento firmado de conocimiento y aceptación de las normas.
 <b>Reconocimiento médico</b>	Se recomienda un reconocimiento médico previo del personal y usuarios. La obligación o no de esta medida vendrá marcada por las autoridades sanitarias competentes. Este reconocimiento incluirá un cuestionario previo epidemiológico.
<b>Establecer sistema control de síntomas</b> 	Los centros deberán establecer controles de incidencias, para el seguimiento de las situaciones ocasionadas, con el fin de prevenir riesgos y actuar como mecanismo de alerta temprana. Será necesaria la colaboración de recursos humanos dedicados exclusivamente a este fin. Se recomienda la toma de temperatura corporal antes del acceso a la instalación mediante termómetros de infrarrojos, restringiendo la entrada a personas que tengan valores superiores a 37,2.
<b>Acceso exterior o parking</b>	En el acceso principal podrá haber indicaciones de separación de los vehículos para evitar aglomeraciones en la misma entrada.
<b>Asegurar la ventilación de las instalaciones</b>	Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y durante cinco minutos. Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
 <b>Acceso instalación</b>	Todos los accesos tienen que ser escalonados para evitar aglomeraciones sin respetar la distancia de seguridad cerca del control de entrada y zonas comunes (hall, vestuarios...). Se debe habilitar en la medida de lo posible un acceso de entrada y otro de salida, para evitar concentraciones de personas. Este control debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria, estableciendo medidas para organizar a los usuarios que permanezcan en el exterior del establecimiento en espera de acceder a él cuando lo permita el aforo. Se recomienda la instalación de alfombrillas o máquinas desinfectantes de calzado.
<b>Punto de atención al público (recepción)</b>	Se recomienda limitar al máximo los trámites de forma presencial. En el caso de un punto de atención o recepción se debe adaptar a las medidas de seguridad, pantalla protectora y personal con mascarilla y guantes.
 <b>Señalización</b>	Tras el análisis y distribución de la instalación se deberán realizar las funciones de señalización y balzamiento que aseguren el distanciamiento recomendado.
<b>Cartelería</b> 	Colocar cartelería en los lugares visibles de la instalación (entrada, salas, vestuarios, etc.) para informar y recordar a los usuarios y trabajadores la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el COVID-19, con especial énfasis en la recomendación de lavado frecuente de manos durante la estancia en las instalaciones. Utilizar cartelería visual y básica para niños.

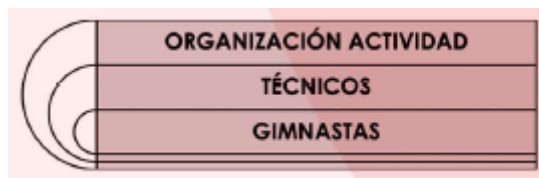
ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
<b>Formación personal</b>	Formar al personal en los protocolos vigentes de reapertura, tanto internos como externos, para garantizar su seguridad y la de los gimnasios, con especial atención al distanciamiento social e higiene.
<b>Actualización riesgos laborales</b>	Todos los profesionales y trabajadores deberán estar actualizados en cuanto a la normativa sobre riesgos laborales, variable según la fase en la que nos encontremos y la evolución de la situación.  <a href="https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL_COVID-19.pdf">https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL_COVID-19.pdf</a>
 <b>Dotación material preventivo</b>	Disponer de cantidad suficiente de material de protección homologado para los deportistas y trabajadores (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes) y todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el Ministerio de Sanidad. Establecer sistema de control y reposición de dicho material.
<b>Sistema de recogida de residuos</b>	Establecer un protocolo de retirada de residuos, definiendo varios puntos de recogida (papeleras con tapa) principalmente en zonas de aseos y comunes, claramente visibles con carteles señalizadores.
 <b>Vestuarios y ropa de calle</b>	Establecer un sistema de uso de vestuarios, asegurando la distancia social de mínimo 2 metros, teniendo en cuenta el aforo de la sala. Asegurar las medidas con respecto a la ropa de la calle que deberá guardarse de forma individual y con seguridad en bolsas y taquillas, así como el calzado. Las bolsas/mochilas deberán mantener la distancia mínima de 2 metros entre ellas.
<b>Sistemas financieros y de comunicación</b>	Se priorizarán los pagos por transferencia o ingreso bancario, y/o a través de banca online para evitar el contacto con monedas y billetes. Se evitará el uso de papel para comunicaciones, recibos... que deberán hacerse de forma telemática.
 <b>Actualización aforo</b>	El aforo de las instalaciones estará limitado en todo momento al número de personas que garanticen la distancia de seguridad, tanto en actividades colectivas, como en cualquier otro uso de la instalación, establecido por el organismo competente.
<b>Instalaciones auxiliares</b>	Se inhabilitarán servicios que no sean completamente seguros desde el punto de vista sanitario con especial incidencia en fuentes de agua, saunas secas o de vapor, spas, aparatos de secado de aire y máquinas de hielo.
 <b>Máquinas expendedoras</b>	Evitar el uso de máquinas expendedoras. En caso contrario, será obligatorio el uso de hidrogel desinfectante antes de su utilización, debiendo estar disponible junto a las máquinas.
<b>Revisión seguro</b>	Se deberá revisar las coberturas de los seguros suscritos para verificar la inclusión de los riesgos de COVID-19.
 <b>Eliminación mobiliario</b>	Se evitarán aglomeraciones, eliminando mobiliario no imprescindible (sillones, sillas, áreas de juegos infantiles, etc.), favoreciendo la distancia social.

#### 4. MEDIDAS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. Por tanto, la reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que conlleven riesgo de concentración se producirá en último lugar. En todo caso, se debe evitar la realización de actividades que impliquen aglomeraciones de personas.

El inicio de la actividad con la máxima seguridad y una organización clara para los usuarios aporta confianza y ayudará en la recuperación social y económica de los centros deportivos.

Este documento establece normas y recomendaciones basados en 3 puntos diferenciados:



##### 4.1. ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Una vez realizadas las acciones previas al reinicio de la actividad, con incidencia en las de limpieza, desinfección y adaptación a las normativas, deberemos establecer nuevas estructuras organizativas propias de la actividad deportiva.

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
Adaptación de la actividad al aforo de la instalación	Tras el establecimiento del aforo máximo de la instalación según indicadores oficiales, teniendo como dato de referencia 30% - 50%, se adaptarán las actividades a las capacidades del centro. (Ver normativa oficial específica en función de la fase en la que nos encontramos).
Adaptación de la actividad al aforo de las diferentes salas 	Los volúmenes máximos de deportistas en cada sala estarán definidos y expuestos en lugar visible. Los entrenadores tendrán que programar los entrenamientos de forma que todas las normas de distancia, aforo y contacto se cumplan de manera rigurosa.
Distanciamiento social general 	Garantizar el distanciamiento social mínimo de 2 metros entre personas mediante la distribución de tareas o alternancia en las mismas.
Distanciamiento social en actividad deportiva	Independientemente de las pautas específicas para cada fase, la separación entre deportistas, como regla general, tiene que ser incluso mayor en entrenamiento que en situaciones sociales, puesto que el sudor y el movimiento pueden hacer llegar gotas más allá de lo que establecen las pautas generales de la epidemia. (Se recomienda 5 metros como mínima y aumentarla siempre que se pueda hasta 10 metros si los deportistas andan o corren detrás de otros deportistas).
Distribución horarios	Distribución de horarios que eviten aglomeraciones y coincidencia de grupos en entradas, salidas y vestuarios.
Cumplimiento horarios	El establecimiento de horarios claros y definidos, así como su estricto cumplimiento, es imprescindible para evitar aglomeraciones y asegurar la distancia social.
Sistemas entrenamiento	Modificación de los sistemas de entrenamientos para una adaptación progresiva a la actividad física con el fin de evitar lesiones.
Distribución grupos	Redistribución de grupos respetando el ratio establecido por las autoridades correspondientes.
Fomento actividades aire libre	Todas las actividades que se puedan trasladar al exterior se realizarán al aire libre, garantizando en todo momento el distanciamiento de 2 metros entre personas.
Personal técnico y laboral	Se seleccionará el personal imprescindible para la puesta en marcha de las actividades del centro o club, manteniendo en teletrabajo a todos aquellos que sea necesario.
Designación de una única figura responsable	Se recomienda la designación de una persona responsable donde confluyan situaciones, preguntas y toma de decisiones al respecto. Esta figura es clave en la relación centro-usuarios, saber a quién acudir y trasladar una única información.

#### 4.2. TÉCNICOS Y PERSONAL

Las acciones y medidas de control para el personal técnico y profesional de los distintos centros, es fundamental para trasladar a los usuarios la seguridad y confianza para una vuelta a la actividad.

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
<b>Sistemas de reunión</b>	Las reuniones de trabajo y planificación podrán realizarse de forma telemática.
<b>Compromiso de conocimiento normas</b>	Todo el personal de la instalación debe estar comprometido en el conocimiento y actualización las normativas con respecto a medidas de detección y prevención.
<b>Desplazamiento al centro</b>	Se recomienda el uso del transporte individual para el desplazamiento al centro (siempre siguiendo las normas establecidas sobre este tipo de viajes). En el caso de tener que usar el transporte público cumplir la normativa con uso obligatorio de mascarillas.
 <b>Lavado de manos</b>	Obligatoriedad del lavado de manos antes y después de la entrada en el gimnasio.
<b>Calzado</b> 	No se podrá acceder a la instalación con calzado de la calle. Se deberá cambiar de calzado y usar bolsas individuales para guardarlo.
 <b>Ropa</b>	Los técnicos y personal laboral deberán cambiarse de ropa antes de acceder al gimnasio, guardando la ropa en una bolsa individual. En ningún caso se dejará ninguna pertenencia personal en las instalaciones.
<b>Uso de mascarillas y guantes</b>	El entrenador y resto de equipo técnico llevarán siempre mascarillas y en los casos en los que se recomiende, guantes. (Ver normativa oficial de su uso).
<b>Evitar en lo posible el contacto físico</b>	En el reinicio de la actividad se programarán entrenamientos evitando actividades y ejercicios que conlleven contacto físico tanto entre gimnastas como técnico-gimnasta. La modificación de esta norma vendrá dada por las autoridades sanitarias y deportivas según la evolución de la situación en sus distintas fases.
<b>Supervisión limpieza e higiene</b> 	Evitar el uso de material deportivo en lo posible. Se insiste en la importancia de desinfectarlo siempre después de su utilización. Deberá asegurarse la suficiente dotación de elementos de desinfección en todas las salas habilitadas y en todos los aparatos de gimnasia.  Se reforzarán los servicios de limpieza para desinfectar los aparatos después de cada sesión de entrenamiento.

#### 4.3. DEPORTISTAS / GIMNASTAS

Los deportistas son los principales usuarios de la instalación, por lo que el objetivo principal es garantizar su seguridad. Algunas de las medidas preventivas más eficaces, dependen de las propias personas y su cumplimiento, sobre todo para niños.

Es recomendable que en el inicio de la actividad se realicen charlas formativas donde se expliquen las normas tanto generales como propias del centro, independientemente de que se hayan enviado previamente a todos los usuarios. Es recomendable explicarlas, compartirlas entre ellos y conocerlas in situ (informar de los sistemas de movilidad por el centro).

Recomendamos el decálogo del CSD para deportistas en su inicio de actividad, donde de una forma visual y con imágenes, se podrá trasladar información importante a nuestros gimnastas y que podrán encontrar en el siguiente enlace:

<https://www.csd.gob.es/es/decalogo-de-recomendaciones-para-deportistas-profesionales-y-federados>

1. Cumple las normas
2. Ten paciencia
3. Confía en los profesionales
4. Disminuye el riesgo de lesión
5. Dosifica tus ganas
6. Descansa
7. Cuida la alimentación
8. Pide ayuda
9. Sé precavido
10. Evita contagios

**DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS PROFESIONALES Y FEDERADOS INCORPORACIÓN A LA NUEVA NORMALIDAD**



- CUMPLE LAS NORMAS**  
Lleva siempre tu acreditación, no salgas del municipio, al eres federado/a, o de la provincia, si eres profesional, y actúa con responsabilidad.
- TEN PACIENCIA**  
Aunque hayas estado entrenando en tu domicilio, probablemente no se haya podido cumplir el principio de especificidad. Por eso, ten paciencia con las respuestas y adaptaciones que requiere tu cuerpo para regresar al estado previo al confinamiento. El regreso a la nueva normalidad puede llegar a asemejarse a una pretemporada.
- CONFÍA EN LOS/AS PROFESIONALES**  
Tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a están desarrollando, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), la mejor planificación para que recuperes tu rendimiento anterior, al mismo tiempo que protegen tu salud.
- DISMINUYE EL RIESGO DE LESIÓN**  
Comparte tus sensaciones con tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a para que, en coordinación con el servicio médico (si lo hubiera), puedan adaptar tu entrenamiento, haciendo lo más efectivo posible y disminuyendo el riesgo de lesión, protegiendo tu salud. ¿No quieres volver a pasar, verdad?
- DOSIFICA TUS GANAS**  
Sigue las indicaciones de tu preparador/a físico/a y tu entrenador/a en relación con la frecuencia, intensidad y volumen del entrenamiento. El sobentrenamiento puede volver a pararte y también te hace más vulnerable ante un posible contagio.
- DESCANSA**  
Duerme al menos 7 horas al día. Esto, además de ser importante para tu rendimiento, también es necesario para mantener tu sistema inmune en condiciones óptimas.
- CUIDA TU ALIMENTACIÓN**  
Recuerda que tu alimentación debe adaptarse a tu entrenamiento. Tu dietista-nutricionista es una aliada para hacer más efectiva y eficaz la recuperación de tu forma física y/o mental.
- PIDE AYUDA**  
No tengas miedo de pedir ayuda a un/a psicólogo/a para afrontar las consecuencias que haya podido tener el confinamiento en tus emociones, tu motivación deportiva, tus niveles en relación con el rendimiento en competición.
- SE PRECAVIDO/A**  
Sigue en todo momento la nueva normalidad, es posible que se discutan las medidas preventivas de higiene y seguridad. Por eso, incorpóralas desde el principio como nuevos hábitos dentro de tu rutina: distancia social, lavado de manos, posible uso de mascarilla, etc. Ten especial cuidado con las superficies de contacto compartidas.
- EVITA CONTAGIOS**  
Ante cualquier signo o síntoma de malestar que pueda ser sospechoso de un posible contagio, avisa a tu entrenador/a y al servicio médico (si lo hubiera), para que se tomen las medidas necesarias protegiendo tu salud y la del resto de deportistas y personal del club que hayan podido estar en contacto contigo. No pongas en peligro tu salud ni la de los demás por tus ganas de seguir entrenando.

**RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS**

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
Andar descalzos	Se evitará en todo lo posible andar descalzos en el gimnasio.
Recogerse el pelo y distancia en los banquillos de descanso	Los deportistas deberán recogerse el pelo con seguridad para evitar el contacto con ojos y cara, debiendo venir peinados de casa. En los banquillos de descanso se guardará, como mínimo, 2 metros entre cada deportista.
Material auxiliar de entrenamiento	Todo el material auxiliar de entrenamiento (gomas, calleras, magnesio, rulos, punteras, rodilleros, cojines, toallas, etc.) serán de uso individual, estando prohibido compartirlo. Dicho material deberá ser desinfectado antes y después de cada entrenamiento. Se retirará a diario de las salas de entrenamiento.
Uso de los aparatos	Se priorizará el uso individual de los aparatos de gimnasia, estableciendo turnos de uso en cada entrenamiento. (TRA: La colchoneta de vigilancia será de uso individualizado). Los aparatos deberán ser desinfectados antes y después de cada uso por grupo de entrenamiento.
Aparatos de Gimnasia Rítmica	Los aparatos de Gimnasia Rítmica serán de uso individual. Los gimnastas deberán traerlos de casa según necesidad de entrenamiento, debiendo ser desinfectados antes y después de cada entrenamiento. Para entrenamientos de conjunto, los técnicos se responsabilizarán de su desinfección antes de su uso. Conjunto: Se recomienda el inicio de la actividad con elementos individuales, aumentando, progresivamente, el trabajo colectivo en función de la situación del centro y de la fase que se encuentre.
Uso de espacios y aparatos comunes	Los espacios de entrenamiento comunes (barras de ballet, bancos, tapiz, espaldaderas, etc.) se utilizarán de manera individual. En caso de poder mantener la distancia social de al menos 2 metros de distancia entre cada deportista, se podrá utilizar por varias personas a la vez. Estos espacios y material auxiliar deberán ser desinfectados antes y después de cada uso por grupo de entrenamiento. Se recomienda que esta desinfección la realice personal cualificado con productos y material de protección homologados.
Uso específico del foso	Evitar en todo lo posible el uso del foso de caída. En el caso de su uso imprescindible se deberá realizar con colchoneta adicional, debiendo ser desinfectada.
Material sanitario auxiliar.	Está prohibido el uso compartido de material sanitario auxiliar (vendajes, fijas, protectores, pañuelos...). El material de fisioterapia y sanitario será de uso exclusivo para los gimnastas que lo necesiten, no siendo posible su uso compartido. Los gimnastas deberán tener un botiquín individual con dicho material, que tendrá que ser desinfectado de manera individual después de su uso. No podrá quedarse en la instalación.
Saliva	Está prohibido el uso de saliva en los aparatos y en las manos. En caso de tener que humedecer las manos, se podrá hacer uso de envases con spray individualizados. Los envases deberán ser retirados cada día de la sala de entrenamiento.
Botellas de agua	El uso de las botellas de agua u otro tipo de bebidas (que se traerán de casa) deberá ser individualizado, estando prohibido compartirlas con otro gimnasta. Estas deberán ser retiradas cada día de la sala de entrenamiento.
Toallas	Los gimnastas deberán llevar obligatoriamente dos toallas, una pequeña, para limpiar el sudor, y otra grande, para evitar en todo lo posible contacto directo con esteriles, bancos... Las toallas son de uso individual. Los deportistas deberán llevarlas con ellos diariamente y lavarse a un mínimo de 60º.

## ANEXO 1

### RECOMENDACIONES PARA LA LIMPIEZA E HIGIENIZACIÓN DE CENTROS DEPORTIVOS DE GIMNASIA ANTES DE SU REAPERTURA TRAS EL CORONAVIRUS

Existen dos tipos de virus, los encapsulados y los no encapsulados. La diferencia es que unos viven dentro de una membrana y otros, carecen de esta. A los que viven dentro de la membrana, la manera de eliminarlo es destruyendo esa membrana utilizando un desinfectante que mate el virus. Metodológicamente, son fácilmente eliminables. Los virus del segundo tipo, en cambio, al carecer de membrana, son mucho más resistentes y se adaptan mejor a los desinfectantes.

Afortunadamente, el COVID-19 (SARS-CoV-2) es un virus encapsulado y, por tanto, es fácil de eliminar utilizando jabones (tensioactivos), de ahí la insistencia de las autoridades sanitarias en lavarnos constantemente las manos. Posteriormente, hay que utilizar un desinfectante efectivo que elimine definitivamente el virus.

**Es recomendable que la limpieza y desinfección de los centros lo lleve a cabo una empresa o personal cualificado para ello y cuya labor se realice con las máximas medidas de seguridad.**

**¿Cuáles serían esos desinfectantes más efectivos?**

Primero estarían los detergentes. Aunque estos no eliminan el virus, sí rompen, en cambio, su membrana. Por otro lado, estaría el hipoclorito sódico que es el principal componente de la lejía. Este producto sí es efectivo contra el COVID-19, pero, atención, en caso de utilizar lejía esta debe llevar, como mínimo, un 5'7% de materia activa. En base a ello, es más aconsejable utilizar un **detergente clorado**, haciendo este las dos funciones: **rompe la membrana y elimina el virus.**

**Actualmente hay muchos productos que se usan en la limpieza e higiene de instalaciones frente al COVID-19, pero es IMPORTANTE antes de su uso asegurarse de su composición, de su utilidad y sobre todo que no suponga riesgos adicionales para la salud (erupciones, intoxicaciones, etc.) especialmente teniendo en cuenta que trabajamos con niños.**

### ANEXO 1. Zonas Principales

Para preparar la reapertura del gimnasio, ¿qué zonas deberemos priorizar y abordar con mayor atención en cuanto a su higiene y limpieza?

Para la reapertura de cada instalación será necesario realizar con antelación una desinfección de todo el centro y los materiales que los usuarios puedan utilizar. Según las informaciones recabadas hasta la fecha, se sabe que el COVID-19 puede sobrevivir en algunas superficies durante cierto tiempo.

- **Madera (Saunas): 2 días**
- **Cristales, mobiliario y mostradores: de 2 a 4 días**
- **Plástico (colchonetas, etc): 7 días**
- **Aceros (estructuras de los aparatos, pesas, etc): más de 7 días**

Por este motivo es poco probable que, después de los días en que los centros deportivos han estado cerrados, pueda haber rastro del COVID-19.

Pero, aun así, será imprescindible realizar una limpieza y desinfección de todo el centro, y ya que realizamos esta acción, utilizar productos que nos aseguren la eliminación del virus.

Dos o tres días antes de la reapertura, se procederá a la limpieza para que a los equipos de desinfección les dé tiempo a poder abordar todos los espacios, y aireen suficientemente para evitar concentraciones de gases tóxicos de los productos utilizados.

Hay que prestar especial atención a las zonas de los vestuarios/baños (cuando se puedan utilizar), y material auxiliar como magnesieros ya que es una zona de anterior paso entre gimnastas y aparatos.

## ANEXO 1

### ¿Qué protocolo de limpieza sugeriría a los responsables de una instalación para su reapertura?

En primer lugar, es importante iniciar, unas horas antes de proceder a la limpieza, todos los sistemas de aire en marcha si los hubiese, para que estos vayan sacando el polvo que se habrá acumulado en los conductos durante los días de cierre. Si se hace después o durante la limpieza, todo el centro podría llenarse de polvo una vez limpiado y desinfectado.

Es importante la desinfección de los siguientes espacios:

- Sala de entrenamiento y taquillas
- Vestuario, aseos y duchas
- Suelos de la instalación. Una vez hecha la limpieza de todos los espacios "en alto", por último, se deberán hacer los suelos

**Como recomendación para la limpieza de instalaciones deportivas y en especial para la efectuada en aparatos y material de entrenamientos es IMPORTANTE que la norma de realización de dicha limpieza sea DE FUERA HACIA DENTRO.**

La limpieza e higiene de una instalación deportiva será vital para preservar la salud y seguridad de usuarios y profesionales; aunque nunca tendremos la seguridad al 100%, hay tres premisas importantes:

**LIMPIAR  
DESINFECTAR  
MANTENER**