

## **PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 (PILATES, YOGA, ZUMBA, POWER PUMP, POWER JUMP).**

Para confeccionar este documento hemos tomado como referencia el Protocolo de Protección y prevención de la Salud frente al COVID-19 aprobados por la Comunidad de Madrid. Es importante que todos cumplamos y hagamos cumplir estas medidas para que podamos seguir disfrutando de estos deportes, Una parte fundamental de que sigamos practicando actividades de sala en los polideportivos municipales de forma segura la tenemos en nuestras manos; tomemos responsabilidad para que este año deportivo que empieza sea mejor que el anterior.

En Instalaciones deportivas en el interior podrá realizarse actividad deportiva individual y colectiva con las siguientes consideraciones:

- ✓ El acceso a las instalaciones debe hacerse obligatoriamente con mascarilla, como también cualquier desplazamiento por el interior, así como en el momento de la salida de estas.
- ✓ El uso de la mascarilla es obligatorio en las fases de competición o entrenamiento grupales con contacto y sin distancia. Se seguirán siempre las instrucciones de los monitores.
- ✓ Los alumnos de pilates, yoga, zumba, power pump, power jump deberán llevar la mascarilla de forma correcta.
- ✓ Se deberán seguir las indicaciones de señalización para que la circulación de las personas por la instalación se realice de forma segura.
- ✓ Habrá indicaciones para determinar la entrada y salida a la instalación y a las salas según el lugar donde se desarrolle la actividad.

- ✓ No se permitirá el acceso a la instalación de las personas no relacionadas directamente con la actividad deportiva durante los entrenamientos.
- ✓ Solamente se podrán depositar en los espacios asignados para este fin las mochilas, bolsas o efectos personales de cada equipo; este espacio estará marcado y respetará la distancia social.
- ✓ No se podrá compartir material deportivo, toallas, alimentos, bebidas con otros usuarios.
- ✓ Los alumnos deberán traer a clase una toalla, manta o material textil que sea de uso personal en la actividad.
- ✓ Los monitores deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal y utilizarán en todo momento mascarilla.
- ✓ Una vez acabada la práctica deportiva no se podrá permanecer en la instalación.
- ✓ La recepción de la instalación estará señalizada en el suelo o con balizas la distancia de 1,5 metros entre usuarios.
- ✓ Es recomendable que cada usuario tenga una bolsa en la cual se lleve bebida (las fuentes están inhabilitadas), mascarilla de repuesto, hidrogel, toalla y otros elementos de uso personal debidamente identificado.
- ✓ Se prohíbe comer en la instalación deportiva.
- ✓ No se podrán utilizar las duchas de los vestuarios.
- ✓ Si un alumno desea ir al servicio, debe lavarse las manos con agua y jabón, y utilizar posteriormente gel hidroalcohólico, antes de entrar de nuevo a la sala de Pilates, yoga, zumba, power pump, power jump; solamente podrá haber una persona a la vez en el vestuario.
- ✓ Los usuarios deberán acceder a la instalación con ropa deportiva, estando el alumno y el monitor preparado para la actividad sin pasar por el vestuario.

- ✓ Será obligatorio depositar los pañuelos, y cualquier otro material desechable en las papeleras instaladas en la instalación con el fin de mantener lo más limpia posible la instalación.
- ✓ En caso de toser o estornudar se deberá proteger la boca con la parte interior del codo.
- ✓ No se realizarán celebraciones en grupo, fotos en grupo, entrega de trofeos, saludo inicial y final entre los alumnos de la clase.
- ✓ No se podrán utilizar secadores de pelo o de manos.
- ✓ Los grupos estarán formados por un número de alumnos en función del aforo de la sala en la que se practique la actividad; este punto se irá adaptando a la nueva normativa sanitaria que se vaya publicando.
- ✓ Se mantendrá en todo momento una distancia social de 1,5 metros entre todos los usuarios.
- ✓ Los alumnos y monitores tienen la obligación de informar de su estado de salud, si han sufrido algún síntoma como tos, fiebre, dolor muscular, cansancio, o falta de aire y de no haber estado en contacto con nadie con dicha sintomatología.
- ✓ Antes de entrar y al salir, los alumnos y monitores deberán lavarse las manos con hidrogeles que estarán instalados en los espacios habilitados para este efecto.
- ✓ Para evitar las aglomeraciones la entrada y salida de la sala de Pilates, yoga, zumba, power pump, power jump se harán por distintas puertas (siempre que sea posible); se ruega la máxima puntualidad en la entrada y la mayor premura en las salidas.
- ✓ Este protocolo será leído a los alumnos y comentado por los monitores el primer día de clase.

- ✓ Los monitores realizarán una limpieza y desinfección de los materiales que se emplean en cada clase de Pilates, yoga, zumba, power pump, power jump antes de su uso y en los cambios de turno/grupo.
- ✓ Los monitores deberán llevar un control estricto de la asistencia de alumnos a cada clase para poder facilitar un posible rastreo.
- ✓ Si algún alumno tuviera algún síntoma o estado febril debe comunicarlo inmediatamente al entrenador.
- ✓ Los alumnos controlarán diariamente su temperatura antes de acudir a la actividad deportiva; en el caso de que esta fuera igual o superior a 37,5°C, no acudirán al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicarán a los responsables organizadores.
- ✓ Todos nuestros alumnos/as deberán rellenar una **DECLARACIÓN RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE ACTIVIDAD DEPORTIVA** que deberá ser entregada al entrenador el primer día de entrenamiento. **IMPORTANTE:** Sin esta hoja no se podrá entrenar.
- ✓ **Los aforos, programación, protocolos, así como la finalización temporal o total de la actividad se adaptarán en función de las nuevas órdenes que publique la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Villalbilla.**

Villalbilla, 26 de septiembre de 2020

**DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD**  
**DEPORTIVA**

Como DEPORTISTA,

D./D<sup>a</sup>, .....

con N.I.F. ....,

Y si el federado es menor de edad, en condición de tutor legal del participante:

D./D<sup>a</sup>. .....

con N.I.F. ....,

**DECLARA que:**

1. El DEPORTISTA arriba indicado NO PADECE en el momento actual enfermedad infectocontagiosa (tipo varicela, molusco contagioso, papiloma/verruca plantar, hongos/micosis cutáneas, pie de atleta, conjuntivitis vírica o bacteriana, etc.) ni ninguna otra que precise atención especial. En caso de padecer alguna de estas patologías es obligatorio aportar informe médico que haga constar que está en seguimiento y/o tratamiento de la misma y es compatible con asistir a la actividad. Si durante el período de actividad deportiva aparece alguna de estas patologías, igualmente será obligatorio adjuntar informe médico.

2. Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el DEPORTISTA ASEGURA que su salud durante los 14 días previos a la entrada a las actividades deportivas ha sido la adecuada y no ha presentado ni tos, ni fiebre, ni cansancio o falta de aire; además de no haber estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19, o con dicha sintomatología compatible con la COVID-19. Igualmente se confirma que, si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, se produjeran en el DEPORTISTA, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, el DEPORTISTA no acudirá a la actividad y este hecho será comunicado a los responsables de la organización. La misma situación de no asistencia se producirá en caso de que, durante el período de desarrollo de la actividad deportiva, el DEPORTISTA tuviera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos. Por otra parte, el DEPORTISTA confirma su compromiso de

controlar diariamente su temperatura antes de acudir a la actividad deportiva y, de que en el caso de que esta fuera igual o superior a 37,5°C, *no* acudirá al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicará a los responsables organizadores.

3. El DEPORTISTA CONOCE los riesgos derivados de la pandemia de COVID-19, y asume toda la responsabilidad ante la posibilidad de contagio, aunque se tomen medidas de seguridad y distanciamiento establecidas en la normativa vigente. Conoce también el hecho de que, según la situación en que esté incluida la Comunidad de Madrid en el período de realización de la actividad deportiva, podría ser obligatorio el uso de mascarillas y/u otros equipos de protección individual, contra el contagio del coronavirus, por lo que será el DEPORTISTA (o sus padres/madres o tutores caso de ser menor de edad) el que deberá disponer de estos productos en cantidad suficiente durante el periodo de permanencia dentro de la instalación deportiva

También el DEPORTISTA afirma ser consciente y aceptar la posibilidad de anulación o cese de la actividad deportiva, en caso de producirse, por incidencias relacionadas con el contagio del virus. También entiende y acepta que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.

4. Igualmente, el DEPORTISTA es CONSCIENTE de que, aunque los responsables y encargados de las instalaciones deportivas den las instrucciones oportunas y establezcan las medidas y controles posibles, el mantenimiento de la distancia de seguridad depende del comportamiento individual de los deportistas, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En Madrid, a ..... de ..... de 2020

Firmado

El Deportista o tutor legal del Deportista.