

## Escuelas Deportivas curso 2020 2021

Medidas previstas por sus responsables

1	Defensa Personal y Hapkido	2
2	Esgrima	3
3	Esgrima Histórica	4
4	Fitness, Baile y Ballet	5
5	Kendo	6
6	Kick Boxing	6
7	Rugby	7
8	Taekwondo	7-8
9	Tenis	9
10	Tiro con Arco	9-10
11	Triatlón	11
12	Badminton	11
13	Pádel y Tenis de Mesa	11

## DEFENSA PERSONAL Y HAPKIDO

- Puntualidad: llegada al menos 5 minutos antes del comienzo de la sesión.
- Se recomienda que los deportistas vengan con la indumentaria de entrenamiento desde casa, para minimizar el uso de vestuarios.
- Ventilación; ventanas, persianas, puerta.
- Lo proporciona la instalación:
  - Gel hidroalcohólico para desinfección de manos.
  - Desinfectante a base de lejía para el material.
  - Alfombra desinfección suelos calzado.
  - Taquillas para calzado y pequeños objetos personales
- Material individual DEBE traer cada deportista:
  - Zapatillas de uso exclusivo (los primeros días se permitirá entrenar con calcetines).
  - Toalla mediana-grande para secarse el sudor y tumbarse en el Tatami.
  - Botella hidratación.
  - Mascarilla.
  - Sobre/bolsa para guardar la mascarilla.
  - Se permitirá el acceso con una pequeña bolsa para material, pero nunca con Mochilas.
- Material de entrenamiento:
  - Mits, paos, etc de uso individual. Los desinfectará cada alumno antes y después de la sesión.
  - 10 m<sup>2</sup>/persona.
  - 80m<sup>2</sup> tatami.
  - Máximo 7 alumnos presenciales y 1 entrenador.

## OTRAS CONSIDERACIONES

- El entrenador también llevará mascarilla hasta el inicio de la clase.
- El uso de la mascarilla durante el entrenamiento será opcional.
- En la medida de lo posible, se establecerán sitios fijos de entrenamiento.
- Conforme avance el curso y si la situación sanitaria lo permite se establecerán PAREJAS ESTABLES de entrenamiento.
- Control riguroso de la asistencia y posición de cada alumno en el entrenamiento.
- Por medio del grupo de WhatsApp se procurará organizar la asistencia antes de cada sesión de entrenamiento.
- Los deportistas se comprometen a mantener informado al entrenador si se diesen casos de COVID, propio, de convivientes, familiares y/o compañeros y/o amigos.
- Se podrá realizar 1 día de prueba, habiendo informado previamente al responsable para que pueda organizar convenientemente la asistencia.
- Pasado el día de prueba, no se permitirá la entrada sin haber realizado la inscripción; tened en cuenta la dificultad organizativa que conlleva la limitación de las plazas.
- La instalación se compromete a no permitir la entrada a la Sala de Artes Marciales, entre la última limpieza y el inicio de cada clase.

## EGRIMA

- Aforo máximo permitido: 6 pistas x 2 personas en cada pista: 12 personas (cada pista tiene 14 metros de largo x 1 de ancho) más el entrenador y su ayudante si lo hubiese. (No obstante, los grupos actuales los hemos reducido a 10 personas.)
- Los padres y acompañantes de los niños no podrán acceder a la sala y deberán dejarlos en el hall de entrada al polideportivo. Estos esperarán a que el entrenador suba a darles autorización para bajar, siempre de uno en uno y nunca en grupo. Esta, se producirá una vez que se haya procedido a la desinfección del material utilizado y haya abandonado la sala el último de los deportistas de la sesión anterior. A medida que vayan entrando en ella, cada deportista ocupará uno de los espacios habilitados que se indican en el punto 7, empezando por el más lejano a la entrada que se encuentre libre en ese momento.

Solamente se les permitirá a los padres bajar hasta la puerta de la sala la primera vez que los niños y niñas acudan a hacer esgrima, a partir de ese día deberán proceder como hemos comentado anteriormente.

- Alfombra desinfectante a la entrada de la sala.
- Limpieza de manos con gel hidroalcohólico previa al acceso.
- Toma de temperatura mediante termómetro sin contacto, antes de iniciar el entrenamiento.
- Uso de mascarilla en todo momento
- Ubicarse en los lugares marcados para cada uno de los deportistas. Estos espacios serán suficientes para depositar el material de cada uno, y contarán con silla para sentarse durante la pausa de los entrenamientos. De esta forma preservaremos una distancia mínima de seguridad de 1,5 metros.
- Prohibición de intercambio de material. Si un deportista carece de material propio, el club le prestará el necesario para el entrenamiento, este material lo conservará como si fuese propio debiendo llevarlo a su casa y traerlo para cada sesión. Será responsable de su cuidado y lavado mientras esté en su poder y de su desinfección cuando sea el momento de devolverlo.
- Las armas que se utilicen y sean de propiedad del club, no se llevarán a casa, serán desinfectadas con hidrogel o similar al finalizar la sesión.
- Eliminación del tradicional saludo (apretón de manos) al finalizar el combate. Será sustituido por alguna expresión verbal de cortesía (gracias, buen asalto ...)
- Todo el material utilizado (sillas, aparatos de esgrima etc.) será desinfectado con solución de gel, lejía o similar por los propios deportistas supervisados por el entrenador, al finalizar cada sesión.
- En el interior existirán 2 expendedores de hidrogel para uso de los deportistas.
- Exposición de estas medidas en la puerta de entrada de la sala y en las columnas interiores.
- La esgrima no es un deporte de contacto, los tiradores están separados por dos armas de más de 1 metro cada una.

## ESGRIMA HISTÓRICA

- Hay que venir con la ropa ya preparada. El vestuario tendrá muchas limitaciones al principio, así que mejor no depender de él.
- Debes traer tu mascarilla y utilizarla durante el tiempo que permaneces en las instalaciones.
- Hay que tomarse la temperatura con termómetro de pistola antes de acceder a la sala.
- Hay que cambiarse las zapatillas ANTES de entrar en la sala y limpiarse las manos con gel hidroalcohólico en una zona que se habilitará para ello. Todo lo que entra en la sala debe estar limpio.
- El equipamiento de cada asistente debe colocarlo a 2 metros de distancia de cualquier otro equipamiento, separado un metro de la pared de las ventanas y desinfectarlo antes de marcharse.
- Durante la actividad, recordar la importancia del calentamiento previo y estiramientos finales para prevenir lesiones y agujetas.
- Sólo se puede realizar técnica individual. Hay que mantener la distancia entre los asistentes de forma que cada uno ocupe  $8\text{m}^2$  si se va a permanecer en el sitio y de  $20\text{m}^2$  si se realizan desplazamientos. Esto equivale a distribuir 29 personas quietas equidistantes por toda la sala o bien 11 personas equidistantes si hay desplazamientos. En definitiva, hay que mantenerse lo más separados que se pueda sin superar estos aforos.
- No habrá caretas ni protecciones personales de préstamo. Cada uno debe traer o hacerse con unas propias. Si se desea utilizar los simuladores de la sala, hay que higienizarlos antes y después de su uso.
- Al finalizar las clases, se higienizará y limpiarán los simuladores y la zona ocupada por el equipamiento (espadas y broqueles cuando se nos permita técnica por parejas).

## **FITNESS, BAILE Y BALLET**

- Compraremos alfombrillas específicas a la entrada de la sala Fitness para desinfección del calzado.
- Dispondremos de geles de lavado de manos a la entrada de la sala Fitness
- Se tomará la temperatura a los alumnos a la entrada, impidiendo que entre nadie con temperatura
- Los alumnos vienen ya cambiados, sin necesidad de utilizar vestuarios, con una bolsa en la mano con su botella de agua personal, toalla, calzado específico para la actividad y funda para guardar la mascarilla que llevan puesta.
- Delimitaremos la sala en cuadrados para que cada persona tenga su zona de baile personal, sin contacto con los demás.
- Una vez dentro de su cuadrado, el mínimo exigido es de 5 m<sup>2</sup> por persona (nosotros pensamos hacerlos más grandes), cada alumno deja en una esquina su bolsa personal y se quita la mascarilla para empezar la actividad.
- La distancia interpersonal va a ser de más de 1 m y medio entre alumnos, que es la exigida para evitar el uso de mascarilla durante la clase
- El profesor tendrá su espacio para dar la clase delante del todo y se pondrá una máscara de protección si necesita corregir a los alumnos acercándose a ellos.
- Al finalizar la clase cada alumno se vuelve a colocar la mascarilla y sale con distanciamiento y lavado de manos.
- Para no cruzarse con los alumnos de horarios posteriores habrá 1/4 de hora entre clase y clase, y además en ese tiempo la profesora desinfectará la sala con unos sprays específicos y se ventilará continuamente.
- No utilizaremos material, tan solo colchonetas en pilates, dónde cada alumno tendrá su spray dentro del cuadrado junto con papel para desinfectarla por si acaso al principio de la clase y dejarla limpia al final.
- De momento no tenemos pensado realizar bailes en pareja, si así fuera sería Tal y como nos lo exigen en el Bon de parejas estables todo el año y sin cambio de pareja.

## KENDO

- Si un alumno presenta o sospecha tener síntomas (fiebre, tos seca, dolor de cabeza...), no podrá participar en el entrenamiento
- Para facilitar la trazabilidad y poder notificar a los que han estado en contacto con un potencial positivo, se llevará la asistencia de todos los entrenamientos
- Cada alumno tendrá que llevar su propio equipamiento: ropa, armadura (*bogu*), espadas de entrenamiento (*shinai* y *bokken*), *tenuguis*, etc. Cada uno dispondrá de un área de 2m de separación con el siguiente compañero para colocar su material.
- No se podrá usar las armaduras del club.
- En caso de necesitar usar las espadas de entrenamiento del club, éstas deberán ser desinfectadas una vez terminado el entrenamiento.
- Se deberá llevar mascarilla en todo momento durante el entrenamiento. En caso de tener que quitarse o cambiarse la mascarilla, deberá hacerse en el área designada para dejar la equipación de cada uno.
- A los alumnos que usan armadura, además de la mascarilla, se les recomendará el uso adicional de pantallas de metacrilato en el casco (*men*), tanto para la boca como para los ojos.
- Durante los entrenamientos no se va a realizar trabajo en corta distancia (desde *tsuba zeriai*) y durante los combates se evitará todo lo posible el impacto cuerpo a cuerpo (*tai atari*). Aunque esta práctica se podrá retomar a partir del 14 de septiembre por la **resolución 551/2020** del Instituto Navarro del Deporte en la cual permite la reanudación de los entrenamientos completos con oposición real y/o contacto a partir de esa fecha. Aún así, por precaución se intentará limitar el cuerpo a cuerpo durante los combates.

## KICK BOXING

- Tomar temperatura con termómetro a distancia a la entrada.
- Uso de mascarilla en todos los espacios excepto el tatami mientras se realiza el entrenamiento.
- Gel desinfectante a la entrada y salida de la sala de entrenamiento.
- Minimizar contacto dentro de lo posible.

## RUGBY

- Vamos a disponer de un dispositivo dispersante, de líquido desinfectante, para asegurar la total desinfección de balones, escudos, sacos de placajes...
- Bajo esta misma premisa, todos los jugadores deben acostumbrarse a traer su botella, para hidratarse.
- Los vestuarios, hasta nueva orden, no van a poder usarse, ya que el agua caliente genera aerosoles que favorecen la transmisión del virus.
- Así que es conveniente traer repuesto de ropa, sobre todo, para los días de lluvia.

## TAEKWONDO

- Puntualidad: llegada al menos 5 minutos antes del comienzo de la sesión.
- Ventilación; ventanas, persianas, puerta.
- Lo proporciona la instalación:
  - Gel hidroalcohólico para desinfección de manos.
  - Desinfectante a base de lejía para el material.
  - Alfombra desinfección suelas calzado.
  - Taquillas para calzado y pequeños objetos personales
- Material individual DEBE traer cada deportista:
  - Zapatillas de uso exclusivo (los primeros días se permitirá entrenar con calcetines).
  - Toalla mediana-grande para secarse el sudor y tumbarse en el Tatami.
  - Botella hidratación.
  - Mascarilla
  - Sobre/bolsa para guardar la mascarilla
  - Se permitirá el acceso con una pequeña bolsa para material, pero nunca con Mochilas.
- Material de entrenamiento:
  - Mits, paos, manoplas, ... de uso individual. Los desinfectará cada alumno antes y después.
  - Protecciones personales e intransferibles (sólo para deportistas de Combate del Club).
- Zona de entrenamiento limitada:
  - 10 m<sup>2</sup>/persona.
  - 80m<sup>2</sup> puzzle
  - Máximo 7 alumnos presenciales y 1 entrenador.
  - Máximo 14 inscritos presenciales por grupo.
  - Todas las clases se podrán seguir por Videoconferencia.
  - El Tatami posee conexión a Internet, SmartTV de 50", y webcam de alta resolución, por lo que los alumnos online podrán recibir Feedback del entrenador como si estuvieran presenciales.

### *RESUMEN DEL PROTOCOLO ACCESO A LA SALA:*

1. Limpieza suelas calzado de calle, y guardar en la taquilla.
2. Calzado exclusivo
3. Desinfección manos
4. Acceder a zona asignada con mascarilla (toalla, botella y porta-mascarilla).

5. Desinfección material entrenamiento (mit, pao, agua+lejía, papel).
6. Guardar mascarilla (opcional; puede entrenar con mascarilla si lo desea).

Al terminar:

7. Desinfección material entrenamiento
8. Mascarilla
9. Salir en el orden indique el Entrenador
10. Calzado de calle
11. Desinfección de manos.

### *OTRAS CONSIDERACIONES*

- El entrenador también llevará mascarilla hasta el inicio de la clase.
- El entrenador podrá usar Pantalla Facial durante la clase, para facilitar la comunicación con los alumnos.
- Se recomienda venir cambiado de casa, para minimizar el uso de Vestuarios.
- En la medida de lo posible, se establecerán sitios fijos de entrenamiento.
- También se establecerán PAREJAS estables de entrenamiento.
- ASISTENCIA
  - Control riguroso de la asistencia y posición de cada alumno en cada entrenamiento.
  - Cada alumno será responsable de comunicar con 24 horas de antelación su no asistencia, para que su plaza pueda ser utilizada por otra persona.
  - Habrá un archivo compartido en Google Drive para facilitar estas gestiones.
- Entre clase y clase debe haber mínimo 15 minutos de margen para poder realizar correctamente la entrada y salida manteniendo las distancias de seguridad.
- Los deportistas se comprometen a mantener informado al entrenador si se diesen casos de COVID, propio, de convivientes, familiares y/o compañeros y/o amigos.
- Se podrá realizar 1 día de prueba, habiendo informado previamente al responsable para que pueda organizar convenientemente la asistencia.
- Pasado el día de prueba, no se permitirá la entrada sin haber realizado la inscripción; tened en cuenta la dificultad organizativa que conlleva la limitación de las plazas.
- La instalación se compromete a no permitir la entrada a la Sala de Artes Marciales, entre la última limpieza y el inicio de cada clase.

## TENIS

- Se abre el horario de 16 a 22 h de la noche en la pista 2 todos los días según demanda se amplía a mediodía y mañanas
- La escuela Senior máximo 4 alumnos por hora distancias gel mascarillas

## TIRO CON ARCO

- Los arqueros y entrenadores han de mantener las pautas estrictas de **higiene personal** y cumplir con las **medidas de prevención** establecidas para evitar contagios.
- El **uso de mascarillas** será **obligatorio** durante todo el entrenamiento, salvo en momento de tirar las flechas.
- Se mantendrá una **distancia mínima interpersonal de 1'5 metros**, siempre que sea posible, entre cualquier persona implicada en el desarrollo de la prueba.
- **No se permitirá el acceso** a la sala de entrenamiento de los padres/madres o tutores que los dejarán en la entrada a las instalaciones deportivas.
- Estará **prohibido** cualquier **saludo que implique un contacto físico**.
- Se **intensificará los trabajos de limpieza y desinfección de toda la instalación**. Para ello se contará con los equipos de protección individual y los productos de limpieza necesarios.
- Se dotará al espacio de entrenamiento **carteles informativos, accesibles y visibles**, que indiquen las medidas de seguridad y normas de actuación previstas.
- Aquellas **personas diagnosticadas por COVID-19** que, aun siendo asintomáticas, no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán participar en los entrenamientos hasta que no tengan el alta médica.
- Se nombrará un “Responsable COVID de la Escuela”.
- Si un arquero/a **comenzara a presentar síntomas durante el entrenamiento**, deberá informar de inmediato al “Responsable COVID de la Escuela” para proceder a aislarlo y llamar a sus familiares para que lo trasladen a su casa.
- Ante cualquier **síntoma, o en caso de sospecha** de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar asistir a los entrenamientos, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- En caso de confirmarse un **positivo tras la participación** en un entrenamiento, el deportista deberá informar de manera urgente al responsable COVID del Club para que éste informe debidamente, tanto a las autoridades sanitarias, universitarias siguiendo el protocolo COVID de la Universidad.

## DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- El uso de mascarillas será obligatorio en todo momento durante el entrenamiento, menos para los deportistas en el momento de tirar las flechas. Estos se deberán quitar la mascarilla en el momento de coger el arco, debiendo volver a colocársela una vez dejen el arco y antes de dirigirse a tantear o a la zona de espera.
- Al entrar al entrenamiento un monitor tomará la temperatura a cada arquero/a. Si el termómetro registra 37ª no podrá participar en el entrenamiento y deberá marcharse. El responsable COVID hará un seguimiento de este arquero/a con su familia que permita valorar si esa temperatura se debe al COVID. Si así lo fuera se aplicará el protocolo de positivos en COVID recogido en las disposiciones generales.
- También en la entrada un monitor dispensará a cada arquero/a gel hidroalcohólico antes de comenzar el entrenamiento.
- El deportista no podrá cambiar su posición de tiro en todo el entrenamiento, salvo orden del entrenador. Los arqueros/as zurdos se colocarán en parapetos especiales para ellos/as de forma que cuando se tire ninguno de ellos estén de frente.
- Durante toda la estancia en el entrenamiento, los participantes mantendrán una distancia mínima interpersonal de 1,5 metros con el resto de los arqueros.
- El montaje de parapetos se realizará atendiendo a la premisa de dejar la máxima separación posible entre las dianas.
- los cambios de papeles de diana únicamente los realizará los monitores.
- Cuando los deportistas acudan a la línea de dianas para puntuar y recoger sus flechas, deberán **permanecer en todo momento en su propia calle de diana.**
- Cada deportista **recogerá sus propias flechas** de la diana, no pudiendo tocar las flechas de sus compañeros de diana. Antes de proceder a recoger las flechas, los deportistas deberán **desinfectar sus manos con gel hidroalcohólico.**
- **Se contará en el parapeto con una solución desinfectante** que deberá aplicarse al papel cada vez que se saquen las flechas.
- **Cada arquero/a contará con su propio arco y flechas.** Aquellos que sean de iniciación se llevarán a sus casas el arco asignado. Todos los elementos del arco serán de uso personal e intransferible.
- La zona de taller será cerrada y todos los elementos organizados en contenedores. **El taller sólo podrá ser utilizado por el equipo de monitores de la escuela.**
- **En las horas que haya escuela deportiva no podrá haber arqueros adultos del club tirando de forma que pueda haber la máxima separación posible entre arqueros.**

## **TRIATLÓN**

- Por el momento y a modo de pretemporada se realizarán sólo entrenamiento de carrera a pie al aire libre desde el 02 de septiembre al 16 de septiembre.
- Para las sesiones de carrera a pie se establecerán "grupos de nivel" para correr siempre con las mismas personas.
- Siempre que no se esté ejercitando (ej. instrucciones previas, vuelta a la calma etc.) los deportistas llevarán la mascarilla puesta y con distancia interpersonal entre ellos.
- Se recomienda al deportista venir siempre cambiado al entrenamiento para evitar en la mayor manera posible el uso de vestuarios (aunque en el CD Larraina se permite su uso, con su correspondiente protocolo).
- A priori y en función de cómo se desarrolle todo, a partir del 16 de septiembre iniciaría las sesiones de spinning y de natación. Spinning: los mismo "grupos de nivel" de correr se alternarán en la sala (para reducir el aforo en la misma), encargándose cada alumno de limpiar y desinfectar la bicicleta utilizada. Natación: se mantendrán los mismos grupos en cada calle de nado.

## **BADMINTON**

- Limitar la clase a 8 alumnos por día
- Usar mascarilla hasta estar en la cancha, no compartir raquetas,
- Llevar gel para limpiarse las manos,
- Evitar contactos físicos con los compañeros
- Limitar una pista por persona al día
- Mantener la puerta abierta

## **PÁDEL Y TENIS DE MESA**

- Al igual que las actividades anteriores estas también tienen previsto un protocolo preventivo de actuación.