

PROTOCOLO PARA ADESTRAMENTOS

Os/as deportistas (ou os seus pais, nais ou titores legais) realizarán unha autoavaliación dos síntomas de forma diaria antes de asistir aos adestramentos, como guía poden utilizar a enquisa que se engade ao final deste documento. En caso de aparición dalgún deses síntomas non asistirán a adestrar e pedirán consulta no seu centro de saúde.

Non acudirá a adestrar ningún deportista con síntomas compatibles con Covid-19, que se atope en illamento por diagnóstico de Covid-19, en período de corentena domiciliaria por contacto estreito con algunha persoa con sintomas ou diagnosticada de Covid-19 ou persoas en espera de resultados de PCR por sospeita clínica. Considérase contacto estreito a calquera deportista que compartise espazo cun caso confirmado a unha distancia menor de 2 metros durante máis de 15 minutos sen utilizar máscara.

Os/as deportistas que teñan consideración de contactos estreitos cun diagnóstico confirmado deberán entrar en corentena e suspenderán os adestramentos por un período mínimo de 14 días.

Efectuarase un control estricto do acceso ás instalacións que quedará restrinxido únicamente a deportistas, adestradores e persoal do Club. Diariamente realizarase á entrada da instalación un rexistro co nome, hora de entrada e saída.

A entrada e saída da instalación deberá realizarse de forma escalonada, con mascara, e mantendo en todo momento a distancia de seguridade (2 metros).

Usar xel hidroalcohólico cando se acceda as instalacións.

Toser no cóbado e sempre lonxe dos/as demáis.

Cando un deportista retire a mascara para adestrar deberá manter en todo momento a distancia de seguridade non podendo haber contacto algún con outros deportistas.

Os deportistas e técnicos do Club non compartirán material, bebidas ou calqueira outro producto e evitarán no posible tocar obxetos ou superficies innecesarias. O material, mobiliario ou aparataxe que non haxa máis remedio que compartir, deberá limparse e desinfectarse despois de cada uso.

É obrigatorio acudir ás instalacións xa cambiados.

**Natación**

* Non se compartirán toallas, bañadores, gafas, nin ningún outro tipo de material.
* Está prohibido o uso das duchas.
* O calzado para efectuar o adestramento deberá trasladarse en bolsa independente e habilitarase un espazo para deixar as mochilas perante o adestramento non podendo deixar nada na instalación ó rematar o mesmo.

**Láser-Run**

* É obrigatorio manter a distancia de seguridade en todo momento. En carreira, evitarase ir á estela doutros/as deportistas.
* Non se compartirán pistolas nin ningún outro tipo de material.
* Se implementará separación entre as mesas de tiro deixando un espazo vacío en relación á ubicación habitual. As mesas deberán ser desinfectadas ao comezo e ao final da sesión de adestramento.

**Esgrima**

* É obrigatorio manter a distancia de seguridade en todo momento.
* Non se compartirán caretas, guantes, armas nin ningún otro tipo de material.
* Se evitará o contacto no saúdo ao rival, realizarase usando o saúdo típico das artes marciais desde a línea de posta en garda.
* É obligatorio o uso de mascarilla ou calquera outro sistema homologado durante os asaltos de esgrima.
* Se desinfectará o material ao inicio e ao final da sesión de adestramento.

Enquisa para axudar a identificar síntomas clínicos de sospeita de ter infección polo coronavirus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ¿Presentou nas últimas 2 semanas? | Si | Non |
| Síntomas respiratorios | Febre maior de 37,5ºC |  |  |
| Tose seca |  |  |
| Dificultade respiratoria |  |  |
| Outros síntomas | Fatiga severa (cansazo) |  |  |
| Dor muscular |  |  |
| Falta de olfacto |  |  |
| Falta de gusto |  |  |
| Diarrea |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Si | Non |
| ¿CONVIVIU nas últimas2 semanas? | cunha persoa COVID-19 +confirmado? |  |  |
| cunha persoa en illamento porsospeita de infección pola COVID-19? |  |  |



**CONFIRMACIÓN DE RECEPCIÓN DE INFORMACIÓN E DECLARACIÓN RESPONSABLE**

D./Dna:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

con DNI \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, como pai/nai/titor legal do deportista \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

CONFIRMO que RECIBIN da A. D. Tri-Penta Terras de Lugo, a información de que o deportista con calquera sintomatoloxía aguda non pode acceder a adestrar e DECLARO RESPONSABLEMENTE QUE se realizará ao deportista a Autoavaliación do COVID recollida no Protocolo de adestramentos e que me comprometo a NON envialo a adestrar e mantelo en illamento preventivo domiciliario nos seguintes supostos:

* se o/a deportista ten sı́ntomas compatibles co COVID-19, poñéndose en contacto co seu médico ou pediatra.
* se algunha persoa do núcleo familiar é sospeitosa de padecer o COVID-19, o/a deportista non poderá acudir ao centro ata que se coñeza o resultado da proba e sexa negativo.

En Lugo, a \_\_\_\_\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de 2021.

ASDO. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_