

PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS PERSONALES COVID-19

Desde el SUPER AMARA Bidasoa Atletiko Taldea implantamos un protocolo para la actividad de entrenamientos personales. Trabajamos para ofrecer una actividad segura para todos y para ello todos los usuarios deben conocer y seguir las siguientes medidas preventivas tomadas:

- Antes de desplazarse a la instalación:
 - No acudir si presentas cualquier sintomatología asociada al COVID-19 (tos, fiebre >37º, dificultad respiratoria,...)
 - No acudir si has estado en contacto con personas afectadas del COVID-19. No acudir por un espacio de al menos 14 días.
 - No podrán acudir a las sesiones grupales las personas que estén dentro de un grupo de riesgo por edad (>65 años) o por embarazo.
 - No acudir las personas que padecen afecciones médicas como (hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares, cáncer o inmunodepresión entre otras).
- Durante la actividad:
 - El entrenador irá protegido con los EPIs recomendados, con mascarilla en todo momento y guantes cuando sea necesario.
 - Antes del comienzo de la actividad se llevará a cabo un control de temperatura de cada atleta mediante termómetro infrarrojo sin contacto. En caso de superar la temperatura de seguridad de 37º no se le permitirá hacer la actividad ese día.
 - Se ha definido un aforo máximo de 8 personas en el gimnasio para garantizar la distancia interpersonal de 2 metros.
 - Es necesario hacer una reserva horaria para acudir al gimnasio. La hora siempre será consensuada con el entrenador y él hará la reserva. Así se garantizará que haya un número adecuado de usuarios simultáneamente en el gimnasio sin sobrepasar en ningún momento el aforo máximo. Necesario definir la hora de entrada y de salida no pudiendo sobrepasar esta última.
 - Se deberá limpiar las manos con gel hidroalcohólico al entrar al gimnasio, disponible en el armario de entrada.
 - El entrenador desinfectará todo el material utilizado (barras, mancuernas, bicicletas, esterillas, bosu,...) con los sprays desinfectantes y trapos disponibles y posteriormente guardar el material en su sitio.
 - Mantener la distancia interpersonal de 2 metros en todo momento.
 - Todos los usuarios deben extremar al máximo las medidas de higiene de manos.
- Medidas higiénicas personales:
 - Se facilita y recomienda el lavado frecuente de manos con agua y jabón en los baños.
 - Evitar tocarse la cara y los ojos en todo momento.
 - Recordar cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un papel desechable o la parte interna del codo o mano que después habrá que lavarse.
 - No se compartirá ni comida, ni ningún tipo de bebida (botellas o bidones) con otro usuario.
 - Se deberá asistir a la actividad cambiado con la ropa de entrenar y se irá del mismo modo sin cambiarse.

- **ACTUACIÓN DEL BIDASOA ATLETIKO TALDEA EN DIFERENTES ESCENARIOS:**

- *CASOS CONFIRMADOS DE COVID-19:*

En caso de haber un positivo de un cliente de la actividad, el club se pondrá a disposición de los servicios de Osakidetza y autoridades sanitarias (rastreadores/as) y se facilitará la información solicitada de personas de contacto.

- *SÍNTOMAS COVID-19 DURANTE LA ACTIVIDAD:*

El club avisará a la familia para que recoja a la o el deportista. La familia contactará con su centro de salud, donde se valorará la situación. Hasta su valoración, se mantendrá a la persona aislada. Si se presentan los síntomas de la enfermedad en el resto del personal del club o compañeros de entrenamiento, deberán irse también a su domicilio y seguir las mismas recomendaciones.

- *COMUNICACIÓN CON LAS FAMILIAS:*

Ante un caso o situación vinculada a COVID-19 sucedido en el seno de la entidad, las familias serán puntualmente informadas por el club, vía mail / whatsapp / llamada telefónica por el club.