



C.D. GIMNASIA RÍTMICA
"TABLAS DE DAIMIEL"

NORMAS DE ACCESO A LA INSTALACIÓN Y ENTRENAMIENTO TEMPORADA 2020/2021

- Ante la posible aparición de síntomas relacionados con el COVID-19 tales como fiebre, tos seca, dificultad respiratoria, sensación de falta de aire, diarrea...rogamos urgente información a las entrenadoras y ausencia obligatoria del/de la gimnasta al entrenamiento.
- Se ruega puntualidad a la hora de acceder a la instalación, todo aquel que sin una causa justificada exceda los 15 primeros minutos del entrenamiento, no podrá acceder a la instalación.
- Mientras los alumnos esperan fuera a la apertura de puertas se ruega que se mantengan distancias de seguridad.
- Los padres no podrán acceder a la instalación.
- Los/las gimnastas entrarán de uno en uno a la instalación con previa medida de temperatura, y desinfectado de manos y pies.
- A la llegada y la salida cada gimnasta debe desinfectar su silla.
- Uso obligatorio de mascarilla durante el entrenamiento. En momentos en los que se realice mucho esfuerzo físico y se pueda garantizar la distancia de seguridad podrán prescindir de ella.
- Los/las gimnastas deberán acudir con la ropa de entrenar (ajustada) debajo de la ropa de calle o bien en una bolsa dentro de su mochila. La ropa de calle se debe meter en una bolsa de plástico (que cada gimnasta debe llevar consigo).
- Los/las gimnastas deben llevar consigo, además, un par de calcetines limpios para usar en la zona de entrenamiento, así como unas chanclas para moverse por el pabellón.
- Uso obligatorio de toalla/esterilla para calentar en el tapiz.
- Cada gimnasta deberá recogerse el pelo con seguridad (moño) evitando así el contacto con los ojos. Deberán venir peinados/as desde casa.
- Cada gimnasta será responsable de llevar consigo su botella de agua personal y del tamaño que consideren para el entrenamiento, ya que, no está permitido que vayan a rellenarlas al baño.
- Todo material auxiliar de entrenamiento (rodilleras, gomas, cojines, aparatos...) será de uso individual. Está prohibido compartirlos.
- El uso de los baños de la instalación está permitido, pero recomendamos se usen lo menos posible.
- En el pabellón disponemos de gel hidroalcohólico, papel y desinfectante de superficies para que los gimnastas puedan desinfectarse las manos siempre que quieran, así como su silla y aparatos.
- Los responsables de las medidas de seguridad dentro de la instalación serán las entrenadoras.
- Rogamos colaboración y responsabilidad con las normas.

Equipo Directivo

