

	<b>URDAIBAI ESKUBALOI TALDEA</b>	
	<b>PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS PARA DEPORTE ESCOLAR</b>	<b>SEPTIEMBRE 2020</b>

## **PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA ENTRENAR EVITANDO EL COVID: DEPORTE ESCOLAR.**

Para la elaboración de este protocolo se han tenido en cuenta la actual situación de pandemia por causa del COVID 19 y la normativa de referencia siguiente:

- Medidas de seguridad e higiene para la prevención del COVID (Gobierno Vasco).
- Instrucción Técnica 02 (IT-02): Medidas en la limpieza y desinfección de establecimientos y lugares de concurrencia pública (Gobierno Vasco).
- Guía para el inicio de los entrenamientos, protocolo de funcionamiento de clubes – Medidas preventivas (Gobierno Vasco).

Asimismo, se tiene en cuenta el reparto que, en las citadas normas, se hace de las responsabilidades entre las administraciones públicas, los gestores de polideportivos y los responsables de los clubes deportivos.

Con todo ello, Urdaibai Eskubaloi Taldea, ha elaborado el siguiente:

## **PROTOCOLO PARA ENTRENAMIENTOS DE BALONMANO EN DEPORTE ESCOLAR.**

### **1.- RESPONSABILIDADES:**

La Directiva del club:

La directiva es responsable de poner a disposición de todas las personas que deban tomar parte en este protocolo (directivas/os, coordinadora/directora deportiva, entrenadoras y entrenadores de equipos, deportistas y cualquier otra persona que de manera habitual o esporádica deba acceder al polideportivo), los materiales y equipos necesarios para una adecuada gestión de los procesos de desinfección de materiales propios, lavado y desinfección de manos y control de temperaturas. También pondrá a disposición de los equipos una adecuada cantidad de mascarillas, por si hubiera olvidos, pérdidas, roturas, etc.

La directiva del club, asimismo, designa a la persona que supervisará y se responsabilizará de garantizar el cumplimiento del protocolo y sus medidas específicas. Esta designación se realiza expresamente en este mismo documento y apartado, y recae en la persona de la Coordinadora/Directora deportiva, que asumirá dicha responsabilidad, con el apoyo de las y los entrenadores de cada equipo.

Coordinadora/Directora deportiva: Yolanda Carracedo Fernández.

Responsable sanitario del club durante la pandemia.

Es la responsable de supervisar y garantizar que se cumplan las medidas indicadas en este protocolo.

Cuando se detecte sintomatología de Covid-19, la Coordinadora/Directora deportiva derivará el caso a los servicios de Osakidetza para la aplicación de los correspondientes protocolos de salud pública. Informará del caso, inmediatamente, a la directiva y a los

	<b>URDAIBAI ESKUBALOI TALDEA</b>	
	<b>PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS PARA DEPORTE ESCOLAR</b>	<b>SEPTIEMBRE 2020</b>

responsables municipales. También informará a la directiva de eventuales focos del Covid-19 en entornos próximos a las y los deportistas. Tanto la directiva como la Coordinadora, harán seguimiento de los casos detectados.

#### Entrenadoras y entrenadores:

Son los responsables de la toma de temperatura y de vigilar y garantizar el cumplimiento, por parte de los deportistas adscritos a su equipo, de las medidas indicadas en los apartados de Acceso y control de material de deportistas; Preparación del material del club y normativa para los entrenamientos; Recogida y desinfección de materiales y otras enseres; Y Salida de las Instalaciones.

#### Deportistas:

En este caso los deportistas deben seguir en todo momento las indicaciones y las normas marcadas por el club y las que en cada momento les vayan indicando sus entrenadores. En esta situación que nos está tocando vivir es importante que este cumplimiento sea riguroso.

## **2. ACCESO Y CONTROL DE MATERIAL DE DEPORTISTAS.**

2.1. Las y los deportistas deben acudir al polideportivo con una bolsa en la que traerán el calzado deportivo, un plástico vacío y dos toallas. Esta última se usará para evitar contacto directo con ciertos materiales de entrenamiento con los que haya que mantener contacto físico.

2.2. Acudirán a la entrada del polideportivo cambiados desde casa y con calzado de calle. Esperarán en el exterior del polideportivo a que salgan los que han estado entrenando con anterioridad, evitando acumulaciones de personal. Se controlará, en la medida de lo posible, la distancia de seguridad y en todo momento se portará mascarilla de protección buco-nasal.

2.3. En la entrada de la cancha, antes de acceder a la misma, se cambiarán el calzado de calle por el deportivo. El de calle lo guardarán en el plástico anteriormente indicado, sin que haga contacto con la toalla.

2.4. Antes de entrar, la o el entrenador comprobará que cada deportista ha venido adecuadamente equipado con calzado de calle a cuestras, calzado deportivo en la bolsa, plástico para calzado de calle y toalla para evitar contactos directos. En caso de que alguien no haya traído todo lo necesario, se intentará solucionar el caso dotándole de lo necesario y, en caso de que no fuera posible, no se le permitirá la entrada al polideportivo.

2.5. Al entrar, la o el entrenador tomará la temperatura a cada deportista, por medio de termómetro digital de infrarrojos. En caso de temperatura igual o inferior a 37, se le

	<b>URDAIBAI ESKUBALOI TALDEA</b>	
	<b>PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS PARA DEPORTE ESCOLAR</b>	<b>SEPTIEMBRE 2020</b>

permitirá la entrada normalmente. Si la temperatura supera los 37 grados, no se permitirá la entrada a la o el deportista al polideportivo. Se anotará la incidencia y se informará de lo mismo a la Coordinadora/Directora deportiva. La Coordinadora hará seguimiento interesándose por la evolución de la o el deportista.

2.6. Entrarán al polideportivo siguiendo el circuito de entrada establecido. Se seguirá la señalización al efecto y, en todo momento, llevando la mascarilla hasta acceder a la zona de entrenamiento y haber depositado en lugar adecuado las bolsas personales.

2.7. Solo se quitarán la mascarilla inmediatamente antes de iniciarse efectivamente el entrenamiento.

2.8 Está totalmente prohibido compartir bebidas, comidas, linimentos o cualquier otro producto, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios. Nadie tocará los botiquines. En caso de necesidad SOLO la o el entrenador podrá acceder al material de botiquín, respetando las medidas de limpieza y desinfección de manos.

2.9. Los botellines de agua serán individuales y se almacenarán separados y cada uno con su nombre bien definido. En caso de nombres similares, se pondrán los apellidos para poder distinguirlos.

### **3. PREPARACIÓN DEL MATERIAL DEL CLUB Y NORMATIVA PARA LOS ENTRENAMIENTOS**

#### Normas generales:

- Siempre que sea posible, los entrenamientos se llevarán a cabo al aire libre.
- Los entrenamientos de fuerza y físico, se harán al aire libre. Solo se entrenará en lugar cerrado cuando el entrenamiento conste de otros ejercicios diferentes y/o la meteorología aconseje una instalación cubierta.
- Los entrenamientos no durarán más de 1 hora y 15 minutos.
- Antes de comenzar el entrenamiento, se procederá a desinfectar el material de entrenamiento. Todo el material que vaya a utilizarse será previamente desinfectado rociándolo con líquido desinfectante adecuado. En esta labor tomarán parte las personas del equipo que sean necesarias. Realizada la desinfección, cada deportista y la entrenadora o entrenador se lavarán las manos.
- Para entrenamientos en polideportivos, no se permite el acceso de público, familiares, amigos y cualquier otro personal distinto a deportistas y personal técnico.
- No se hará uso de vestuario y duchas.
- En general se evitará, siempre que sea posible, el contacto con manillas, puertas y bancos de la cancha, así como con cualquier otro de tipo de superficies aledañas.
- Se dispondrá de gel hidroalcohólico en la cancha, a disposición de las y los deportistas.
- Para utilizar los aseos, se hará de uno en uno, utilizándolos el tiempo mínimo indispensable. Se lavarán las manos antes de utilizar el baño y después de utilizarlo.
- Se abrirán puertas secundarias y de emergencia de la cancha, para favorecer la ventilación y renovación continuada del aire.

	<b>URDAIBAI ESKUBALOI TALDEA</b>	
	<b>PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS PARA DEPORTE ESCOLAR</b>	<b>SEPTIEMBRE 2020</b>


- Los entrenamientos se diseñarán siguiendo las directrices de la guía para el inicio de los entrenamientos editada por la Dirección de Actividad Física y Deporte del Departamento de Cultura y Político Lingüística del Gobierno Vasco:
  - Priorizar el entrenamiento al aire libre.
  - Respetar el aforo y grupos máximos establecidos en cada momento.
  - Siempre que sea posible por turnos (limpieza y desinfección entre turnos).
  - Entrenamientos progresivos en la siguiente línea:
  - Preparación física individual » Grupos reducidos/Puestos específicos » Integrar todo el equipo
  - Pretemporada 5-6 semanas antes del inicio de la competición.
  - Excepto en lances que se entiende que tiene que existir interacción entre deportistas, mantener distancia de seguridad.
  - En llegadas y salidas de entrenamientos mantener 1,5 metros de distancia y en caso de no ser posible utilizar mascarilla.
  - A puerta cerrada.
  
- La coordinadora y las y los entrenadores prepararán, previamente, sesiones adecuadas que eviten acercamientos y faciliten mantener la distancia de seguridad.
- Se asignará personalmente el material deportivo: petos, balones, etc.
- No se compartirán equipaciones personales ni materiales individuales.
- Cuando deban utilizarse bancos, conos, etc. y sea imposible no compartirlos, deberán estar previamente desinfectados. Los que se vayan a utilizarse como plataforma o apoyo de contacto directo, se utilizarán con ayuda de las toallas como cobertura, para evitar contacto directo de piel y material.
- Se limpiarán zonas de pista u otras superficies que, por cualquier motivo, se hayan impregnado o en las que se haya concentrado sudor.

#### **4. RECOGIDA Y DESINFECCIÓN DE MATERIALES Y OTROS ENSERES.**

- No se dejarán materiales utilizados, sin desinfectar, para su uso por otros colectivos, equipos o personas.
- Finalizado el entrenamiento, entre todos, se procederá a desinfectar la totalidad de los materiales utilizados, mediante del líquido desinfectante adecuado y el uso de papel desechable.
- Se contará con papeleras con tapa y pedal para la recogida de desechos de la limpieza y desinfección así como de pañuelos o mascarillas deterioradas que se hayan generado durante los entrenamientos. Este material de desecho se recogerá y se depositará en los contenedores de la fracción resto de la basura.

#### **5. SALIDA DE LAS INSTALACIONES.**

- Al abandonar la cancha para proceder a salir, se colocarán las mascarillas de protección buco-nasal.

	<b>URDAIBAI ESKUBALOI TALDEA</b>	
	<b>PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS PARA DEPORTE ESCOLAR</b>	<b>SEPTIEMBRE 2020</b>

- La salida del polideportivo debe llevarse a cabo por el circuito al efecto, diferente del de entrada.
- La o el entrenador, con ayuda de deportista o deportistas si así fuera necesario, será la última persona en abandonar el polideportivo y se encargará, a medida que va saliendo, de limpiar con líquido desinfectante los pomos, manillas y superficies de contacto de las puertas utilizadas.

#### **6. MEDIDAS ORGANIZATIVAS.**

- El club debe preparar un listado de personas que acudirán a entrenar cada día, pues dicha información puede y debería ser requerida por los responsables del polideportivo.
- Para ello es necesario que las y los entrenadores de cada equipo preparen un listado de personal de sus equipos y los envíen a la Coordinadora.
- Entre el entrenamiento de un equipo y el siguiente, se respetará un tiempo mínimo de 15 minutos.
- Los materiales utilizados durante el día, siempre que se pueda, se depositarán en lugar determinado y no se usarán al día siguiente. Podrán utilizarse el segundo día.

