



# GUÍA PARA ACTIVIDADES FORMATIVAS

# ESCUELA NACIONAL DE GIMNASIA

**rfeg**

real federación española de gimnasia



real federación española de **gimnasia**



# ÍNDICE

1. Objetivos
2. Medidas generales oficiales
3. Medidas generales para actividades formativas
4. Medidas específicas para el desarrollo de la actividad formativa
5. Material necesario
6. Anexo 1: Aceptación del protocolo
7. Anexo 2: Cuestionario epidemiológico
8. Anexo 3: Check list



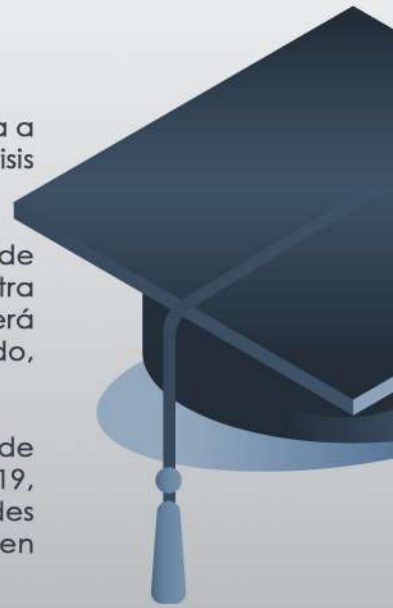
# 1. OBJETIVOS

Nos encontramos inmersos en un regreso paulatino a la normalidad, donde día a día el deporte recupera su actividad, paralizada desde el inicio de esta crisis sanitaria.

Desde la RFEG estamos planificando el inicio de nuestras actividades de formación, siempre guiados por el principio de disminución del riesgo. Nuestra prioridad en la realización y organización de las diferentes actividades será llevarlas a cabo con la máxima seguridad para el alumnado y profesorado, garantizando la confianza de nuestros usuarios.

La finalidad de esta guía de actuación es establecer unas medidas de prevención con fin de evitar o disminuir los riesgos derivados de la COVID-19, independientemente de las medidas generales establecidas por las autoridades sanitarias y las medidas específicas propias de las instalaciones donde se lleven a cabo las actividades formativas.

**IMPORTANTE:** Este documento complementa las medidas adoptadas por los organismos oficiales y autoridades sanitarias, quedando sujetas a las directrices marcadas por estos.





**MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL**

**RECOMENDACIÓN**



Distanciamiento social

Las tareas y procesos de todas las actividades deben planificarse para mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.



Lavado de manos

- Soluciones desinfectantes, agua y jabón.
- Buena técnica de lavado.



Mascarilla

• Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.

• Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.

• Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria (uso mascarilla, EPIS...).

**INFORMACIÓN Y FORMACIÓN**

**RECOMENDACIÓN**



Síntomas

- Fiebre. Temperatura >37 °C.
- Tos seca. Picor o dolor de garganta.
- Dificultad para respirar. Opresión en el pecho.
- Lesiones violáceas en pies y/o manos.
- Erupción cutánea eritematosa o urticaria.
- Diarrea y/o vómitos.
- Dolores musculares o articulares.
- Cefalea (dolor de cabeza).
- Pérdida del gusto y/o del olfato.
- Estado confuso o mareo.



Control de síntomas

• Vigilancia activa de los síntomas y llevar a cabo registro de la temperatura corporal dos veces al día, mañana y noche.

• 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 prohíbe la asistencia al centro, debiendo ponerse en contacto con los servicios médicos e informar inmediatamente a los responsables.



Cuarentena

Si se ha estado en contacto con una persona afectada por Covid-19 o si la persona tiene algún síntoma, aunque sea leve, se deberán respetar los tiempos establecidos de cuarentena y tener el visto bueno del médico para el reinicio de cualquier actividad.

## 2. Medidas Generales Oficiales

La primera premisa de la presente guía y de la búsqueda de la prevención es el conocimiento de las medidas preventivas generales establecidas por el Ministerio de Sanidad que se pueden consultar en el enlace específico:

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>

NORMA

RECOMENDACIÓN

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Uso en la medida de lo posible de vehículos propios para el desplazamiento a las actividades                                      | Si es inevitable el uso del transporte público, cumplir con las normas al respecto: uso mascarilla y distancia social  |
|  | Puntualidad en los horarios asignados, tanto de entrada como de salida  | Comunicar cualquier cambio o incidente al profesor   |
|  | Certificado médico inicial para alumnado  | Todos los participantes en la actividad deberán cumplimentar un cuestionario epidemiológico previo al inicio de la actividad   |
|  | Toma de la temperatura con termómetro por luz infrarroja por el profesor en cada jornada antes de la entrada a la actividad       | Toma de temperatura 2 veces al día   |
|  | En caso de la aparición de cualquier síntoma (fiebre, tos, malestar...) informar de ello y NO acudir a la actividad o abandonarla | Comunicación inmediata al profesor y a la dirección  |
|  | Uso de medidas de protección individuales, mascarillas y limpieza de manos  | Excepción uso de mascarilla para los alumnos en sus clases prácticas. Obligatoria para el profesorado  |
|  | Obligatorio el uso de papeleras exclusivas con tapa y pedal para el desecho de guantes, mascarillas y papel                       | Se habilitarán papeleras de desecho con tapa y pedal exclusivas para este fin debidamente señalizadas  |
|  | Respetar el distanciamiento social, evitando al máximo posible el contacto físico profesor-alumno y entre alumnos                 | Adaptar los contenidos a actividades que eviten el contacto físico   |
|  | Evitar contacto físico en saludos y despedidas  | Uso de los canales verbales y telemáticos  |
|  | Prohibido llevar cualquier tipo de alimento o realizar comidas en el centro   | La ingestión de agua o bebidas se realizará con botellas individuales que se deberán traer de casa   |
|  | No se permite la entrada a las salas de con calzado de la calle   | Todo el personal debe acudir con calzado adicional, debidamente desinfectado y de uso exclusivo para las salas. Se recomienda la instalación de alfombrillas o máquinas desinfectante de calzado |



### 3. Medidas generales en actividades formativas

En base a las medidas preventivas generales se establecen unas pautas de recomendación para la participación y asistencia a actividades formativas, sin perjuicio de lo que establezcan las respectivas autoridades nacionales, autonómicas y locales al respecto.



# 4. Medidas específicas para desarrollo de actividad formativa

Como complemento a las medidas generales para actividades formativas y con el fin de adaptarse a la especial naturaleza de la formación deportiva en gimnasia se recomiendan las siguientes medidas preventivas durante el desarrollo de la actividad.



|                           | NORMA  | RECOMENDACIÓN  |
|---------------------------|--|--|
| <b>Normas</b>             |  Obligatorio el acatamiento del protocolo y/o medidas sanitarias y el compromiso de su cumplimiento. Su vulneración será motivo de sanción y/o baja en la actividad | Firmar el documento de aceptación de protocolo con antelación al inicio de la actividad  |
| <b>Comunicación</b>       |  Obligatorio comunicar a todos los participantes las normas vigentes  | Realización de un "check list" diario al inicio de la actividad por parte del profesorado y alumnado<br>Cartelería en lugares visibles, con especial mención al respeto de normas y advertencia de sanción |
| <b>Accesos y salidas</b>  |  El acceso a las salas tiene que ser escalonado, sin que se puedan acumular dos personas cerca del control de entrada   | El profesor deberá controlar el acceso y desalojo de la sala siendo el último en acceder e irse  |
| <b>Distancia social</b>   |  La distancia entre el alumnado será de más de 2 metros   | Se habilitarán aulas y salas con aforo suficiente que permita que el alumnado mantenga la distancia de seguridad   |
| <b>Horarios</b>           |  Organizar horarios continuados con mismo profesor y grupo  | Se evitarán los cambios de profesorado durante una misma jornada o sesión  |
| <b>Higiene</b>            |  Lavado de manos con técnica apropiada  | Antes, durante y después de la actividad lavado con solución hidroalcohólica   |
| <b>Material didáctico</b> |  Evitar uso de material en papel y pizarras  | Se facilitarán temarios en formato digital y se solicitará el uso de dispositivos electrónicos para toma de apuntes  |
| <b>Material auxiliar</b>  |  Todo el material auxiliar (dispositivos electrónicos, material de apuntes...) será de uso individual, estando prohibido compartirlo                              | Todo material se deberá retirar a diario de las salas  |
| <b>Ropa</b>               |  Sesiones prácticas: los alumnos deberán cambiarse de ropa antes de entrar a la sala, guardando la ropa en bolsa individual                                       | En ningún caso se dejarán pertenencias personales en las instalaciones<br>La ropa se lavará a un mínimo de 60º con detergente normal   |
| <b>Aparatos GA</b>        |  Se priorizará el uso individual de los aparatos, estableciendo turnos para su utilización  | Los aparatos serán desinfectados antes y después de su uso de fuera a dentro y con sustancias de limpieza que no produzca molestias a los alumnos  |
| <b>Aparatos GR</b>        |  Cada alumno portará sus propios aparatos sin posibilidad de intercambiarlos  | Los aparatos deberán ser desinfectados antes y después de cada sesión y retirados de la sala   |
| <b>Aparatos TRA</b>       |  La colchoneta de vigilancia será de uso individualizado  | Los aparatos deberán ser desinfectados antes y después de cada sesión  |
| <b>Espacios de sala</b>   |  Los espacios de la sala (barra de ballet, bancos, tapiz, espalderas, etc.) se utilizarán manteniendo la distancia social   | Estos espacios y el material auxiliar deberán ser desinfectados antes y después de cada sesión   |
| <b>Botellas de agua</b>   |  El uso de las botellas de agua deberá ser individualizado estando prohibido compartir  | Las botellas deberán ser retiradas cada día de la sala de entrenamiento  |
| <b>Calzado</b>            |  Los alumnos deberán llevar obligatoriamente los pies cubiertos por calcetines y para las salidas de la sala, tapiz, suelo NUNCA LO HARÁN SIN CALZADO             | Utilizar chanclas de goma para las salidas de la sala, tapiz, suelo...   |
| <b>Toallas</b>            |  Utilizar una toalla para evitar en todo lo posible contacto directo con esterillas, bancos, etc y otra pequeña para limpiarse el sudor                           | Las toallas son de uso individual, los alumnos deberán llevarlas con ellos diariamente y se lavarán a un mínimo de 60º con detergente normal   |
| <b>Cabello</b>            |  Los alumnos deberán recogerse el pelo con seguridad para evitar el contacto con ojos y cara  | Deberán venir peinados de casa y en ningún caso peinarse dentro de la sala   |

## 5. Materiales e infraestructura

Para poder implementar las medidas anteriormente detalladas, independientemente de la infraestructura que se disponga en las instalaciones en las que se lleve a cabo la actividad formativa, se aconseja disponer de los siguientes materiales:

- **Termómetro con luz infrarroja**
- **Material de protección para profesorado y alumnado: geles desinfectantes para limpieza de manos en todas las salas, vestuarios, aseos y zonas comunes, papel desechable y mascarillas (solo profesorado)**
- **Material de limpieza y desinfección dentro de las salas (sprays, bayeta microfibra, soluciones desinfectantes...)**
- **Alfombrilla para limpieza de calzado en los accesos**
- **Papeleras con tapa y pedal, exclusivas para material desechable: mascarillas y guantes**
- **Cartelería informativa de respeto de normas y protocolo sanitario**
- **Material audiovisual (proyector o pantalla de televisión) para las ponencias**





ALUMNO

## DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN DEL PROTOCOLO ESPECÍFICO RFEG PARA ACTIVIDADES FORMATIVAS

D/D<sup>a</sup>..... con DNI/NIE.....

**(A rellenar en caso de que el alumno sea menor de edad)**

D/D<sup>a</sup>..... con DNI/NIE.....

como madre/padre/tutor legal del alumno.....

.....con DNI/NIE.....

Declaro que he leído el documento remitido por la RFEG que desarrolla la guía de actuación específica para actividades formativas promovidas por la RFEG y me comprometo a cumplirla y a acatar las consecuencias derivadas del no cumplimiento de las normas estipuladas.

Firma:

Lugar y fecha de la firma:

ENG





DOCUMENTO

## DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN DEL PROTOCOLO ESPECÍFICO **RFEG** PARA ACTIVIDADES FORMATIVAS

D/D<sup>a</sup>..... con DNI/NIE.....

Declaro que he leído el documento remitido por la RFEG que desarrolla la guía de actuación específica para actividades formativas promovidas por la RFEG y me comprometo a cumplirla y hacer todo lo necesario para que el alumnado a mi cargo cumplan las normas estipuladas.

Firma:

Lugar y fecha de la firma:

ENG



## CUESTIONARIO EPIDEMIOLÓGICO

| Datos del deportista |  |
|----------------------|--|
| Nombre               |  |
| Apellidos            |  |
| Edad                 |  |
| Deporte              |  |
| Especialidad         |  |

| Durante este periodo de 7 semanas de confinamiento ¿has tenido alguno de estos síntomas? |  |
|--|--|
| Fiebre   |  |
| Tos seca   |  |
| Dificultad respiratoria o ahogo  |  |
| Dolor de cabeza  |  |
| ¿Has necesitado ir al hospital por encontrarte mal?                                      |  |
| Diarrea o molestias gastrointestinales   |  |
| Pérdida del gusto u olfato   |  |

| Test información                            |  |
|---|--|
| ¿Te has realizado algún test para COVID-19? |  |
| Resultado:                                  |  |
| ¿Ha sido PCR?                               |  |
| ¿Ha sido de antígenos?                      |  |
| ¿Ha sido de inmunoglobulinas?               |  |
| ¿En hospital público?                       |  |
| ¿En centro privado?                         |  |

| ¿Has necesitado asistencia médica por COVID-19 estos días de confinamiento? |  |
|---|--|
| Por teléfono  |  |
| En el ambulatorio o consulta privada  |  |
| En el hospital  |  |
| Otros   |  |

| ¿Has estado en contacto con alguna persona con síntomas de COVID-19 o has tenido alguien de tu entorno con el que hayas convivido con COVID-19? |  |
|---|--|
| Padres  |  |
| Hermanos  |  |
| Primos  |  |
| Abuelos   |  |
| Pareja  |  |
| Tíos  |  |
| Padres de tu pareja   |  |
| Alguien en una reunión o fiesta   |  |
| Vecinos de tu casa  |  |

| Estado actual                          |  |
|--|--|
| Te encuentras bien                     |  |
| Tienes fiebre                          |  |
| Tienes tos seca                        |  |
| Tienes dificultad respiratoria         |  |
| Tienes dolor de cabeza                 |  |
| Lesiones dermatológicas nuevas         |  |
| Pérdida de olfato o gusto              |  |
| Diarrea o molestias gastrointestinales |  |





# CHECKLIST

## LISTA DE VERIFICACIÓN

| Para profesores y personal docente  | Chequear |
|---|----------|
| <b>1. Promueve y enseña comportamientos regulares de lavado de manos y normas de higiene</b>  |          |
| ¿Están los baños adecuados, limpios y separados por sexo?   |          |
| ¿Hay agua, jabón y papel desechable en los baños?   |          |
| ¿Has recordado que se tienen que lavar las manos antes de entrar en clase?  |          |
| ¿Están desinfectados los baños y los vestuarios?  |          |
| <b>2. Vigila que se han desinfectado las aulas y los lugares de paso. Revisa las barandillas y superficies que están siendo usadas con más frecuencia</b> |          |
| <b>3. ¿Ha estado ventilada el aula o el lugar de trabajo al menos 5-10 minutos antes de empezar la clase?</b>   |          |
| <b>4. ¿Hay carteles informativos en los sitios de paso?</b>   |          |
| <b>5. ¿Hay papeleras específicas con tapa y separadas de las generales para que se retiren los guantes y las mascarillas usadas?</b>                      |          |

| Para alumnos  | Chequear |
|---|----------|
| <b>1. ¿Has revisado si tienes síntomas como fiebre, malestar, tos, estornudos o dolor de cabeza?</b>                    |          |
| <b>2. ¿Te has lavado las manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica antes de entrar y al salir de clase?</b> |          |
| <b>3. ¿Has limpiado todo tu material usado al terminar la clase?</b>  |          |
| <b>4. ¿Has revisado las papeleras donde tienes que depositar los guantes y las mascarillas usadas?</b>                  |          |
| <b>5. ¿Has revisado si el cuarto de baño estaba limpio y tenía papel desechable?</b>                                    |          |
| <b>6. ¿Tienes ansiedad o estrés por esta situación de pandemia y se lo has dicho a tu profesor?</b>                     |          |
| <b>7. ¿Has sufrido problemas de estigmatización durante la pandemia y se lo has dicho al profesor?</b>                  |          |



# ENG



escuela nacional de gimnasia



real federación española de **gimnasia**

**rfeg**

real federación española de gimnasia



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE

