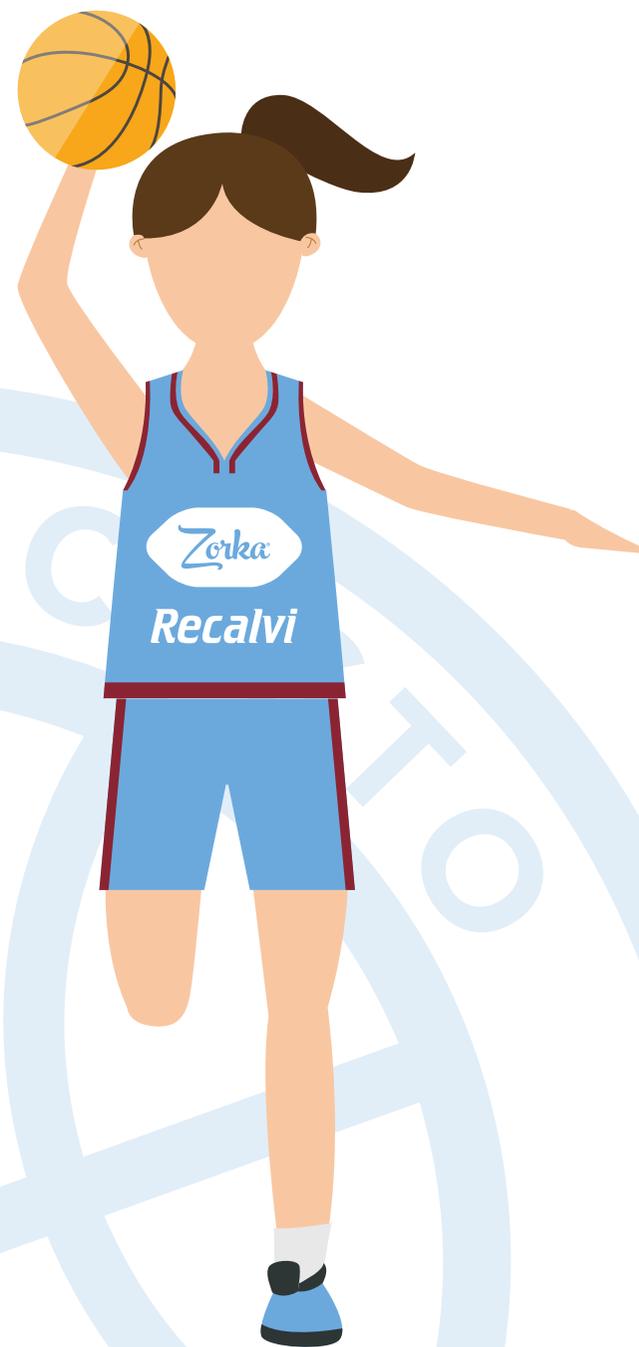


PROTOCOLO DE VUELTA A LA ACTIVIDAD

CELTA BALONCESTO



celtabaloncesto.com

NOS PONEMOS EN MARCHA

Tras más de cinco meses de inactividad deportiva de nuestro club, siendo totalmente rigurosos con la normativa vigente a nivel autonómico desde el punto de vista sanitario en relación a la práctica deportiva, así como el uso responsable de las instalaciones que se requiere en la situación actual, reiniciamos los entrenamientos.

Lo hacemos siendo responsables y conscientes de:

- ▶ El retorno a la actividad física en nuestro club será de forma progresiva.
- ▶ Todos tendremos que tener paciencia en la adaptación a este nuevo escenario.
- ▶ En todo momento seguiremos las indicaciones de los protocolos establecidos a nivel sanitario y deportivo.
- ▶ Será fundamental mantener y reforzar la prevención en nuestro día a día en el Celta Baloncesto Femenino
- ▶ Debemos seguir todas y cada una de las indicaciones de los profesionales del Club en las distintas categorías.



- ▶ No podemos confiarnos y pensar que el letal virus COVID-19 está derrotado.
- ▶ La higiene de manos, el uso de mascarilla y el mantenimiento de la distancia social, dos metros, son las mejores medidas para luchar contra el COVID-19.
- ▶ Seamos comprensivos con las medidas que se han tomado para preservar nuestra salud y bienestar.
- ▶ Ahora, más que nunca, hagamos caso de las indicaciones del Club sobre la utilización de los diferentes espacios. Seamos responsables y respetemos las normas, por el bien común.



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

ENTRENAMIENTOS EN NAVIA

- Las instalaciones de Navia serán de uso exclusivo para técnicos y jugadoras. Los padres dejarán a su hija en la puerta del pabellón sin acceder al interior de la instalación. El primer día de entrenamiento, antes de comenzar la sesión, se realizará una charla informativa de los entrenadores a las jugadoras sobre como cumplir las medidas de seguridad vigentes. Se hará especial hincapié en la responsabilidad individual y las normas de higiene y convivencia.
- Los entrenamientos se realizarán exclusivamente en la pista central de Navia con las pertinentes medidas de ventilación, higiene y distanciamiento. Habrá un máximo de 20 personas en la pista, por cada sesión.
- Los equipos tendrán siempre los mismos entrenadores asignados durante las sesiones de cada día. El entrenamiento se hará sin contacto físico y con una distancia de 2 metros entre cada jugadora.
- Las jugadoras dispondrán de un calzado exclusivo para acceder al pabellón y otro para realizar el entrenamiento. Los participantes deberán cambiarlo antes y después de cada sesión.

- Los entrenadores llevarán mascarilla durante la sesión, no así las jugadoras, pero estas respetarán la distancia social entre ellos evitando contacto físico, choque de manos, abrazos, etc.
- Cada jugadora manejará un solo balón en cada sesión, sin compartirlo con ninguna compañera. Se desinfectarán los balones al finalizar cada entrenamiento.
- Rutina de lavado o higienización de manos con gel hidroalcohólico al inicio de la actividad y al final del entrenamiento. Desinfección de manos en entrada y salida del pabellón.
- Será obligatorio que cada jugadora llegue a la instalación con mascarilla y traiga su propia botella de agua debidamente identificada para facilitar la continua hidratación de una manera segura.
- Las sesiones se harán en las franjas horarias asignadas, evitando mezclarse con otros grupos anteriores y posteriores.
- La entrada y la salida al recinto deportivo se hará por distintas puertas, evitando así que se crucen las jugadoras que participarán en cada sesión.
- Por indicación de la propia instalación, no se podrán utilizar los vestuarios del mismo. La jugadora vendrá ya con la ropa puesta del exterior y simplemente hará el cambio de zapatillas correspondiente antes y después del entreno.

► RECOMENDACIONES DE HIGIENE



Lávate las manos con mucha frecuencia.



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado.



Mantén 2 metros de distancia entre personas.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.



Utiliza mascarilla hasta el momento de empezar la sesión de entrenamiento.



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso.



Si presentas síntomas o has tenido contacto con un caso positivo, aíslate en tu casa y llama al 900 112 061.



No compartas material deportivo, comida ni bebida con otros usuarios.

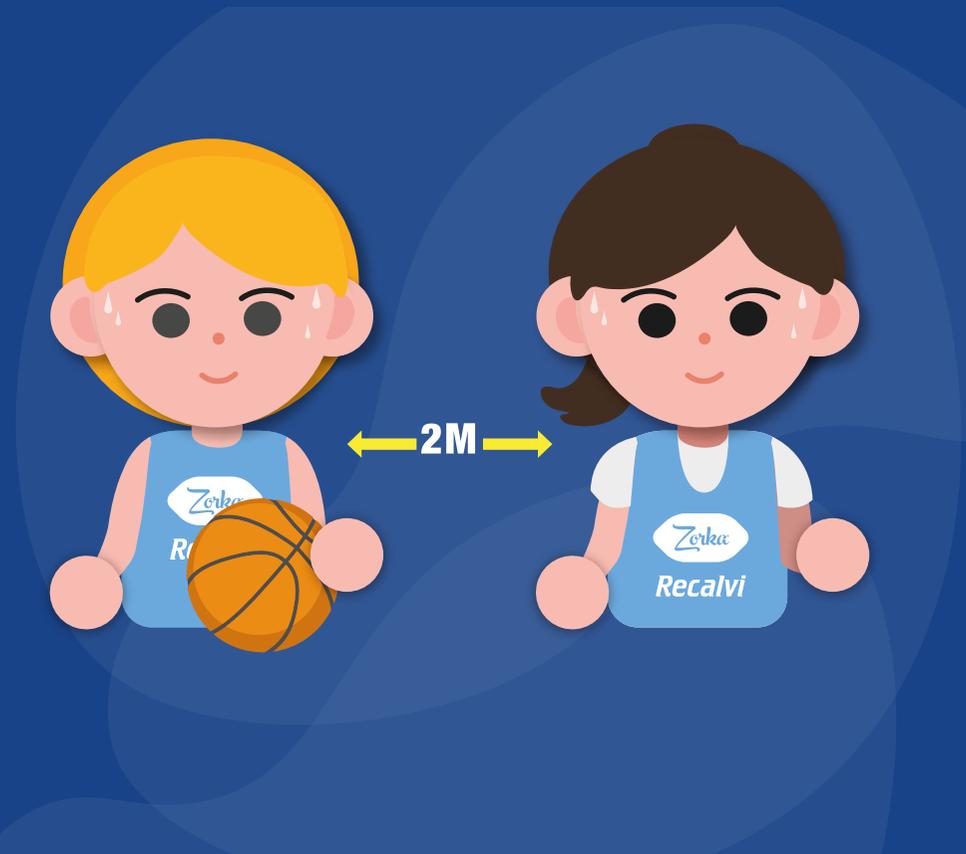
Actividades deportivas y ligas no profesionales

Respetando siempre las medidas de seguridad e higiene establecidas:

Distancia física de 2 metros entre personas o mascarilla obligatoria cuando no es posible. Higiene de manos frecuente y cortesía respiratoria (cubrirse la boca al toser y estornudar con pañuelo desechable o en la parte interna del codo).

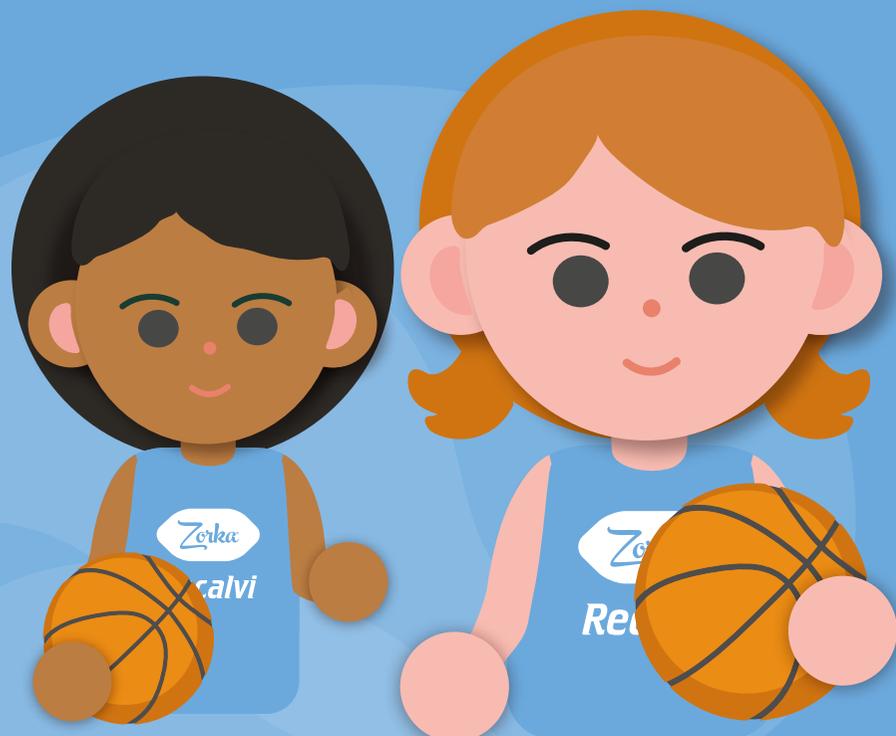
En instalaciones deportivas al aire libre, cerradas y centros deportivos:

- Actividad deportiva en grupos de hasta 20 personas, sin contacto físico, y siempre sin superar el 50 % del aforo.
- No permitida la utilización de los vestuarios y zonas de



Entrenamientos de carácter medio en ligas no profesionales federadas:

- **Tareas individualizadas de carácter físico y técnico, y entrenamientos tácticos no exhaustivos en grupos de hasta 20 deportistas, distancia de seguridad de 2 metros y evitando contacto físico.**
- **Entrenamiento por turnos siempre que sea posible, evitando superar el 50 % de la capacidad de la instalación.**



- **Asistencia a sesiones de entrenamiento del personal técnico necesario para su desarrollo, sin personal auxiliar ni utilleros. No pueden asistir medios de comunicación.**
- **Los deportistas no podrán compartir ningún material. Cualquier equipo o material tendrá que ser desinfectado tras cada uso.**
- **Se permite la celebración de espectáculos y actividades deportivas.**