



Escuela Rugby Aranda

Plan de Adecuación para el retorno a la actividad Medidas y Protocolos de Prevención y Seguridad

1ª FASE: ENTRENAMIENTO SIN CONTACTO

Plan de Adecuación COVID-19





C.D Rugby Aranda

- 1** **Ámbito y objetivo**
- 2** **Medidas generales de prevención e higiene**
- 3** **Recomendaciones**
- 4** **Entrada, salida y ejecución de la práctica deportiva en las instalaciones**





1. Ámbito y objetivo

- Ámbito:** Instalaciones del Club donde se realicen actividades organizadas por CD Rugby Aranda.
- Carácter subordinado de este Plan y sus protocolos:** el contenido de este plan estará siempre subordinado a las normas y directrices que se dicten por las autoridades estatales, autonómicas y locales competentes, así como la FER y FR CyL, siendo por lo tanto revisable periódicamente para adecuarlo si fuera necesario.
- Inculcar con la información y formación, una disciplina y hábitos de higiene por parte de todas las personas que hagan uso de las instalaciones y participen en las actividades organizadas por el Club.**
- Definir el conjunto de medidas de actuación y prevención que serán de obligado cumplimiento en las instalaciones deportivas y en el transcurso de las actividades organizadas por el Club.**
- Delimitar los protocolos de limpieza de instalaciones y materiales para garantizar la actividad segura.**
- Informar y formar a todas las personas (Junta Directiva, Entrenadores, Jugadores, Delegados, Padres y Madres) sobre estas pautas de actuación.**
- Concienciar:** la responsabilidad personal y sensibilización es tarea de todos.

2. Medidas generales de prevención e higiene

Principales medidas para evitar la propagación del coronavirus



1. **MANTÉN** el distanciamiento social y haz uso de la mascarilla si no puedes asegurar el distanciamiento.



<https://youtu.be/aCPY6ROpAul>



2. **LÁVATE** las manos con frecuencia.



3. **TOSE** cubriéndote con el codo.



4. **CONTACTA** si tienes síntomas.



5. **LIMITAR** contactos sociales y no acudir a eventos con mucha gente, evitar aglomeraciones, sin olvidar que realizar actividades de ocio y tiempo libre es muy importante para el desarrollo físico y emocional de la niñez y de la juventud, siempre siguiendo el resto de medidas.



3. Recomendaciones

GENERALES

- Higiene de manos
 - Hay que hacer un lavado frecuente de manos mediante soluciones hidroalcohólicas, así como con agua y jabón. No compartir material de limpieza de manos, cara, etc ... se llevará material personal y a ser posible, mantenerlo en un espacio propio.

- Control de Acceso:
 - Antes de la entrada a las instalaciones del Club se habilitarán zonas de acceso controlado para jugadores, entrenadores, delegados, directivos y personal del club.

- Distancias de Seguridad:
 - Una vez dentro de las instalaciones, superado el punto de control de acceso, se mantendrá una distancia mínima de seguridad de 2 metros.

- Mascarilla:
 - Uso obligatorio por Entrenadores, Delegados, Jugadores y Personal del Club dentro de las instalaciones una vez superado el punto de control.
 - Los jugadores, durante la práctica deportiva, NO deberán utilizar la mascarilla si pueden mantener las distancias de seguridad indicadas.





- Grupos estables:
 - Se crearán grupos de trabajo, subdivididos a su vez en pequeños Subgrupos de Trabajo o burbujas estables.
 - Estos Subgrupos de Trabajo deberán estar formados por los mismos miembros en todos los entrenamientos y deben evitar el contacto con otros subgrupos, ni compartir material, ni coincidir en la entrada y salida ni en vestuarios, etc.

- Coordinación COVID:
 - Cumpliendo con lo indicado por la FR CyL, se ha designado personal que asuma la función de “responsable de seguridad Covid” que se encargará de poner en marcha y supervisar todas las medidas del protocolo.
 - Adicionalmente, los Entrenadores de cada categoría realizarán las funciones de control de higiene y seguridad durante las actividades

- Medidas de información y comunicación previas al inicio de la actividad y que deberán aceptarse tras la preinscripción obligatoria:
 - Aceptación del documento de medidas personales de higiene y prevención obligatorias frente al COVID-19
 - Declaración de haber leído y aceptado los documentos proporcionados el Club sobre la adaptación de la actividad al COVID-19
 - Consentimiento informado sobre COVID-19



❑ NO SE DEBE ACUDIR A LA ACTIVIDAD

- ❑ Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, tienes que contactar con atención al COVID-19 habilitado en tu Comunidad o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
- ❑ Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.
- ❑ Puedes participar, bajo tu responsabilidad, si eres vulnerable o convives con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión). Pero esto puede suponer un grave riesgo para ti o para las personas con las que vives.





4. Entrada, salida y ejecución en las instalaciones

❑ DE FORMA PREVIA AL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD

- ❑ Los jugadores **deberán venir ya cambiados para el entrenamiento y con mascarilla, ya que no es posible el uso de los vestuarios**
- ❑ **A la entrada de las instalaciones intentaremos no producir aglomeraciones.** Entraremos de uno en uno, apelando al sentido común para tomar la distancia de seguridad requerida de 1,5 metros
- ❑ Ya en el campo, **habrá un monitor por categoría correspondiente, de cara a realizar las indicaciones oportunas, entre ellas, el lavado obligatorio de las manos con hidrogel.**
- ❑ **El padre/madre/tutor automáticamente deberá ir a la grada si quiere permanecer durante el entrenamiento, y dejando la distancia de seguridad requerida con otras personas.** El jugador se dirigirá al sector del campo previamente delimitado según su categoría
- ❑ Apelando otra vez a la responsabilidad y a vuestra cooperación, **pedimos que los padres que se sienten y esperan en las gradas, tomen las medidas necesarias de distanciamiento estipuladas y el uso de la mascarilla**
- ❑ **Cuando el entrenamiento termine, los jugadores saldrán de uno en uno con su padre/madre/tutor, respetando las medidas de distanciamiento y de forma ordenada**



DURANTE LA PERMANENCIA EN LAS INSTALACIONES

- Cada persona utilizará material individual e intransferible (bolsa, mochila, ropa, toalla, botella, casco, ...)
- El material de entrenamiento estará desinfectado antes y después de cada entrenamiento.
- Se asignará material de entrenamiento específico para cada Categoría, Subgrupo de Trabajo o burbuja estable.
- El equipo de entrenadores delimitará el campo de entrenamiento para garantizar:
 - Espacio acotado para tantos grupos estables como sea necesario
 - Separación adecuada entre grupos y/o estaciones programadas

AL TÉRMINO DEL ENTRENAMIENTO

- Cada persona dentro de las instalaciones llevará puesta la mascarilla y respetará la distancia de 2 metros.
- Cada persona recogerá su material individual e intransferible (bolsa, mochila, ropa, botella, casco, ...)
- Los entrenadores recogerán el material de entrenamiento asignado a cada grupo y los elementos utilizados para delimitar el campo de entrenamiento. Se depositarán en un espacio acotado para su limpieza y desinfección antes de proceder a guardarlo en el almacén



ENTRADA Y SALIDA DE LAS INSTALACIONES

- Utilizar la vía designada a tal efecto para cada burbuja de entrenamiento
- Asegurarse de realizar toda la higiene de manos y protección respiratoria (mascarilla quirúrgica)



Plan de Adecuación COVID-19





Muchas Gracias

