



QUE PROPONEMOS DESDE LA FML

Una vez permitidas las actividades al aire libre por parte de las autoridades sanitarias y evitando al máximo los riesgos, proponemos distintas **FASES DE DESARROLLO**, bajo las medidas adoptadas por la Autoridad Delegada en todo momento, estableciendo una progresión aproximada de tres - cuatro meses

1ª Fase - (Cuando esté autorizado):

- Iniciar el trabajo de reactivación del deporte físico al aire libre.
- Después del parón sanitario, una pretemporada, una puesta en marcha de los deportistas, manteniendo las distancias requeridas y las medidas de protección adecuadas para los distintos tipos de ejercicios, siendo estos en todo momento de **manera individual**.
- El horario de la actividad se pautará acorde a la incorporación al mundo laboral evitando de este modo las horas centrales del día y las de máxima afluencia de personas en las calles.
- La duración de esta estación será de 3 - 4 semanas y el objetivo es la primera toma de contacto con las técnicas de su disciplina de los deportistas tras el confinamiento.
- Participarían en esta fase los deportistas adultos (mayores de 16 años).

2ª Fase - (Cuando esté autorizado):

- Iniciar el trabajo dentro de las instalaciones, con un entrenamiento escalonado de los deportistas de manera individual, con ejercicios propios de la disciplina pero adaptados a esta forma de entrenamiento unipersonal.
- Cada deportista contará con un espacio mínimo de 4 m², para la realización de sus ejercicios y el Entrenador, también mantendrá la distancia de seguridad. Hablamos siempre de distancias mínimas, ampliables o modificables a las recomendadas.



IMPORTANTE

Antes del inicio de la actividad se preparará la instalación deportiva como se ha indicado en los documentos anteriores.

3ª Fase - (Cuando esté autorizado):

- Comenzar el trabajo por parejas fijas, de forma que los deportistas siempre entrenasen con la misma persona, para el mejor control sanitario y deportivo.
- En caso de que se produjera un contagio siempre sería como máximo, 1/1., de tal forma que sería fácil evitar la propagación.

4ª Fase - (Cuando esté autorizado):

- Es el momento de ir combinando las parejas de cada turno de entrenamiento y gradualmente, ir cambiando los miembros de las parejas, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias, siempre dentro del mismo club, manteniendo la premisa de la territorialidad.

5ª Fase - (Cuando esté autorizado):

- Tras la coordinación con las Administraciones Locales, se podrán alternar los entrenamientos, en otras localidades.

OBSERVACIONES

En el caso de los niños, por mayor seguridad, se establecerán unas Fases similares, una vez que el Gobierno permita su incorporación y dando un margen suficiente de adaptación, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias, ya implantadas en las instalaciones deportivas y en la sociedad.

Se comenzará con ellos en la Fase 2ª e irán progresivamente cambiando de estación, siguiendo premisas tanto técnicas como sanitarias.



OTRAS MEDIDAS APLICABLES – EJEMPLO DE PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN GIMNASIO

1. Sólo podrán acudir los deportistas con licencia federativa en vigor.
2. Cada deportista escogerá una de las opciones de entrenamiento hasta que se completen las (x personas) por opción (en función de cumplir el distanciamiento de 2m).
3. Esta plaza quedará reservada por meses naturales.
4. Las plazas se designarán por orden de petición y la solicitud se haría mediante el email _____.
5. Para cada opción de entrenamiento se destinarán 2 horas. Una vez transcurrida la primera hora y media, se detendrá obligatoriamente la realización de ejercicio. La siguiente media hora se destinara a la recogida, desinfección y desalojo de la instalación.
6. Los usuarios entrarán y saldrán todos a la vez, respetando el espacio de 2m entre ellos.
7. Será estrictamente rigurosa la puntualidad.
8. El deportista que no haya llegado a la hora establecida, no accederá a la instalación.

HORARIOS

OPCIÓN 1	Ej L – X DE _ A _
...	

INSTALACIÓN

- No se podrá hacer uso de los vestuarios. Todos los usuarios deberán acudir cambiados.
- No se podrá deambular libremente por la Instalación.
- No se permite el contacto con entrenadores o deportistas, salvo lo establecido por el entrenador.
- Obligatorio uso de toalla personal
- Obligatorio uso Kit de limpieza y desinfección que proporcionará el Centro Deportivo, no se podrá utilizar materiales de limpieza y desinfección propios.
- El Kit tendrá el precio de la suma de los productos que se entregan (Mascarilla, gel desinfectante, toallitas).