

## **PROTOCOLO ANTI COVID 19 DE LA ESCUELA DE ATLETISMO DORSAL 19 DE PEGO**

Por parte de la Escuela de Atletismo, se procede a establecer unas medidas básicas y obligatorias para atletas, familiares y entrenadores.

### **MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN.**

Se establecerán grupos de entrenamiento, por edades y categorías, los cuales serán herméticos, es decir, los grupos no mantendrán contacto con otros atletas que no sean compañeros de su mismo grupo de entrenamiento, así podremos conseguir, es que si hay un atleta contagiado se puedan localizar a sus compañeros y evitar que la transmisión sea mayor.

Llegada a la pista: Esta será ordenada, manteniendo la distancia de seguridad y portando correctamente la mascarilla (cubriendo boca y nariz).

Una vez dentro de la instalación, se limpiarán las manos con gel hidroalcohólico o jabón que portarán en las mochilas y el entrenador indicará cuando deben de quitársela.

### **ENTRENANDO**

**Calentamiento:** Respetaremos siempre que sea posible la distancia de seguridad, en este caso sólo haremos uso de la mascarilla en estiramientos y charlas derivadas del proceder del entreno.

**Bloque de series:** Será a poder ser individual, al no utilizar mascarilla se extremará que siempre haya una distancia de seguridad entre los atletas.

**Vuelta a la calma:** En el caso que se realice un rodaje, no será necesario el uso de mascarilla, pero una vez finalizado esta tarea en el supuesto de que haya estiramientos se procederá a poner de nuevo la mascarilla.

### **Otros puntos a tener en cuenta:**

**Menores de 6 años** no tienen la obligación de llevar mascarilla, pero por parte de la Escuela se aconseja encarecidamente que, si el niño soporta llevar mascarilla, venga a la pista con ella.

Los **entrenadores** siempre llevarán la mascarilla, excepto que tengan que dar indicaciones altas, debido a que los atletas se encuentren lejos, pero siempre manteniendo en la medida de lo posible la distancia de seguridad.

**Padres:** tendrán que portar debidamente la mascarilla, y mantendrán la distancia de seguridad con los demás atletas y padres. Se recomienda, a ser posible, situarse en la parte contraria de la pista a donde los atletas estén trabajando.

Si observasen que el niño tiene o ha tenido días antes, algún síntoma compatible con el virus, absténganse de llevar al niño a la pista.

Se ruega que no se creen pequeños grupos de diálogo con otros padres sin mantener la distancia de seguridad.

Los atletas deberán portar en sus mochilas, su material de entrenamiento normal, botella de agua que será personal e intransferible y pequeño bote de gel hidroalcohólico o jabón para el lavado de manos, podrán lavarse las manos tantas veces como deseen.

Se ruega que, por el bien de los atletas, familiares y entrenadores, sigan estas indicaciones, así podremos continuar con lo que más nos gusta con plenas garantías de salud.

Muchas gracias, atentamente

**EQUIPO DIRECTIVO ESCUELA DE ATLETISMO DORSAL 19 PEGO**

