



PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTOS CBM RETORNO A LA ACTIVIDAD

Partiendo de una base en la que entendemos que cualquier decisión o elucubración que se pueda hacer, teniendo en cuenta los tiempos que vivimos marcados por el problema de salud existente, puede levantar diferente debate, desde el Club Córdoba de Balonmano defendemos la idoneidad del retorno a los entrenamientos para nuestras categorías base.

Lo hacemos apelando a la máxima responsabilidad de todos los actores que están involucrados en este proceso y, cómo no, apostando por cumplir a rajatabla todas las medidas de seguridad establecidas en los protocolos emanados desde distintos organismos e instituciones, y lo apoyamos porque entendemos y defendemos el carácter beneficioso que tiene la práctica deportiva y segura para las generaciones venideras.

Es difícil prever cómo será el escenario en el que nos movamos en los próximos meses, pero sí creemos que una vuelta responsable a la actividad de entrenamientos tendrá una repercusión positiva en todos y cada uno de nuestros practicantes. La competición será otra historia, pero el deportista necesita interacción con sus compañeros de equipo, necesita la actividad física por encima del sedentarismo, y, sobre todo, necesita volver a sonreír y ser feliz entrenando junto a sus amigos.

PROTOCOLO BASADO EN:

Protocolo protección y prevención de la salud frente al covid-19. Federación Andaluza de Balonmano. 5/8/2020. Actualizado a la versión 3.1 del 11/09/2020.

Protocolo sanitario entrenamientos y torneos. 3/8/2020. Retorno Actividad BM. Español. 6/8/2020. Real Federación Española de Balonmano.

Protocolo de las IDM de Córdoba.

CONSIDERACIONES PREVIAS ANTES DE IR A ENTRENAR.

CRITERIOS DE PRUDENCIA Y SENTIDO COMÚN.

1. Si un deportista está con síntomas:

- No debe ir a entrenar y evitará estar en contacto con los demás integrantes del equipo.
- Debe comunicarlo al Club.
- Debe ponerse en contacto con su Médico de Atención Primaria.

2. Si un deportista ha tenido contacto estrecho con un caso confirmado:

- Igual que el punto 1 anterior.
- Seguir las recomendaciones que le formulen.

3. Cumplir escrupulosamente las instrucciones y prescripciones médicas.

4. Extremar el cumplimiento de las recomendaciones generales sanitarias y de distanciamiento social.

5. Mantener vigilancia activa y apelar a la *responsabilidad individual fuera de la actividad deportiva: domicilio, actos sociales, ...*

PREVENCIÓN



LAVADO FRECUENTE
DE MANOS



USAR JABÓN H



EVITAR SALUDOS

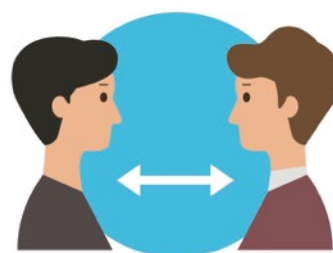


USAR DESINFECTANTE



EVITAR CONTACTOS

USAR MASCARILLA



MANTENER DISTANCIA

CÓMO IR AL ENTRENAMIENTO

- Lavado de manos antes de salir de casa.
- Uso regular de las mascarillas. Siempre, excepto si se está entrenando.
- Intentar llevar ropa exclusivamente para entrenar. En caso de llevar ropa de calle no mezclarla en ningún momento.
- Cada jugador/a deberá tener su propia e individual botella de agua.
- Cada jugador/a deberá tener su comba (en caso de que su grupo la utilice).
- Cada jugador/a deberá llevar su balón.
- A la instalación sólo podrán acceder los/las jugadores/as y cuerpo técnico.

ACCESO A LA INSTALACIÓN DEPORTIVA

- Entrada en grupo, esperar en la zona de acceso hasta estar presentes todos los participantes en el entrenamiento.
- Desinfección de la suela de zapatillas deportivas al entrar en el pabellón.
- Acceso a la pista por la zona indicada para el grupo.
- Sólo habrá un vestuario habilitado de **uso limitado** para situaciones especiales, no está permitido ducharse en el vestuario.
- En caso de llevar ropa de calle colocarla en una bolsa y tocarla exclusivamente por el interesado.
- Control de acceso a pista: toma de temperatura, lavado de manos con gel y desinfección del balón. Control de asistencia.

Se mantendrá la máxima ventilación posible en cada instalación en todo momento como recomiendan las autoridades sanitarias.

PISTA EXTERIORES

Siguiendo las recomendaciones sanitarias, se van a habilitar horas en pista exterior para facilitar la práctica al aire libre. Los grupos de entrenamiento se alternarán el entrenamiento en exterior existiendo siempre la opción de pasar a cubierto si el tiempo lo requiere.

CÓMO ENTRENAR

- Los **grupos de trabajo** serán fijos y estarán definidos para el inicio de la temporada, no se puede entrenar con otro equipo ni otro grupo hasta nuevo comunicado.
- Evitar los contactos con otros grupos de entrenamiento.
- Dejar la mochila y material manteniendo una distancia de 1,5 m de la del compañero. La zona para dejar las cosas va desde la parte posterior de la portería hasta la zona de banquillos, ambas incluidas.
- Cada jugador/a dispondrá de su balón.
- Evitar acciones y contactos innecesarios, saludos, bromas, escupir, etc.
- Entrenamientos realizables*:
 - Entrenamiento individual.
 - Entrenamiento pequeños grupos sin contacto.
 - Entrenamiento grupal, sin contacto.
 - Estamos en fase precompetición reforzado con ENTRENAMIENTO CON MASCARILLA (realización del entrenamiento físico con mascarilla puesta aumentando descansos)
 - *“Se podrá trabajar en ejercicios de oposición en situaciones de 2 contra 2 a 7 contra 7, siempre dentro del mismo grupo de trabajo. Estas situaciones se trabajarán en grupos, siempre los mismos grupos de trabajo durante las 2 semanas que dura esta fase donde no se Podrán cambiar.”* Protocolo FABM de 11 de septiembre.

* Los planes y evolución de la progresión estarán influidos por la evolución y disposiciones sanitarias que se adopten en cada una de las Comunidades Autónomas por parte de las respectivas autoridades sanitarias. Actualizado al 11/09

- No se recomienda la utilización de petos, en caso de hacerlo deben ser de uso individual (sin compartir) y lavados siempre tras su uso.
- Si se utilizan combas, cada jugador deberá tener la suya.
- En caso de tener que asistir al servicio, deberá hacerlo sol@, nunca más de una persona.
- Fin del entrenamiento: lavado de manos con gel, salida por la dirección indicada para el grupo.
- Los entrenamientos acabarán 10 min antes para evitar la coincidencia de grupos y proceder a desinfectar la instalación y el material utilizado.

ACCESO POR INSTALACIÓN

IDM FÁTIMA:

Grupos Masculinos:

Entrada: bajada por las escaleras, acceso por la derecha, paso por el vestuario 5 para acceder al punto de control que da paso a la pista.

Salida: por la grada.

Grupos Femeninos:

Entrada: bajada por las escaleras, acceso por la izquierda, zona de la tienda (vestuario 7 de uso limitado), punto de control.

Salida: por la grada.

IDM VALDEOLLEROS Tod@s:

Entrada y salida: por puerta lateral c/ Martín Gaité, acceso directo a pista pasando por el punto de control: Limpieza de pies y manos, control de temperatura y desinfección de balón.

IDM MARGARITAS Tod@s:

Entrada: Acceso principal, limpieza de pies y manos, acceso a pista, control de temperatura y desinfección de balón.

Salida: Puesta lateral de emergencia.

IDM FIDIANA. Tod@s:

Entrada: por puerta principal, zona de limpieza de pies y manos y control de temperatura y desinfección de balón.

Salida: puerta derecha en zona opuesta a la entrada.

IDM FUENSANTA. Tod@s:

Entrada y salida: Puerta principal de acceso (dos direcciones). Zona de limpieza de pies y manos y control de temperatura y desinfección de balón antes de acceder a la pista.

CD APADEMAR CBM **CBM** **CBM** **CD APADEMAR CBM**

MANTÉN DISTANCIA • LIMPIEZA DE ZAPATILLAS

EQUIPOS MASCULINOS →

→ **EQUIPOS FEMENINOS**

CONTROL DE TEMPERATURA ANTES DE ACCEDER A PISTA

USO OBLIGATORIO DE JABÓN HIDROALCOHOLICO EN LAVADO DE MANOS

DESINFECTAR SIEMPRE EL MATERIAL UTILIZADO TRAS SU USO

MASCARILLA OBLIGATORIA **ENTRADA SALUDOS** **LAVADO DE MANOS AL ENTRAR Y SALIR** **EVITAR AGLOMERACIONES**

RECUERDA USAR SIEMPRE LA MASCARILLA SI NO ESTÁS ENTRENANDO

RECUERDA USAR SIEMPRE LA MASCARILLA SI NO ESTÁS ENTRENANDO

MASCARILLA OBLIGATORIA **ENTRADA SALUDOS** **LAVADO DE MANOS AL ENTRAR Y SALIR** **EVITAR AGLOMERACIONES**



DECLARACIÓN RESPONSABLE CON RELACIÓN A LA SITUACIÓN DE PANDEMIA GENERADA POR LA COVID-19

D/Dª _____ con DNI/NIE _____
Actuando en nombre propio como padre/madre/tutor-a del interesado (menor de edad)
_____ con DNI/NIE _____

Declaro bajo mi responsabilidad:

Que soy conocedor / a del contexto de pandemia actual provocada por la Covid19 y que acepto las circunstancias y riesgos que esta situación puede conllevar durante el desarrollo de la actividad deportiva en la que participa. Asimismo, entiendo que el Córdoba de Balonmano no es responsable de las contingencias que puedan ocasionarse en relación con la pandemia durante la actividad.

Que he sido informado / a y estoy de acuerdo con las medidas de prevención general y el protocolo elaborado por el Córdoba de Balonmano que se llevará a cabo en todas las IDM que se utilizan para el desarrollo de la actividad.

Que informaré a la entidad organizadora de cualquier variación del estado de salud compatible con la sintomatología Covid-19 mientras dure la actividad, así como de la aparición de cualquier caso de Covid-19 en su entorno familiar.

Finalmente, con carácter previo a la realización de la actividad, cumple los requisitos de salud:

Presenta ausencia de enfermedad y sintomatología compatible con Covid-19 (fiebre, tos, dificultad respiratoria, malestar, diarrea...) o con cualquier otro cuadro infeccioso.

No ha convivido o no ha tenido contacto estrecho con una persona positiva de Covid-19 confirmada o con una persona que ha tenido sintomatología compatible en los 14 días anteriores a la realización de la actividad.

Sólo marcar en caso de menor con patología crónica compleja considerada de riesgo para la Covid-19:

Que los servicios médicos han valorado positivamente y de manera individual la idoneidad de su participación en la actividad.

En _____, a _____ de _____ de 2020

Fdo.: _____