



FEDERACIÓN GALEGA  
DE XIMNASIA



galicia

# PROTOCOLO COVID-19

FISICOVID-DXTGALEGO

FEDERACIÓN GALEGA DE XIMNASIA

## DISCIPLINAS



XIMNASIA ACROBÁTICA



XIMNASIA ARTÍSTICA  
(MASCULINA E FEMININA)



XIMNASIA RÍTMICA

XIMNASIA XERAL

XIMNASIA ESTÉTICA



XIMNASIA TRAMPOLÍN

XIMNASIA AERÓBICA



PARKOUR

## CONTIDOS

1. Introducción .....	2
2. Medidas Xerais para reducir o Risco de Contaxio da COVID-19 .....	3
2.1. Medidas de desinfección e limpeza de superficies e material	
2.2. Medidas para os axentes que directa ou indirectamente participen na práctica deportiva	
2.3. Outras medidas	
2.3.1. Organizativas	
2.3.2. Información	
2.3.3. Formación	
2.3.4. Medidas a Adoptar polos Ximnastas	
3. Comunicación e seguimento de sintomatoloxía COVID-19 .....	13
4. Avaliación de Riscos de Transmisión de SARS-COV-2 .....	15
5. Protocolo de actuación para a organización de competicións .....	16
5.1. Normas e pautas xerais	
5.2. Requisitos de participación	
5.3. Sedes e Instalacións	
5.4. Xuíces, Servizo de asistencia Médica, Persoal Organización e voluntariado	
5.5. Ximnastas e Técnicos	
5.6. Desenrolo das competicións	
5.6.1. Acreditación e Xestión de resultados	
5.6.2. Medidas xerais para todas as especialidades	
5.6.3. Desfiles e Cerimonias de entrega de premios	
5.7. Comunicación	
5.7.1. Streaming	
5.7.2. Prensa	
5.7.3. Presencia autoridades	

## 1. INTRODUCCIÓN.

A Federación Galega de Ximnasia recolle neste Protocolo unha serie de medidas a adoptar para un regreso a un escenario de maior normalidade e que garante a seguridade sanitaria de todos os axentes adscritos a esta federación para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito da Ximnasia federada de Galicia.

Ditas medidas a adoptar ***sempre estarán supeditadas á normativa que, en cada momento, establezan as autoridades sanitarias competentes.***

### **A COVID-19: SÍNTOMAS E FORMA DE CONTAXIO.**

Segundo o establecido polas autoridades sanitarias, os síntomas máis habituais da COVID-19 son a febre, a tose seca e o cansancio. Outros síntomas menos frecuentes son as dores e molestias, a conxestión nasal, a dor de cabeza, a conxuntaivite, a dor de garganta, a diarrea, a perda do gusto e/ou olfato e as erupcións cutáneas ou cambios de color nos dedos das mans ou os pes. Estes síntomas soen ser leves e comezan gradualmente. Algunhas das persoas infectadas só presentan síntomas levísimos ou son asintomáticos.

Unha persoa pode contraer a COVID-19 por contacto con outra que estea infectada polo virus.

A enfermidade propágase principalmente de persoa a persoa a través das gotículas que saen despedidas da nariz ou a boca dunha persoa infectada ao toser, estornudar ou falar. Unha persoa pode contraer a COVID-19 se inhala as gotículas procedentes dunha persoa infectada polo virus. Por eso é importante manterse alomenos a 1,5 metros de distancia dos demais. Cabe salientar tamén que os aerosoles ou partículas que expulsamos pola nariz ou pola boca poden quedar suspendidas no aire e poden favorecer os contaxios, sobre todo en espazos pechados. Daí a importancia da ventilación continuada destes lugares e de evitar que se concentre moita xente neles.

Ademáis, estas gotículas poden caer sobre os obxectos e superficies que rodean á persoa, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc. de modo que outras

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo tócanse os ollos, o nariz ou a boca. Por elo é importante lavarse as mans frecuentemente con auga e xabón ou con un desinfectante a base de alcól, evitar tocarse os ollos, a boca ou o nariz.

## 2. MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID-19

Todos os axentes que participan directa ou indirectamente na realidade deportiva deberán adoptar as medidas necesarias para evitar a xeración de riscos de propagación da enfermidade COVID-19, así como a propia exposición a ditos riscos. Este deber de cautela e protección será igualmente esixible aos titulares de calquera actividade deportiva.

En atención ao sinalado polas autoridades sanitarias e atendendo as particularidades das nosas modalidades deportivas, establécense unha serie de **medidas a adoptar xerais** que se recollen a continuación.

Este documento reforza as medidas adoptadas polos organismos oficiais e autoridades sanitarias con respecto ao retorno aos adestramentos e competicións, quedando suxeitos ás directrices marcadas e normativas propias dos centros deportivos. Esta serie de medidas a adoptar poderán verse modificadas en función da evolución da COVID-19 e sempre seguindo as indicacións sanitarias.

### 2.1 MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPEZA DE SUPERFICIES E MATERIAL

Con carácter xeral, sen prexuízo das medidas específicas establecidas polos protocolos das instalacións correspondentes, respecto á limpeza e desinfección de espazos, materiais e superficies deberanse ter en conta as seguintes:

- Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada ou calquera dos desinfectantes con actividade viricida que se atopan no mercado e debidamente autorizados e rexistrados. No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

- Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotaranse de xeito seguro, e procederase posteriormente ao lavado de mans.
- Procurarase que os materiais e/ou aparellos empregados sexan persoais e intransferibles. No caso daqueles equipamentos que deban ser manipulados por diferente persoal, procurarase a dispoñibilidade de materiais de protección ou o uso de forma recorrente de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con carácter previo e posterior ao seu uso.
- Deberán realizarse tarefas de ventilación nas instalacións cubertas durante un mínimo de 30 minutos ao inicio e ao remate de cada xornada, así como de forma continuada durante esta e obrigatoriamente ao remate de cada clase/sesión ou actividade de grupo. No caso da utilización de sistemas de ventilación mecánica, deberá aumentarse a subministración de aire fresco e non se poderá empregar a función de recirculación do aire interior.
- Antes do inicio das actividades e do uso de vestiarios, baños, salas, etc.. asegurarse de que estean ben ventiladas e se fixeran as accións sinaladas no párrafo anterior.
- Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.
- Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos pomos, por exemplo.
- Disporase de papeleiras para depositar panos e calquera outro material desbotable, que se deberán limpar de forma frecuente, e, polo menos, unha vez ao día.

## **2.2 MEDIDAS PARA OS AXENTES QUE DIRECTA OU INDIRECTAMENTE PARTICIPEN NA PRÁCTICA DEPORTIVA (Adestradores, ximnastas, acompañantes, público, etc.)**

### ➤ **Xerais:**

- O uso de máscara é obrigatorio. Para as persoas de seis ou máis anos será obrigatorio o uso de máscara en todo momento aínda que se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.
- A obrigación de uso de máscara non será esixible nos seguintes supostos:

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.  
Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

- No caso de exercicio de deporte individual ao aire libre, exclusivamente durante a realización da práctica deportiva e sempre que poida garantirse o mantemento da distancia de 1,5 metros con outras persoas non convivintes.
  - No caso de actividade física e deportiva en instalacións cerradas sempre que se poda garantir o mantemento da distancia de seguridade de 1,5m e exclusivamente durante a realización dos adestramentos.
- Cando non se utilice a máscara é importante gardala axeitadamente para evitar que adquira ou transmita o coronavirus.
  - Sempre que sexa posible, os ximnastas, durante a práctica deportiva deberán manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5m.
  - Evitar lugares concurridos.
  - Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.
  - Utilizar panos desbotables e tiralos á papeleira, tras cada uso.
  - Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Eso significa cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou estornudar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
  - Lavar con frecuencia as mans con agua e xabón ou con xel hidroalcohólico.
  - Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
  - Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19: Teño febre, tos ou falta de alento? Todos os axentes que directamente ou indirectamente participen na práctica deportiva deben facer unha vixilancia activa dos seus síntomas e levar a cabo un rexistro da temperatura corporal tres veces ao día, pola mañá y pola noite nas súas casas e cando chegan ao adestramento. Ante calquer síntoma compatible coa COVID-19 non levar ao ximnasta ao adestramento e avisar ao adestrador en caso de que acudira a algún adestramento previo para facer un control preventivo do resto de grupo afectado.
  - Se se estivo en contacto con unha persoa afectada pola COVID-19 ou si a persoa ten algún síntoma, aínda que sexa leve, se deberán respetar os tempos

***Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.***

***Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.***

***Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX***

establecidos de cuarentena e ter o visto e prace do médico para o reinicio de calquer tipo de actividade física.

- No caso de asistencia de público en eventos deportivos, tal como marcan as autoridades competentes, deberán permanecer sentados e non superar as medidas de aforo marcadas polas autoridades competentes.
  - Se inhabilitarán servizos que non sexan completamente seguros dende o punto de vista sanitario con especial incidencia en fontes de auga, aparatos de secado de aire...
  - Evitar o uso de máquinas expendedoras. En caso contrario, será obrigatorio o uso de hidroxel desinfectante antes do seu emprego, debendo estar dispoñible xunto ás máquinas.
- **Desprazamentos aos adestramentos e ás competicións:**
- Non compartir vehículo particular con outras persoas non conviventes, sempre que sexa posible. De non ser así, priorizar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersonal e, en todo caso, utilizar máscara. Ademais é importante un asiduo lavado de mans ou emprego de xel hidroalcolico antes de entrar e despois de saír do vehículo.
- **Alimentos, bebidas ou similares:**
- Non se deben compartir alimentos bebidas ou similares. Recoméndase marcar os envases utilizados para evitar confusións.

## 2.3 OUTRAS MEDIDAS

➤ **MEDIDAS ORGANIZATIVAS.**

- Turnos de adestramento establecidos, cumprindo coas medidas de aforo marcadas polas autoridades competentes.
- A Entidade organizadora da actividade (club, federación, etc..) deberá dispoñer dun **registro de asistentes** (deportistas, staff, público, etc..) á mesma (adestramento, competición, concentración, tecnificación, etc...), custodiando o mesmo durante polo menos un mes despois da súa celebración, coa información do contacto dispoñible para as autoridades sanitarias, cumprindo coas normas de protección de datos de carácter persoal.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

- No caso de práctica deportiva individual si se mantén a distancia de seguridade interpersonal de 1,5m non é preciso empregar máscara, aunque sí é recomendable.
- Permítese o contacto físico na práctica da actividade deportiva federada nos seguintes supostos:
  - Dentro da actividade deportiva federada de competencia autonómica nos momentos puntuais nos que sexa imprescindible o contacto físico ou non se respete a distancia de seguridade interpersonal de 1,5m entre as persoas que a practican é obrigatorio o uso de máscara. Deben empregarse preferentemente máscaras quirúrxicas, hixiénicas ou deportivas con especificación UNE.
  - Equipos galegos que participen en competicións deportivas oficiais non profesionais de ámbito estatal con previsión de inicio de competición, salvo que o protocolo da federación española respectiva estableza outra cousa. (\* para non empregar máscara en momentos puntuais deberán seguir as pautas descritas no seguinte apartado)
- Nestes supostos de excepcionalidade e con contacto físico deberán seguir as seguintes medidas complementarias.
  - Establecer grupos de adestramento/competición de composición estable.
  - Realización diaria de autotest (temperatura, tos, cansancio...) por parte dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc... que interactúen no adestramento/competición.
  - Toma de temperatura en cada adestramento/competición dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc... que interactúen no adestramento/competición.
  - Na medida do posible, nos adestramentos axustar a sesión para reducir o tempo no que non se poida manter a distancia de seguridade, no que haxa contacto físico.
  - Na medida do posible, empregar espazos ao aire libre e/ou coa maior ventilación posible.
  - Establecer medidas informativas de concienciación para deportistas, staff, etc... co obxecto de reducir o risco de contaxio na vida social (insistir en que



se deben evitar aglomeracións, zonas con máis risco, incrementar medidas de protección en reunión familiares/sociais...)

- Control exhaustivo da sintomatoloxía e posible transmisión a través do procedemento de comunicación do club/deportista/staff/familias coas autoridades sanitarias segundo estableza o protocolo da FGX
  - Desinfección previa de mans e pes con xel hidroalcolico anterior e posterior á práctica deportiva de cada exercicio que conforme o adestramento con contacto.
  - No caso de Rítmica de Conxuntos no que o equipo emprega aparellos específicos serán desinfectados antes e despois de cada repetición do exercicio así como os aparellos de reemplazo.
  - No caso de infección ou sospeita de síntomas compatibles co COVID-19 dun membro do equipo procederase á cuarentena de todo o grupo ata as probas de PCR, test serolóxicos, test de antixenos ou as medidas/probas adoptadas no seu momento polo SERGAS den negativas e cumprindo os prazos de illamento e cuarentena marcados polas autoridades sanitarias. Non se poderá iniciar a actividade ata que todos os membros do equipo teñan a correspondente alta médica.
- Para poder adestrar sen máscara os equipos e deportistas con participación nacional
    - Será necesario realización de test, cando menos serolóxicos, cada 14 días a deportistas e corpo técnico, auxiliares... que interactúen no adestramento/competición
    - Na medida do posible, nos adestramentos axustar a sesión para reducir o tempo no que non se poida manter a distancia de seguridade, no que haxa contacto físico e no que non se empregue a máscara (explicación, descansos, estiramientos...)
    - Control exhaustivo da sintomatoloxía e posible transmisión a través do procedemento de comunicación do club/deportista/staff/familias coas autoridades sanitarias segundo estableza o protocolo a aplicar (CSD,RFEG,FGX)
    - Comunicación do club á FGX dos componentes de ditos equipos sendo en todo momento grupos estables xunto coa data prevista de competición nacional e/ou internacional.

***Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.***

***Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.***

***Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX***

- Todos os accesos teñen que ser escalonados para evitar aglomeracións, respetando a distancia de seguridade cerca do control de entrada e zonas común (hall, vestiarios...). De ser posible habilitarase un acceso de entrada e outro da saída para evitar concentracións de persoas. Este control debe garantir o cumprimento estrito do aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria, establecendo medidas para organizar aos usuarios que permanezan no exterior do recinto de adestramento ou competición en espera de acceder a él cando o permita o aforo.
- Recoméndase a instalación de alfombrillas ou máquinas desinfectantes de calzado.
- Só está permitida a entrada de ximnastas e persoal técnico á instalación.
- Modificación dos sistemas de adestramento para unha adaptación progresiva á actividade física co fin de evitar lesións.
- Na medida do posible recoméndase non empregar os vestiarios, salvo para cambiarse e empregando a máscara en todo momento. O uso do vestiario só está permitido no caso de ser posible a desinfección entre a entrada e saída de persoas usuarias do mesmo así como a ventilación do espazo. No caso de que así sexa, o uso de vestiario estará limitado a un número de persoas que permitan manter a distancia de seguridade (+1,5m) entre elas e en todas direccións. Organizaráanse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberá levarse á zona designada tal e como se indica nos seguintes puntos.

Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e **estar con máscara en todo momento.**

No caso de non poder desinfectar os vestiarios tantas veces como é necesario, prohíbese o seu uso, polo que os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente uniformados/as da casa.

Prohíbese empregar a ducha para deste xeito non precisar quitar a máscara.

Evitar falar, berrar, celebración, etc... mentres esteamos no vestiario.

Ademáis do anteriormente descrito haberá que atender ao que estableza o titular da instalación respecto ao seu uso.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

- A entidade responsable da actividade deberá garantir que os ximnastas dispoñan do material de prevención, xa sexa porque o pon a disposición o titular da instalación, a entidade organizadora da actividade ou porque o traen os deportistas, persoal técnico, etc. Todo isto cumprindo as especificacións técnicas e estándares de calidade marcadas polas autoridades sanitarias. Establecer sistema de control e reposición de dito material.
- Evitar, na medida do posible, o uso de materiais compartidos durante a actividade. Se isto non fora posible, garantirase consonte o establecido no punto anterior a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado por parte dos axentes participantes e estableceranse os mecanismos de desinfección correspondentes.
- Cada club terá que nomear un responsable por equipo (que poderá ser o adestrador) que será o encargado de dar cumprimento a este protocolo.

## ➤ MEDIDAS DE INFORMACIÓN

- A Entidade organizadora da actividade informará a todos os axentes que participen directa ou indirectamente na actividade sobre os riscos e medidas sanitarias e de hixiene que deben cumprir de forma individual. Deberá existir unha comunicación continua con todos os axentes da realidade deportiva.
- A Entidade organizadora facilitaralle ao corpo técnico, deportistas e outros axentes alleos á práctica deportiva, información sobre as medidas de hixiene e seguridade mediante cartelería en puntos clave dos espazos de práctica e acceso á mesma, na páxina web ou redes sociais da entidade, e/ou mediante a entrega de documentos, preferiblemente por vía telemática.
- Utilizar cartelería visual e básica para os nenos.
- Deberase contar cunha sinalización visible sobre as medidas hixiénico-sanitarias e de prevención establecidas no desenvolvemento da actividade.
- Cando as instalacións onde se desenvolva a práctica deportiva dispoñan de ascensor, promoverase a utilización das escaleiras.
- Tras o análise e distribución da instalación deberase realizar as funcións de sinalización e balizamento que aseguren o distanciamento recomendado.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

## ➤ MEDIDAS DE FORMACIÓN

Deberase promover a formación, especialmente entre o corpo técnico para:

- Adaptar as actividades ás medidas e pautas marcadas polas autoridades sanitarias (distanciamento interpersoal, emprego de máscara, etc.). Revisión das actividades a desenvolver, suprimindo aquelas que promoven o contacto físico e primando as que poden levarse a cabo dun xeito máis individual ou con maior distanciamento, intentando non perder a dinámica de grupo, de ser así a especificidade da súa práctica deportiva.
- Formación sobre as medidas hixénico-sanitarias de carácter persoal recomendables, tales como a necesidade dun correcto e asiduo lavado de mans, o emprego de xel hidroalcolico, a colocación correcta da máscara, etc. co obxectivo de implementar estas medidas do contexto da práctica deportiva e tamén para trasladarllas aos deportistas e ao seu entorno co obxectivo de que se consoliden estes hábitos hixénico-sanitarios.
- Todos os profesionais e traballadores deberán estar actualizados en canto á normativa sobre riscos laborais, variable según a evolución desta pandemia.
- Recoméndase que antes das primeiras sesións de adestramento, o staff realicen algún simulacro para axustar as medidas propostas neste protocolo a súa realidade e espazos concretos.

## ➤ MEDIDAS A ADOPTAR POLOS XIMNASTAS

- Evitar na medida do posible andar descalzos nos ximnasios.
- Deberán recollerse o pelo con seguridade para evitar o contacto con ollos e cara. Nos banquillos de descanso gardarase a distancia de seguridade de 1,5m entre cada deportista sendo estes asentos previamente asignados co fin de evitar compartir espazos.
- Todo o material auxiliar de adestramento (gomos, calleras, magnesia, rulos, punteras, esterillas, lastres, rodilleras, toallas, etc...) serán de uso individual, estando prohibido compartilos. Os aparellos deberán ser desinfectados antes e despois de cada uso por grupo de adestramento.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*



- Priorizarase o uso individual dos aparellos de ximnasia, establecendo turnos de uso en cada adestramento. Os aparellos deberán ser desinfectados antes e despois de cada uso por grupo de adestramento.
- Os aparellos de Ximnasia Rítmica serán de uso individual. Os ximnastas deberán traelos de casa según necesidade de adestramento, debendo ser desinfectados antes e despois de cada adestramento. Para adestramentos de conxunto, os técnicos responsabilizaranse da súa desinfección antes e despois do seu uso. En canto aos conxuntos recoméndase o inicio da actividade con elementos individuais, aumentando, progresivamente, o traballo colectivo, tratando, na medida do posible, de evitar o contacto físico.
- Os espazos de adestramento comúns (barra de ballet, bancos, tapiz, espalderas, etc...) empregaranse de forma individual. No caso de poder manter a distancia social de 1,5 m entre ximnastas poderase empregar por varias persoas á vez. Estes espazos e material auxiliar deberán ser desinfectados antes e despois de cada uso por grupo de adestramento.
- No caso dos distintos aparellos de Trampolín (Minitramp, Dobleminitramp, Tumbling e Trampolín), debe adestrar un ximnasta por aparello e turno a excepción dos que pertencen á mesma unidade familiar que poderán adestrar no mesmo aparello e queda. No seu defecto garantir a desinfección do material cada vez que sea empregado por un ximnasta.
- Desinfección de mans se hai cambio de tarefa, con material diferente ou posible cambio de zona ou aparello.
- Evitar na medida do posible o uso do foso de caída. No caso do seu uso imprescindible deberá realizarse cunha colchoneta adicional, debendo ser desinfectada antes e despois do seu uso.
- Está prohibido o uso compartido de material sanitario auxiliar (vendax, tixeiras, protectores, panos...) O material de fisioterapia e sanitario será de uso exclusivo para os ximnastas que o necesiten non sendo posible o seu uso compartido. Os ximnastas deberán ter un botiquín individual con dito material, que terá que ser desinfectado de forma individual despois do seu uso. Non poderá quedarse na instalación.

- O uso das botellas de auga ou outro tipo de bebidas (que se traerán da casa) deberá ser individualizado, estando prohibido compartilas con outros ximnastas. Deberán ser retiradas cada día da sala de adestramento.
- No caso de facer uso de WC avisar ao adestrador antes de facer uso do mesmo e unha vez empregado seguir as medidas de desinfección do mesmo establecidas polo club e/ou instalación. Será obrigatorio o uso de máscara en todo momento. Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5m. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. Asemade desinfección persoal (lavado de mans ou utilización do xel hidroalcohólico) antes de ir e ao regreso á pista de adestramento.
- Os ximnastas deberán levar obrigatoriamente dúas toallas, unha pequena para limpar o suor, e outra grande para evitar en todo o posible o contacto directo con esterillas, bancos... As toallas son de uso individual. Os deportistas deberán levalas con eles diariamente e lavarse a un mínimo de 60º.

### 3. COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19

No caso de que un membro do corpo técnico, deportista, etc., teña sintomatoloxía do virus COVID-19, deberá informar de xeito inmediato ao servizo galego de saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>). Neste senso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.

É de suma importancia unha autoavaliación diaria de posible sintomatoloxía por parte dos dirixentes, técnicos, axudantes, deportistas, acompañantes, público e voluntarios, antes de acudir a cada sesión de práctica deportiva.

En caso de detección dun sospeitoso por COVID-19 no entorno da práctica deportiva, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. A persoa afectada retirárase do grupo e conducírase a outro espazo, facilitándolle unha máscara cirúrxica. Este espazo deberá ser elixido previamente, e debería contar con ventilación adecuada, e unha papeleira de pedal con bolsa, onde tirar a máscara e panos que se poidan desbotar. Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa ou co teléfono de referencia

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

(900 400 116), e seguirán as súas instrucións. Se se percibira gravidade chamarase ao 061. Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco. Será preciso tamén illar o contedor/papeleira onde se depositaran os panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito no lugar onde se determine.

En todo caso, seguiranse en todo momento as medidas a adoptar das autoridades sanitarias.

Todo club afiliado a esta FGX antes de iniciar actividade federativa debe remitir debidamente cumplimentado o Anexo II de Obriga de Información e consentimento informado. En dito documento e co obxecto de manter unha comunicación fluída entre a FGX, a Secretaría Xeral para o Deporte e as entidades deportivas que conforman a federación, deberá nomearse un **Coordinador/a Fisicovid-DXTAGalego**.

As funcións dese coordinador serán:

- Asumirá labores de coordinación e seguimento COVID-19 en cada club/escola colaborando no desenvolvemento de actividades deportivas seguras.
- Implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da FGX
- Ser interlocutor coa FGX para comunicar as incidencias ou dúbidas que poidar xurdir no entorno da entidade respecto a presenza de sintomatoloxía COVID19 e incluso casos positivos.

O procedemento para comunicar incidencias sería o seguinte:

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre a entidade deportiva, a Federación Galega e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar á entidade organizadora da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federación e autoridades deportivas e sanitarias):

- No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicarase o procedemento establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 deste protocolo e a continuación, o COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO designado pola entidade

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

deberá contactar co seu interlocutor FISICOVID-DXTGALEGO da Federación para informar telefónicamente (687 523 737) ou por email ([secretaria@ximnasia.com](mailto:secretaria@ximnasia.com)) sobre a situación.

- A Federación deberá así mesmo informar á Secretaría Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do organizador do adestramento/competición sobre o desenvolvemento da actividade a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da actividade, etc.).
- No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, tamén se debe informar á Federación e á Secretaría Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado no documento (Anexo III – recollido ao final deste protocolo) publicado no apartado web <https://coronavirus.sergas.gal/Informacion-para-outros-colecti?idioma=ga>

## 4. AVALIACIÓN DOS RISCOS DE TRANSMISIÓN DE SARS-COV-2 PARA EVENTOS E ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS NO CONTEXTO DE NOVA NORMALIDADE POR COVID-19 NOS PROTOCOLOS FISICOVID-DXTGALEGO ESPECÍFICOS DAS COMPETICIÓN, EVENTOS E ACTIVIDADES.

Os protocolos FISICOVID-DXTGALEGO específicos dos eventos/competicións e actividades multitudinarias ás que lles sexa de aplicación este protocolo, deberán partir dunha avaliación do nivel de risco de contaxio, tomando como referencia o documento “Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por covid-19 en España” elaborado polo Centro de Coordinación de Alertas e Emerxencias Sanitarias da Dirección Xeral de Saúde Pública, Calidade e Innovación, do Ministerio de Sanidade ([https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19\\_Recomendaciones\\_eventos\\_masivos.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Recomendaciones_eventos_masivos.pdf)) ou aqueloutros que o desenvolvan, modifiquen ou substitúan.



## 5. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA A ORGANIZACIÓN DE COMPETICIÓN

### 5.1. NORMAS E PAUTAS XERAIS

Este documento recolle distintas medidas a adoptar e normas para regular o regreso ás competicións de Ximnasia en tódalas especialidades co fin de minimizar o risco de infección e propagación do COVID-19.

Todas as medidas recollidas neste documento débense considerar de obrigado cumprimento por tódalas persoas involucradas nas competicións da FGX

A FGX establecerá tódalas accións e medidas preventivas de saúde e seguridade basadas nas indicacións e normativas oficiais implementadas coas normas específicas adaptadas ao noso deporte. Ditas normas serán de obrigado cumprimento en todas as competicións oficiais organizadas pola FGX, sempre e cando as autoridades sanitarias autoricen a práctica deportiva en competición. Estas medidas son complementarias aos protocolos das institucións e instalacións deportivas así como das autoridades locais.

A modo xenérico recolleamos pautas xerais marcadas polas autoridades sanitarias e aplicables ao ámbito deportivo.

- Extremar as pautas de aseo persoal, conducta e coidado para evitar contaxios.
- Non participar en actividades públicas as persoas diagnosticadas por COVID-19 que non superaran a enfermidade e non teñan a alta médica.
- Ante calquer síntoma ou en caso de sospeita de estar infectado, ou haber estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estarlo, evitar calquer actividade pública, debéndose por en contacto de forma inmediata cos servizos sanitarios.
- Manter distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m
- Evitar o contacto físico (saúdos, abrazarse...)
- Uso obrigatorio da máscara seguindo as directivas sanitarias.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

- Lavado de mans frecuente e uso de solucións hidroalcohólicas para a hixiene de mans
- Evitar o contacto de mans con cara, ollos e boca
- Control de temperatura corporal
- Evitar na medida do posible o uso de transporte público, priorizando o uso de transporte particular.

Un dos aspectos máis importantes para minimizar o risco de contaxio, é o control de saúde, antes, durante e despois do evento. O control da saúde garantízanos a protección efectiva e a seguridade de tódolos participantes. Dito o cal debemos incidir nos seguintes puntos que avalan a certificación da saúde.

- ✓ **Responsabilidade Individual:** Todos os participantes no evento deben coñecer e realizar un control activo dos síntomas, principalmente co rexistro diario da temperatura, mínimo 14 días antes da competición e durante a súa participación.

As persoas vinculadas aos eventos deportivos, incluído o público, con historial sanitario de risco deben extremar as medidas preventivas, recomendando non participar ou non asistir ao evento.

Ante calquer síntoma débese por en coñecemento dos servizos sanitarios e seguir os protocolos ao respecto.

- ✓ **Responsabilidade colectiva:** Os clubs deberán velar polo cumprimento das normas e medidas de prevención e control, como entidades con responsabilidade na inscrición dos participantes e polo tanto na participación en competicións.
- ✓ **Atención e medidas médico-sanitarias:** A organización disporá dun plan específico de actuación marcado polas autoridades sanitarias locais no momento da celebración do campionato, actuando ante casos de posibles contaxios tanto na persoa afectada como no colectivo que puidera estar en contacto, establecendo sistemas de atención e illamento de persoas diganosticadas con posibles síntomas COVID-19.

## 5.2. REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN (Anexo I)

Dada a situación extraordinaria na que estamos inmersos requiriránse a obrigatoriedade de firma da **Aceptación das condicións de participación** (Anexo I) por parte de tódolos axentes implicados no desenrolo da competición: ximnastas, técnicos e xuíces, persoal federativo e de organización.

Este documento certifica o coñecemento do protocolo de competición e o compromiso de cumprimento do mesmo por parte de tódolos axentes implicados no evento, debendo ser lido e asinado. No caso dos menores de idade será responsabilidade da nai/pai/tutor-a legal o coñecemento do menor, comprensión e firma.

Dito documento consta das seguintes partes:

- Declaración responsable de saúde.
- Declaración de coñecemento dos Riscos para persoas vulnerables.
- Aceptación das condicións persoais de hixiene e prevención fronte ao COVID19
- Declaración de que leu e acepta a información proporcionada pola organización sobre a adaptación da actividade ao COVID19
- Consentimento informado sobre COVID19

## 5.3. SEDES E INSTALACIÓNS

Tratarase de empregar as instalación máis axeitadas para as necesidades de cada modalidade cumprindo tódalas medidas hixiénico-sanitarias coordinando accións xunto cos responsables da instalación.

En canto aos desprazamentos dos participantes e público recoméndase empregar o uso de transporte particular seguindo as obrigas establecidas con respecto a este transporte no momento da realización da competición se as houbera. No caso de uso de transporte público é obrigatorio o estricto cumprimento das medidas e normas oficiais establecidas polas autoridades sanitarias ao respecto. Estas medidas de mobilidade aplicaránse a tódolos axentes implicados no

desenrolo do evento (ximnastas, persoal organizador, técnicos, familiares e xuíces...)

Con respecto ás instalación designadas para o desenrolo de cada competición habilitarase unha zona delimitada e acotada para os participantes en caso de detectar calquer síntoma ou malestar. A organización asignará recursos humanos dedicados a establecer controis de incidencias para o seguimento de situacións e previr situacións de risco actuando como mecanismo de alerta temprá. No caso de que membro participante no evento presente sintomatoloxía compatible co COVID19 será illado do resto e a organización porá en coñecemento da autoridade sanitaria competente a situación seguindo a metodoloxía descrita no punto 3 deste protocolo en cuanto á comunicación e seguimento de sintomatoloxía COVID19.

Cómo consideracións xerais implicadas directa ou indirectamente coas instalacións recolleemos os seguintes puntos de obrigado cumprimento:

- Antes do emprego dunha instalación para o desenrolo dunha competición de Ximnasia deberase efectuar unha limpeza e desinfección xeral de tódalas estancias e mobiliario das instalación deportivas. Continuando dita limpeza e desinfección entre unha sesión de competición e outra.
- É de obrigado uso a máscara para toda persoa que asista as competicións (participantes, público, membros da organización...)
- A instalación estará habilitada con solucións hidroalcohólicas, nas entradas e saídas das salas para permitir unha mellor seguridade de deportistas, técnicos e traballadores.
- Haberá control estricto do acceso ás instalación restrinxido únicamente ás persoas participantes debidamente autorizadas (organización, ximnastas, técnicos, xuíces...).
- Na medida do posible elaborárase un programa técnico de competición distribuído por grupos e/ou categorías co fin de evitar masificación de persoas.

- Na medida do posible recomendase non empregar os vestiarios, salvo para cambiarse e empregando a máscara en todo momento. O uso do vestiario só está permitido no caso de ser posible a desinfección entre a entrada e saída de persoas usuarias do mesmo así como a ventilación do espazo. No caso de que así sexa, o uso de vestiario estará limitado a un número de persoas que permitan manter a distancia de seguridade (+1,5m) entre elas. Organizaráanse os turnos necesarios coa correspondente desinfección entre éstos. Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberá levarse á zona designada. Todas as pertencencias de cada ximnasta deberán permanecer nas súas mochilas persoais e únicamente poderán ser manipuladas por eles mesmos. Os/as ximnastas deberán vir cambiados e peiteados antes de acceder á instalación para evitar a permanencia e uso do vestiario o menor tempo posible.

No caso de non poder desinfectar os vestiarios tantas veces como é necesario, prohíbese o seu uso, polo que os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente uniformados/as da casa. Prohíbese empregar a ducha para deste xeito non precisar quitar a máscara. Ademáis do anteriormente descrito haberá que atender ao que estableza o titular da instalación respecto ao seu uso

- Levarase control exhaustivo no acceso as salas de competición e/ou quecemento, respetando o horario establecido nos programas técnicos de competición e minutaxes.
- Toda persoa que participe directa ou indirectamente na competición que se atope enferma non deberá presentarse á competición ou ben comunicar a súa situación en canto note os primeiros síntomas.
- Na medida do posible habilitaríanse distintos accesos á instalación para: público, persoal de organización, xuíces, servizo médico, ximnastas e técnicos... tratando así de evitar aglomeracións e facilitando o mantemento da distancia social. A organización elaborará un dossier indicando claramente as entradas/saídas e distribución de salas e os seus accesos enviado previamente a tódolos participantes e publicado na website da competición.

***Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.***

***Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.***

***Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX***

- Farase un control estricto do acceso ás instalación en canto ao público para cumprir co aforo máximo establecido. As entradas e saídas do público establecerase por sesión de competición, debéndose realizar a limpeza e desinfección desta área entre cada sesión de competición. En caso de situación epidemiolóxica desfavorable ou de alto risco non se permitirá acceso de público, neste caso procurarase retransmitir a competición por streaming.
- A Entidade organizadora da actividade (club, federación, etc..) deberá dispoñer dun **registro de asistentes** (deportistas, staff, público, etc..) á mesma (adestramento, competición, concentración, tecnificación, etc...), custodiando o mesmo durante polo menos un mes despois da súa celebración, coa información do contacto dispoñible para as autoridades sanitarias, cumprindo coas normas de protección de datos de carácter persoal
- Os aseos para o público deberán contar coas medidas de prevención, hixiene e distanciamento social según normativa vixente en cada momento.
- Establecerase un plan de comunicación que informe previamente a todo o persoal da organización, participantes e público todas as medidas e normativas a través da web da FGX e as canles de comunicación da organización. Nesta información recolleranse as medidas establecidas polas autoridades competentes, as propias da instalación e as recollidas neste protocolo deixando constancia do carácter complementario e subordinado destas esixencias e pautas respecto do establecido polas autoridades sanitarias competentes no momento do desenrolo da competición.
- Na instalación haberá información clara e concisa de pautas de aseo e normas de comportamento, mediante cartelería e sinalizacións para minimizar o risco de contaxio.
- Os puntos de venta e/ou restauración deberán cumprir as medidas según a normativa vixente, respetando en todo momento a distancia de seguridade e as medidas hixiénicas. As fontes de auga, se has houberse, deberán ser precintadas. Non se permitirá comida nin bebida fora do área de restauración.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

## **5.4. XUÍCES, SERVIZO DE ASISTENCIA MÉDICA, PERSOAL DE ORGANIZACIÓN E VOLUNTARIADO.**

### ❖ XUÍCES

- Todos os xuíces deberán ter presentado previamente o consentimento de participación. (Anexo I)
- As reunións realizaránse na medida do posible por vía telemática. No caso contrario deberán realizarse nun espazo amplo, asegurando a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m, dotado de xeles hidroalcohólicos e papeleiras de pedal.
- Reducirase todo o posible o número de xuíces por cada competición.
- Durante a competición, o panel de xuíces manterá a distancia establecida conservando sempre a óptima visibilidade para realizar as valoracións dos exercicios de forma correcta.
- Evitarase na medida do posible o contacto físico con outras persoas.
- O uso de máscara é obrigatorio en todo momento. Os/As xuíces deberán levar a suficiente cantidade de máscaras para tal efecto, cumpríndose estritamente as indicacións de uso.
- Está prohibido compartir material de traballo, debendo ser desinfectado antes e despois de cada xornada de competición.
- Evitarase na medida do posible o uso de papel, priorizando a información por vía telemática.
- Calquer tipo de alimentación (comida ou bebida) deberán estar en envases individuais, non podendo compartilos en ningún momento.

### ❖ SERVIZO DE ASISTENCIA MÉDICA

- As zonas de asistencia médica deben cumprir todas as normativas vixentes, debendo extremarse a limpeza e desinfección continua.
- O servizo médico debe situarse nunha zona visible e cercana ao desenvolvemento da competición.
- O servizo médico debe contar cunha persoa con formación específica que coordine en control e actuación fronte a posibles casos de contaxio, así

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

como estar permanentemente informado dos protocolos sanitarios autonómicos.

## ❖ PERSOAL DE ORGANIZACIÓN E VOLUNTARIOS

- Todo o persoal involucrado na organización deberá ter presentado previamente o consentimento de participación. (Anexo I)
- Primará a responsabilidade individual dada a súa permanencia nas distintas salas de forma continua. É obrigatorio o uso de máscara en todo momento, debendo comunicar de forma inmediata calquer malestar ou alteración no seu estado físico.
- A organización deberá reducir ao mínimo posible o número de voluntarios en competición, así como marcar un plan de distribución de funcións para evitar aglomeracións deste persoal.
- Evitarase na medida do posible o contacto físico con outras persoas.
- As reunións deberán realizarse nun lugar amplo, con ventilación e asegurando a distancia de 1,5m.
- Está prohibido compartir material de traballo, debendo ser desinfectado antes e despois de cada xornada de competición.
- Evitarase na medida do posible o uso de papel, priorizando a información por vía telemática.
- Calquer tipo de alimentación (comida ou bebida) deberán estar en envases individuais, non podendo compartilos en ningún momento.

## 5.5. XIMNASTAS E TÉCNICOS

### ❖ MEDIDAS XERAIS

- Todos os ximnastas e técnicos deberán ter presentado previamente o consentimento de participación. (Anexo I)
- Primará a responsabilidade individual dada a súa permanencia nas distintas salas de forma continua. É obrigatorio o uso de máscara, debendo comunicar de forma inmediata calquer malestar ou alteración no seu estado físico.
- Deberán cambiarse de calzado para o acceso ás zonas de participación (vestiarios, zonas de quecemento e competición).

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*



- Non está permitido contacto físico polo que se deben evitar saúdos, abrazos...
- A inxesta de auga ou bebidas enerxéticas está permitida nos quecementos, adestramentos e competición, empregando envases individuais marcados co nome, non podendo rechearse nin compartirse na instalación.
- Está prohibido compartir material sanitario (vendax, esparadrapos...)
- Non está permitido comer na instalación agás nas zonas de restauración debidamente habilitadas.
- O uso de máscara é obrigatorio (excepto ximnastas na realización dos seus exercicios individuais). Técnicos e ximnastas deberán levar a suficiente cantidade de máscaras para tal efecto, cumprindo estrictamente as indicación de uso.

## ❖ MEDIDAS ESPECÍFICAS XIMNASTAS

- Os/As ximnastas deberán levar máscara en todo momento, excepto no momento de realizar os seus exercicios en adestramento e competición que será opcional no caso de exercicios individuais. Cando sexa en equipo ou sen manter a distancia de seguridade interpersonal é obrigatorio o uso da máscara.
- Todo ximnastas, na medida do posible, deberá presentarse á instalación deportiva coa equipación do quecemento/competición debaixo da vestimenta exterior que levarán posta ata chegar á instalación. Toda vestimenta non empregada deberá ser gardada na mochila persoal, evitando o seu traslado dun sitio a outro durante a competición.
- Todo o material persoal (aparatos, zapatillas de competición, mallas/pantalóns, muñequeras, calleras...) deberán ser gardados en bolsas individuais e ter conta de dito material. Dito material deberá ser desinfectado antes e despois dos adestramentos e/ou competición. Queda prohibido compartir calquer tipo de material.
- Recoméndase o uso do material mínimo imprescindible.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

- O uso de toallas para secar a suor é individual. Deberá ser gardado en bolsa individual e precintado despois do uso.
- Os/As ximnastas deberán acceder á instalación co pelo recollido e peiteados para a súa participación.
- Recoméndase o uso de magnesia con solución desinfectante (tipo líquidas) para favorecer o uso e a protección individual. Cada ximnasta deberá traer dito material, non podendo ser compartido.
- Está prohibido empregar a saliva para realizar calquer tipo de marca/sinal nos aparellos. Usaranse envases con spray individuais para humedecer as mans.

## ❖ MEDIDAS ESPECÍFICAS TÉCNICOS

- É obrigatorio o uso da máscara para os técnicos en todo momento.
- Deberase respectar a distancia social interpersoal de 1,5 m.
- Os técnicos deben manterse en contacto cos responsables de organización para estar informados en todo momento de calquer alteración de normas ou programa de competición.
- Non poderá haber máis dun técnico por club nas salas de quecemento, adestramento ou de competición a excepción de requerir axuda específica nos aparellos.
- Os técnicos son responsables do cumprimento das normas por parte dos seus ximnastas debendo velar polo civismo e bo comportamento.
- Deberase minimizar o contacto físico para axudas aos ximnastas. Si é necesario dito contacto físico empregaranse tódalas medidas de seguridade (máscara, pantallas...) sendo obrigatorio a desinfección de mans antes e despois da axuda.
- Os técnicos deberán estar vixiantes para que durante a participación dos seus ximnastas estes non transfiran ningún tipo de fluído ao aparellos. Neste caso avisarase ao servizo de limpeza para hixienizar de forma inmediata.

## 5.6. DESENROLO DAS COMPETICIÓNS

### 5.6.1. ACREDITACIÓN E XESTIÓN DE RESULTADOS

- ✓ As acreditacións e/ou licenzas federativas serán enviadas previamente por vías telemática sendo obriga de cada club que os seus técnicos e ximnastas as porten de forma visible durante a competición.
- ✓ A entrega de documentación (baixas, ordes de paso, horarios...) realizaránse exclusivamente por vía telemática evitando o máximo posible o uso de papel.
- ✓ Os resultados serán informados a través da website da competición. Proporcionarase un teléfono de acceso aos técnicos para posibles reclamacións ou observacións con respecto aos mesmos.
- ✓ Calquer material é de uso individual, estando prohibido compartilo.

### 5.6.2. MEDIDAS XERAIS PARA TODAS AS ESPECIALIDADES

Con carácter xeral para todas as especialidades e seguindo as medidas a adoptar ao respecto, tanto das autoridades sanitarias como deportivas, os programas das competicións seguirán as seguintes premisas:

- ✓ Redución ao máximo do número de persoas (participantes, xuíces e persoal de organización) que de forma simultánea compartan os espazos de competición.
- ✓ Adecuación dos programas de competición e horarios aos aforos das salas de quecemento e competición.
- ✓ Utilización ao máximo dos recursos das instalacións para proporcionar salas o máis amplas posibles.
- ✓ Programar os grupos de competición tendo en conta o tempo necesario para limpeza e desinfección das zonas empregadas.
- ✓ Redución ao máximo posible dos tempos de quecemento chegando incluso a súa anulación en caso de categorías ou niveis inferiores.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

- ✓ En modalidades con emprego de aparellos o sistema de competición empregado será o de quecemento-competición.
- ✓ Ampliación dos horarios de competición ao máximo posible para establecer grupos de competición máis reducidos e con descansos entre eles para evitar aglomeracións de entradas e saídas tanto de participantes como de público. Ditos horarios serán actualizados vía telemática na website da competición según desenrolo da mesma para evitar aglomeracións ou coincidencias de entrada e saída de participantes.
- ✓ Os grupos de competición terán horarios determinados, deste xeito, unha vez finalizado o grupo terán que desaloxar a instalación para dar acceso ao seguinte grupo de competición e ao público correspondente se a situación sanitaria permite asistencia de público nese momento.

### 5.6.3. DESFILES E CERIMONIAS DE ENTREGA DE PREMIOS

- ✓ Non haberá desfiles de inauguración nin desfile de clausura do campionato.
- ✓ Nas cerimonia de entrega de premios só participarán os ximnastas premiados.
- ✓ A entrega de medais e trofeos realizarase ao final de cada categoría/grupo estando atentos á clasificación por vía online.
- ✓ O pódium colocarse de forma permanente evitando así o seu traslado e manipulación, garantindo a distancia social e sempre obrigatorio o uso de máscara para todos os axentes implicados na entrega de premios.
- ✓ Os ximnastas subirán ao pódium e recollerán eles mesmos a súa medaia ou trofeo dunha bandexa evitando así o contacto físico.
- ✓ Non está permitido o contacto físico polo que se deben evitar saúdos de mans, abrazos ou calquer tipo de xesto de contacto.
- ✓ As autoridades que realicen a entrega de premios serán as mínimas posibles.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

## 5.7. COMUNICACIÓN

### 5.7.1. STREAMING

- ✓ Para aquelas competicións na que non poidamos ter público tratarase retransmitir o mesmo por streaming. A empresa encargada da súa realización deberá cumprir tódolos requisitos marcados pola organización.
- ✓ O uso da máscara é obrigatorio en todo momento.
- ✓ Mínimo número de persoas posibles e sempre mantendo a distancia de seguridade e as medidas sanitarias de protección.
- ✓ Desinfección de todos os materiais que se empreguen para a retransmisión tantas veces como sexa preciso.
- ✓ As cámaras e os operadores así como a mesa de realización deben estar colocadas a máis de 1,5 m de distancia de calquer outro posto (xuíces, mesa central, entrada ou saída de ximnastas...)
- ✓ Terán unhas horas marcadas de montaxe e desmontaxe de equipos.

### 5.7.2. PRENSA

- ✓ Para todo o persoal acreditado é obrigatorio o uso de máscara.
- ✓ Cada profesional é responsable do seu material e só poderá ser manipulado por él.
- ✓ Os fotógrafos que deseen participar no evento deberán empregar as zonas marcadas pola organización.
- ✓ Non se permitirá o acceso a esa zona a ninguén sin acreditación e sen máscara.

### 5.7.3. PRESENCIA DE AUTORIDADES

- ✓ Todas as autoridades que vaian a estar presentes na competición deberán comunicalo á FGX previo ao comezo da mesma.
- ✓ En función dos confirmados a FGX habilitará unha zona que respetará a distancia de seguridade e que terá un aforo limitado que permita cumprir con todas as medidas de prevención.
- ✓ É obrigado o uso de máscara así como a desinfección antes e despois de cada entrega de premios.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.  
Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

## ANEXO I

### ACEPTACIÓN DE CONDICIÓN DE PARTICIPACIÓN, OBRIGA DE INFORMACIÓN E CONSENTIMIENTO INFORMADO, PARA PARTICIPAR NUNHA COMPETICIÓN DE XIMNASIA

D/D<sup>a</sup> ..... con DNI/NIE .....

actuando en nome propio (persoa participante maior de idade)

como proxenitor/titor-a da persoa participante (menor de idade):

D/D<sup>a</sup> ..... con DNI/NIE .....

### **DECLARACIÓN RESPONSABLE DE CONDICIÓN DE SAÚDE**

Declaro que a persoa participante non está diagnosticada de Covid-19, non presenta sintomatoloxía asociada a este virus (tose, febre, dificultade ao respirar, etc.) nin a presentou nos 14 días previos á data de entrada nesta actividade e non padece ningunha outra enfermidade contaxiosa.

Declaro que a persoa participante non convive con ninguén afectado polo Covid-19 nin estivo en contacto estreito nin compartiu espazo sen gardar a distancia interpersonal cunha persoa afectada polo Covid-19, nos 14 días previos á entrada nesta actividade.

Declaro e manifesto que a persoa participante é conocedora, acepta e asume que existe risco de contaxio de COVID-19 coas consecuencias que desto se puideran derivar para a súa persoa en termos de saúde.

Declaro e manifesto que a persoa participante en caso de resultar contaxiada por COVID-19 exonera á FGX de calquera responsabilidade en relación cos posibles danos ou perxucios que puideran derivarse para a súa persoa.

Comprométome a notificar inmediatamente á organización calquera problema de saúde vinculado ao COVID-19 antes, durante ou despois da actividade.

**DECLARACIÓN DE COÑECEMENTO DOS RISCOS PARA PERSOAS VULNERABLES** (*marcar no caso de ser ou convivir con PERSOA VULNERABLE: persoa maior de 60 anos/ persoa diagnosticada de hipertensión arterial, diabetes, enfermidades cardiovasculares, enfermidades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias/muller embarazada/ persoa con afeccións médicas anteriores*).

Sendo, a persoa participante, persoa vulnerable e/ou convivinte cunha persoa vulnerable, declaro que son consciente do risco que corre tanto a persoa vulnerable participante como as persoas vulnerables coas que convive.

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.*

*Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.*

*Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

## DECLARACIÓN DE QUE LEU E ACEPTA A INFORMACIÓN PROPORCIONADA POLA ORGANIZACIÓN SOBRE A ADAPTACIÓN DA ACTIVIDADE AO COVID-19

- Declaro que recibín e lín o Protocolo de competicións que a FGX ten publicado en relación coa presenza e participación en competicións xerado con ocasión da crisis sanitaria do COVID-19.
- Declaro e manifesto que a persoa participante se compromete a cumprir as normas e medidas a adoptar do Protocolo de competicións FGX así como as establecidas polas autoridades deportivas, sanitarias e persoal de organización presentes na competición en relación coas medidas para evitar contaxios por COVID-19.
- Declaro e manifesto que a persoa participante asume e acepta medidas excepcionais que se poidan implementar no curso da competición para a seguridade da saúde propias e do entorno. Nese caso non se poderán considerar incumpridas as obrigas da FGX polo que non se poderá esixir o pago de cantidade, indemnizacións ou devolución de costes en que houbera incurrido o/a deportista e/ou o clube.
- Declaro e manifesto que a persoa participante acepta que, si se mostrase pola súa parte unha conducta ou comportamento de incumprimento das normas do protocolo de competicións da FGX en relación coas medidas de seguridade para evitar contaxios por COVID-19, poderá ser excluído ou descalificado do evento por decisión de quen actúe como autoridade deportiva.

## CONSENTIMIENTO INFORMADO SOBRE COVID-19

- Declaro que, logo de recibir e ler atentamente a información contida nos documentos anteriores, son consciente dos riscos que implica, para a persoa participante e para as persoas que conviven con él, a participación na actividade no contexto da crise sanitaria provocada polo COVID-19, que asumo baixo a miña propia responsabilidade.

Asdo.:

En ....., a..... de.... .....de.....

*Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.  
Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.  
Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX*

## ANEXO II

### **OBRIGA DE INFORMACIÓN E CONSENTIMENTO INFORMADO**

D/Dª ..... con DNI/NIE ..... como responsable do club/escola .....

Consonte ao disposto no apartado 3.21.2 da Resolución do 12 de xuño de 2020, da Secretaría Xeral Técnica da Consellería de Sanidade, polo que se dá publicidade do Acordo do Consello da Xunta de Galicia, do 12 de xuño de 2020, sobre medidas de prevención necesarias para facer fronte á crise sanitaria ocasionada polo COVID-19, unha vez superada a fase III do Plan para a transición cara a unha nova normalidade, a Secretaría Xeral para o Deporte, ditou a Resolución do 15 de xuño de 2020, da Secretaría Xeral para o Deporte, polo que se aproba o protocolo Fisicovid-DXTgalego polo que se establecen as medidas para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito de deporte federado de Galicia. O 19 de Xuño de 2020 a Federación Galega de Ximnasia aprobou en Asamblea Extraordinaria o Protocolo COVID-19 F.G.X. recibindo a certificación da Secretaría con data 01 de Xullo do ano en curso.

#### **DECLARACIÓN DE QUE LEU E ACEPTA O PROTOCOLO COVID-19 E A INFORMACIÓN PROPORCIONADA POLA F.G.X.**

- Declaro que recibín e lin o Protocolo COVID-19 da Federación Galega de Ximnasia e que polo tanto teño coñecemento pleno e estou de acordo coas medidas e procedementos que propón, aplicando as mesmas á actividade desenvolada no club/escola que represento.
- Declaro que recibín e lin as medidas a adoptar complementarias das modalidades impartidas no meu club/escola establecendo as medidas recollidas nelas, aplicando as mesmas á actividade desenvolada no club/escola que represento.
- Comprométome a ler e aplicar as distintas actualizacións do Protocolo COVID-19 que recibamos vía mail e que se atopan expostas na web da F.G.X.
- Comprométome a notificar inmediatamente á Federación Galega de Ximnasia calquera problema de saúde vinculado ao COVID-19 dos axentes implicados no desenvolamento da nosa actividade como club (corpo técnico, ximnasta, familias...)

Asemade nomeo como persoa que asumirá labores de coordinación e seguimento do COVID-19 no noso club/escola a D/Dª..... con DNI/NIE ..... , Tlf. Contacto..... , mail .....

En ..... , a..... de.... de.....

Asdo.:

***Aprobado en Asamblea Extraordinaria da Federación Galega de Ximnasia celebrada o 19 de Xuño de 2020.  
Certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data 01 de Xullo de 2020.  
Actualización a 05 de Xaneiro de 2020 aprobado por Xunta Directiva con potestade delegada pola Asamblea da FGX***



## ANEXO III

### ANEXO 1. Notificación de caso confirmado da COVID-19 no sector deportivo federado en Galicia.

NOTIFICACIÓN DE CASO CONFIRMADO COVID-19 NO SECTOR DEPORTIVO FEDERADO EN GALICIA		
<b>SOBRE A PERSOA DIAGNOSTICADA DA COVID-19</b>		
Nome:		
Apelidos:		
DNI:		
Data de nacemento:		
Teléfono de contacto:		
Síntomas	SI	Data de inicio dos síntomas:
	NON	Data de recollida da mostra:
Último día en contacto coa entidade deportiva:		
Tipo de proba	PCR	Resultado:
	TEST DE ANTÍXENOS	Resultado:
	SEROLOXÍA	Resultado:
Realización da proba	ÁMBITO SERGAS	
	CLUB DEPORTIVO	
	CENTRO PRIVADO	Nome do centro:
	FÓRA DE GALICIA	Deberá aportarse xustificación documental do resultado
<b>SOBRE O CLUB/EQUIPO</b>		
Nome do club:		
Nome da competición na que milita o equipo:		
Ámbito da competición (ESTATAL/AUTONÓMICA):		
Categoría (senior, Sub21, Junior, Xuvenil, Cadete....):		
Concello:		
Provincia:		
Coordinador/a COVID:		
Teléfono de contacto:		