



FEDERACIÓN GALEGA
DE XIMNASIA



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

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. Introdución	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. Estratexia Xeral de Vixilancia e Control da COVID-19	6
4. Protocolo de actuación para a organización de competicións	7
4.1. Normas e pautas xerais	
4.2. Sedes e Instalacións	
4.3. Xuíces, Servizo de asistencia Médica, Persoal Organización e voluntariado	
4.4. Ximnastas e Técnicos	
4.5. Desenrolo das competicións	
4.5.1. Acreditación e Xestión de resultados	
4.5.2. Medidas xerais para todas as especialidades	
4.5.3. Desfiles e Cerimonias de entrega de premios	
4.6. Comunicación	
4.6.1. Streaming	
4.6.2. Prensa	
4.6.3. Presencia autoridades	

1. INTRODUCCIÓN.

Tras resolución do 21 de Outubro de 2021, da Secretaría Técnica da Consellería de Sanidade, pola que se dá publicidade ao Acordo do Consello da Xunta de Galicia, do 21 de Outubro de 2021, polo que se declara a **finalización da situación de emerxencia sanitaria** no territorio da Comunidade Autónoma de Galicia, declarada polo Acordo do Consello da Xunta de Galicia do 13 de Marzo de 2020 como consecuencia da evolución da epidemia do coronavirus COVID-19; a Federación Galega de Ximnasia adaptará as medidas recollidas no seu protocolo inicial aprobado en Asamblea Extraordinaria con data 19 de Xuño co fin de garantir un regreso a un escenario de maior normalidade garantindo a seguridade sanitaria de tódolos axentes adscritos a esta federación para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito da Ximnasia Federada de Galicia.

Resulta necesario manter un comportamento social de cautela e autoprotección.

Segundo o **Real Decreto 286/2022, do 19 de abril**, polo que se modifica a obrigabilidade do uso de máscaras durante a situación de crisis sanitaria ocasionada pola COVID-19 procederase á adaptación das medidas preventivas recollidas no seguinte protocolo.

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

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 recoméndase:

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

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

➤ **Xerais:**

- O uso de máscara na práctica da actividade física e do deporte federado de ámbito autonómico non é obrigatorio.
- Evitar lugares concurridos.
- Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.
- Lavar con frecuencia as mans con agua e xabón ou con xel hidroalcohólico.
- Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19

➤ **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.**

- Recoméndase establecer grupos de adestramento/competición estables.
- Na medida do posible, nos adestramentos axustar a sesión para reducir o tempo no que non se poida manter a distancia de seguridade.
- Todos os accesos teñen que ser escalonados para evitar aglomeracións, respetando a distancia de seguridade. De ser posible habilitarase un acceso de entrada e outro da saída para evitar concentracións de persoas.
- Só está permitida a entrada de ximnastas e persoal técnico á instalación.

- Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario. Ademais do anteriormente descrito haberá que atender ao que estableza o titular da instalación respecto ao seu uso.

➤ **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.
- A Entidade organizadora facilitaralle ao corpo técnico, deportistas e outros axentes alleos á práctica deportiva, información sobre as medidas de hixiene e seguridade.

➤ **MEDIDAS DE FORMACIÓN**

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

- Formación sobre as medidas hixénico-sanitarias de carácter persoal recomendables co obxectivo de implementar estas medidas no contexto da práctica deportiva e tamén para trasladarllas aos deportistas e ao seu entorno co obxectivo de que se consoliden estes hábitos hixiénico-sanitarios.
- Todos os profesionais e traballadores deberán estar actualizados en canto á normativa sobre riscos laborais, variable según a evolución desta pandemia.

➤ **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.

- Todo o material auxiliar de adestramento (gomas, calleras, magnesia, rulos, punteras, esterillas, lastres, rodilleras, toallas, etc...) serán de uso individual, estando prohibido compartilos.
- No caso dos distintos aparellos empregados de forma secuencial nas modalidades de Trampolín, Ximnasia Artística Feminina e Ximnasia Artística Masculina, deben conformar grupos estables de adestramento por aparello e quenda.
- Está prohibido o uso compartido de material sanitario auxiliar (vendas, fixeiras, 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.
- O uso das botellas de auga ou outro tipo de bebidas deberá ser individualizado, estando prohibido compartilas con outros ximnastas. Deberán ser retiradas cada día da sala de adestramento.

3. ESTRATEXIA XERAL DE VIXILANCIA E CONTROL DE COVID-19

Os síntomas da COVID-19 son: febre maior de 37,5°C, tose seca, dificultade respiratoria, fatiga severa, cansazo, dor muscular, falta de olfacto, falta de gusto ou dor de gorxa.

Neste momento NON se realizará identificación dos contacto estreitos e **serán os propios casos os que deben informar aos seus contactos estreitos do diagnóstico de COVID para que extremen as medidas de prevención.**

As actuacións a realizar polos casos e contactos estreitos do ámbito deportivo serán as mesma que na poboación xeral:

- **Estratexia xeral de vixilancia e control de COVID-19 en Galicia (que facer se eres un caso ou contacto da COVID-19)** <https://coronavirus.sergas.es/Contidos/Que-facer-contacto-covid>
- **Recomendacións preventivas para contactos estreitos da COVID-19 a partir do 7/3/22:** <https://www.sergas.gal/Saude-publica/Recomendacions-preventivas-contactos-estreitos>

4. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA A ORGANIZACIÓN DE COMPETICIÓN

4.1. **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. Estas medidas son complementarias aos protocolos das institucións e instalacións deportivas así como das autoridades locais.

A modo xenérico recollemos 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.
- Manter distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m
- Evitar o contacto físico (saúdos, abrazarse...)
- Non é obrigatorio o uso de máscara na celebración de competicións federadas.
- Lavado de mans frecuente e uso de solucións hidroalcohólicas para a hixiene de mans.

- 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, 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.

4.2. 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.

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

- Non é obrigatorio uso da máscara en interiores pero sí recomendable o seu uso cando non se poida garantir a distancia de seguridade interpersonal de 1,5m e a ventilación adecuada nun prolongado espazo de tempo.
- Na medida do posible elaborárase un programa técnico de competición distribuído por grupos e/ou categorías co fin de evitar masificación de persoas.

- Limitarase a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario. Ademais do anteriormente descrito haberá que atender ao que estableza o titular da instalación respecto ao seu uso.
- 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 habilitaránse 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.
- Os aseos para o público deberán contar coas medidas de prevención, hixiene e distanciamento social según normativa vixente en cada momento. Respetando os aforos marcados polos responsables da instalación.
- 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. Non se permitirá comida nin bebida fora do área de restauración.

4.3. XUICES, SERVIZO DE ASISTENCIA MÉDICA, PERSOAL DE ORGANIZACIÓN E VOLUNTARIADO.

❖ XUICES

- As reunións realizaránse na medida do posible por vía telemática. No caso contrario deberanse realizar nun espazo amplo, asegurando a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m.
- 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.

- Non é obrigado o uso da máscara pero sí recomendable cando non se poida garantir a distancia de seguridade interpersonal de 1,5m e a ventilación adecuada nun prolongado espazo de tempo.
- Calquer tipo de alimentación (comida ou bebida) deberán estar en envases individuais, non podendo compartilos en ningún momento.

❖ **PERSONAL DE ORGANIZACIÓN E VOLUNTARIOS**

- Primará a responsabilidade individual dada a súa permanencia nas distintas salas de forma continua. O uso de máscara non é obrigado pero sí recomendable cando non sexa posible manter a distancia mínima interpersonal así como cando se estea en contornos con moita xente.
- 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.
- 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.

4.4. XIMNASTAS E TÉCNICOS

❖ **MEDIDAS XERAIS**

- Primará a responsabilidade individual dada a súa permanencia nas distintas salas de forma continua. Debendo comunicar de forma inmediata calquer malestar ou alteración no seu estado físico.
- 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 rehearse nin compartirse na instalación.

- Está prohibido compartir material sanitario (vendas, esparadrapos...)
- Non está permitido comer na instalación agás nas zonas de restauración debidamente habilitadas.
- O uso de máscara na práctica da actividade física e do deporte federado de ámbito autonómico non é obrigatorio.

❖ MEDIDAS ESPECÍFICAS XIMNASTAS

- 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. Queda prohibido compartir calquer tipo de material.
- Recoméndase o uso do material mínimo imprescindible.
- O uso de toallas para secar a suor é individual.
- 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.

❖ MEDIDAS ESPECÍFICAS TÉCNICOS

- O uso de máscara non é obrigado pero sí recomendable cando non sexa posible manter a distancia mínima interpersonal así como cando se estea en contornos con moita xente.
- 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.
- Os técnicos son responsables do cumprimento das normas por parte dos seus ximnastas debendo velar polo civismo e bo comportamento.

4.5. DESEÑO DAS COMPETICIÓN

4.5.1. 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.

4.5.2. 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:

- ✓ Reducción 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.
- ✓ 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.

4.5.3. DESFILES E CERIMONIAS DE ENTREGA DE PREMIOS

- ✓ Nas cerimonia de entrega de premios só participarán os ximnastas premiados.
- ✓ A entrega de medaias e trofeos realizarase ao final de cada categoría/grupo estando atentos á clasificación por vía online.
- ✓ Non está permitido o contacto físico polo que se deben evitar saúdos de mans, abrazos ou calquer tipo de xesto de contacto.

4.6. COMUNICACIÓN

4.6.1. STREAMING

- ✓ O uso de máscara non é obrigado pero sí recomendable cando non sexa posible manter a distancia mínima interpersoal así como cando se estea en contornos con moita xente
- ✓ Mínimo número de persoas posibles e sempre mantendo a distancia de seguridade e as medidas sanitarias de protección.

- ✓ 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.

4.6.2. PRENSA

- ✓ Para todo o persoal acreditado o uso de máscara non será obrigado pero sí recomendable cando non sexa posible manter a distancia mínima interpersonal así como cando se estea en contornos con moita xente.
- ✓ 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.

4.6.3. 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.
- ✓ O uso de máscara non é obrigado pero sí recomendable cando non sexa posible manter a distancia mínima interpersonal así como cando se estea en contornos con moita xente.