



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. Comunicación e seguimento de sintomatoloxía COVID-19 | 8 |
| 4. Avaliación de Riscos de Transmisión de SARS-COV-2 | 10 |
| 5. Protocolo de actuación para a organización de competicións | 11 |
| 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.

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 asentado fundamentalmente nas premisas de hixiene frecuente de mans, distancia interpersonal mínima, uso de máscara, cando non sexa posible manter a distancia mínima interpersonal, así como cando se estea en contornos con moita xente, especialmente en espazos pechados, limpeza e hixiene e ventilación dos espazos utilizados e, especialmente, adopción de medidas de illamento e comunicación cos servizos de saúde tan pronto como se teñan síntomas compatibles coa COVID-19.

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 respectarase as indicacións da etiqueta.
- Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotarase de xeito seguro, e procederase posteriormente ao lavado de mans.

- 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.
- 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 en adestramentos virá condicionado polo seguinte.
 - Para os ximnastas menores de seis anos non será obrigatorio o seu uso.
 - Os ximnastas entre seis e 11 anos deberán empregar a máscara sempre que non se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5m.
 - Os ximnastas a partir de 12 anos poderán adestrar sen máscara presentando o certificado de vacinación que demostre ter recibido a pauta completa de vacinación contra a COVID-19 a lo menos 14 días previos da celebración do adestramento. Aqueles que non están vacinados deberán usar obrigatoriamente máscara sempre que non se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5m.
- 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.

- 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
- 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 establecidos de cuarentena e ter o visto e prace do médico para o reinicio de calquer tipo de actividade física.
- **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. Ademáis é importante un asiduo lavado de mans ou emprego de xel hidroalcohólico 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.**
 - Recoméndase establecer grupos de adestramento/competición estables.
 - Realización diaria de control activo de síntomas por parte 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.

- 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.
- Respecto do uso de vestiarios e aseos en todas as instalacións, poderase utilizar o 100% naqueles que dispoñan de cabinas, ou o 75% se non dispoñen delas.
- Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e **estar con máscara en todo momento**. 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 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.

➤ **MEDIDAS DE FORMACIÓN**

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

- 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 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 ximnasiaos.
- 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 (gomos, calleras, magnesia, rulos, punteras, esterillas, lastres, rodilleras, toallas, etc...) serán de uso individual, estando prohibido compartilos.
- Os espazos de adestramento comúns (barra de ballet, bancos, 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.
- 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.

- o 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 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. COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO 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 retirarase do grupo e conducirase 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 (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.

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 deberá contactar co seu interlocutor FISICOVID-DXTGALEGO da Federación para informar telefónicamente (687 523 737) ou por email (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) 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 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.
- Ante calquer síntoma ou en caso de sospeita de estar infectado, ou haber estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estalo, evitar calquer actividade pública, debéndose por en contacto de forma inmediata cos servicios sanitarios.

- Manter distancia de seguridade interpersonal de 1,5 m
- Evitar o contacto físico (saúdos, abrazarse...)
- Uso obrigatorio da máscara seguindo as directivas sanitarias. Agás os ximnastas no momento de competición según parámetros explicados a continuación.
- Lavado de mans frecuente e uso de solucións hidroalcohólicas para a hixiene de mans
- Evitar o contacto de mans con cara, ollos e boca
- 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, 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 anexo asinarase telemáticamente. O afiliado inscrito maior de idade ou o titor 1 dos menores de idade, que figuran na plataforma de licenzas, recibirán o Anexo I no seu correo electrónico para a súa aceptación unha vez revisado e cumplimentado coidadosamente os puntos nel reflexados. A data límite para recibir o mesmo serán de 72h a 48h previas á competición.

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:

- É de obrigado uso a máscara para toda persoa que asista as competicións (participantes, público, membros da organización...) agás os ximnastas no momento de competir nos seguintes supostos.

- Para os ximnastas menores de seis anos non será obrigatorio o seu uso.
- Os ximnastas entre seis e 11 anos poderán prescindir da máscara no momento de competir sempre que a súa competición se desenrole de forma individual. No caso de modalidades con contacto (Acrobática, X. Rítmica de Conxuntos, X. Estética, X. Xeral, X. Aeróbica) en caso de querer competir sen máscara deberán presentar proba de antíxeno debidamente asinada por autoridade sanitaria ou organismo competente na materia. A data límite para recibir o mesmo serán dende as 72h a 1 hora previa da celebración da competición, non podendo participar no campionato de non haber cumprimentado dito trámite. Deben subir os resultados dos test de antíxenos en formato pdf na pestaña habilitada para COVID na plataforma de licenzas.
- Os ximnastas a partir de 12 anos poderán prescindir da máscara no momento de competir sempre que a súa competición se desenrole de forma individual. No caso de modalidades con contacto (Acrobática, X. Rítmica de Conxuntos, X. Estética, X. Xeral, X. Aeróbica) en caso de querer competir sen máscara deberán presentar certificado de vacinación que demostre ter recibido a pauta completa de vacinación contra a COVID-19 a lo menos 14 días previos da celebración da competición ou no seu defecto proba de antíxeno debidamente asinada por autoridade sanitaria ou organismo competente na materia. A data límite para recibir o mesmo serán dende as 72h a 1 hora previa da celebración da competición, non podendo participar no campionato de non haber cumprimentado dito trámite. Deben subir os resultados dos test de antíxenos ou certificado de vacinación con pauta completa en formato pdf na pestaña habilitada para COVID na plataforma de licenzas.

- 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 instalacións 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.
- Respecto do uso de vestiarios e aseos en todas as instalacións, poderase utilizar o 100% naqueles que dispoñan de cabinas, ou o 75% se non dispoñen delas. Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento. Ademais 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 habilitáranse 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.

- 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.
- 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.

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 reunión 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.
- Evitarase na medida do posible o contacto físico con outras persoas.

- O uso de máscara será obrigado cando non sexa posible manter a distancia mínima interpersonal así como cando se estea en contornos con moita xente. En espazos pechados recoméndase o seu uso. Está prohibido compartir material de traballo.
 - 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 como estar permanentemente informado dos protocolos sanitarios autonómicos.
- ❖ **PERSONAL 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. O uso de máscara será obrigado cando non sexa posible manter a distancia mínima interpersonal así como cando se estea en contornos con moita xente. En espazos pechados recoméndase o seu uso.
 - 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 reunión 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) Seguindo as pautas marcadas no punto 5.2.
- 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 rechearse nin compartirse na instalación.
- Está prohibido compartir material sanitario (vendas, esparadrapos...)
- Non está permitido comer na instalación agás nas zonas de restauración debidamente habilitadas.
- É de obrigado uso a máscara agás os ximnastas no momento de competir nos seguintes supostos.

- Para os ximnastas menores de seis anos non será obrigatorio o seu uso.
- Os ximnastas entre seis e 11 anos poderán prescindir da máscara no momento de competir sempre que a súa competición se desenrole de forma individual. No caso de modalidades con contacto (Acrobática, X. Rítmica de Conxuntos, X. Estética, X. Xeral, X. Aeróbica) en caso de querer competir sen máscara deberán presentar proba de antíxeno debidamente asinada por autoridade sanitaria ou organismo competente na materia. A data límite para recibir o mesmo serán dende as 72h a 1 hora previa da celebración da competición, non podendo participar no campionato de non haber cumprimentado dito trámite. Deben subir os resultados dos test de antíxenos en formato pdf na pestaña habilitada para COVID na plataforma de licenzas.
- Os ximnastas a partir de 12 anos poderán prescindir da máscara no momento de competir sempre que a súa competición se desenrole de forma individual. No caso de modalidades con contacto (Acrobática, X. Rítmica de Conxuntos, X. Estética, X. Xeral, X. Aeróbica) en caso de querer competir sen máscara deberán presentar certificado de vacinación que demostre ter recibido a pauta completa de vacinación contra a COVID-19 a lo menos 14 días previos da celebración da competición ou no seu defecto proba de antíxeno debidamente asinada por autoridade sanitaria ou organismo competente na materia. A data límite para recibir o mesmo serán dende as 72h a 1 hora previa da celebración da competición, non podendo participar no campionato de non haber cumprimentado dito trámite. Deben subir os resultados

dos test serolóxicos/antíxenos ou certificado de vacinación con pauta completa en formato pdf na pestaña habilitada para COVID na plataforma de licenzas.

❖ MEDIDAS ESPECÍFICAS XIMNASTAS

- Os/As ximnastas deberán levar máscara en todo momento, excepto no momento de realizar os seus exercicios en competición cumprindo os puntos detallados no parágrafo anterior.
- 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, muñequeiras, 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. 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 magnesias 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

- 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 ximnasta/equipo nas salas de quecemento, adestramento ou de competición a excepción de requirir 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.

5.6. DESEÑO 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:

- ✓ 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.
- ✓ Programar os grupos de competición tendo en conta o tempo necesario para limpeza e desinfección das zonas empregadas.
- ✓ 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.

5.6.3. DESFILES E CERIMONIAS DE ENTREGA DE PREMIOS

- ✓ Non haberá desfiles de inauguración nin desfile de clausura do campionato.
- ✓ Nas cerimonias 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 colocarase 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.

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 de máscara será obrigado cando non sexa posible manter a distancia mínima interpersoal así como cando se estea en contornos con moita xente. En espazos pechados recoméndase o seu uso
- ✓ 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 o uso de máscara será obrigado cando non sexa posible manter a distancia mínima interpersonal así como cando se estea en contornos con moita xente. En espazos pechados recoméndase o seu uso.
- ✓ 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.

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.
- ✓ O uso de máscara será obrigado cando non sexa posible manter a distancia mínima interpersonal así como cando se estea en contornos con moita xente. En espazos pechados recoméndase o seu uso.
- ✓ Desinfección antes e despois de cada entrega de premios.

ANEXO I

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

D/Dª con DNI/NIE

actuando en nome propio (persoa participante maior de idade)

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

D/Dª 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, cancro, 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.

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 crise 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 houbese 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.

CONSENTIMENTO 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.....

ANEXO II

OBRIGA DE INFORMACIÓN E CONSENTIMENTO INFORMADO

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

Consente 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 Físicovid-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 lín 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 desenrolada no club/escola que represento.
- Declaro que recibín e lín as medidas a adoptar complementarias das modalidades impartidas no meu club/escola establecendo as medidas recollidas nelas, aplicando as mesmas á actividade desenrolada 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 desenrolo 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.:

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 | | |
|--|-------------------|--|
| SOBRE A PERSOA DIAGNOSTICADA DA COVID-19 | | |
| 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 |
| SOBRE O CLUB/EQUIPO | | |
| 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: | | |