

FISICOVID DXT GALEGO				
ADESTRAMENTO – COMÚN A TÓDALAS MODALIDADES				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Chegada dos ximnastas a súa hora de adestramento, implicando ademais aos familiares que os achen ao recinto de adestramento	<ol style="list-style-type: none"> 1. É obrigatorio o uso de máscara por parte de tódolos axentes implicados nesta situación. 2. Establecer un punto de entrega de ximnastas evitando que no recinto de adestramento entre ninguén que non sexa ximnasta e/ou adestrador 3. Establecer entradas de ximnastas progresivas, evitando coincidir no momento de entrar e sendo moi rigurosos coa puntualidade 4. A entrada será secuenciada respetando a distancia de seguridade de 1,5m entre ximnasta e ximnasta 5. Se a instalación o permite deberán empregarse puntos de entrada e saída diferentes. De non ser posible dividirase o acceso principal para evitar contacto entre ximnastas que inician adestramento e as que o rematan 6. Os familiares respetarán as distancias de seguridade interpersoal de 1,5m. Si traen ao ximnasta en coche deixar a/o ximnasta e non baixar do coche 7. Antes do inicio da volta a actividade enviar as normas que deben respetar familias, ximnastas e adestradores 8. Firma e entrega dos documentos de Declaración Responsable 9. Responsabilidade si perciben detectan algún síntoma de contaxio (febre, tos....) e neste caso avisar aos adestradores e non enviar ao ximnasta a adestrar

FISICOVID DXT GALEGO				
ADESTRAMENTO – COMÚN A TÓDALAS MODALIDADES				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto persoa a persoa	Desprazamento á instalación onde se desenvolve a actividade	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evitar compartir vehículos para desprazamento e en caso de ser empregado utilizar as máscaras homologadas 2. Utilizar transporte particular 3. Distanciamiento máximo no caso de compartir transporte con persoas coas que non conviven e uso de máscara. 4. Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible 5. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)
Antes	Staff (adestradores)	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Chegada dos adestradores ao seu turno de traballo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uso obrigatorio de máscara. 2. Evitar coincidir na entrada ao seu turno de traballo, facer entrada secuencial 3. Entrar antes que os ximnastas para recoñecer a instalación e asegurar as condicións óptimas para o inicio da actividade 4. Desinfección de mans antes de entrar no recinto de traballo 5. Desinfectar o calzado antes de entrar no recinto de traballo. No seu defecto descalzarse empregando sempre calcetíns ou zapatillas específicas de ximnasia. 6. Uso de máscara dentro do recinto de adestramento 7. Especial coidado na roupa empregada para adestrar, debe ser de uso exclusivo para o adestramento 8. Manter distancia de seguridade interpersoal 1,5m 9. Seguir as indicacións no referido ás circulacións na instalación e acceso á mesma.
Antes	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto persoa a persoa	Almacenaxe de mochilas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Habilitar unha zona específica para que os membros do equipo poidan deixar os seu equipamento persoal.

FISICOVID DXT GALEGO				
ADESTRAMENTO – COMÚN A TÓDALAS MODALIDADES				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
		Material deportivo de uso Secuencial		<p>2. Esta zona debe ser privada e dun tamaño suficiente para poder separar o equipamento de maneira segura. Idealmente ó aire libre ou ben ventilada.</p> <p>3. O acceso a esta zona debe ser limitado e controlado en todo momento polo persoal do club ó que se lle asigne esta función.</p>
Antes	Staff (adestradores)	<p>Contaxio por contacto persoa a persoa</p> <p>Material deportivo de uso Secuencial</p>	Ao chegar ao turno de adestramento revisión y colocación de material	<p>1. Entrar antes que os ximnastas para recoñecer a instalación e asegurar as condicións óptimas de material para o inicio da actividade.</p> <p>2. Procurarase que os materiais e/ou aparellos empregados sexan persoais e intransferibles.</p> <p>3. 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</p>
Antes	Staff (adestradores)	<p>Contaxio por vía aérea e</p> <p>Contaxio por contacto persoa a persoa</p> <p>Espazos de uso simultáneo</p>	Uso de vestiarios	<p>1. Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación.</p> <p>2. Na medida do posible recoméndase non empregar os vestiarios, salvo para cambiarse e empregando a máscara en todo momento</p> <p>3. 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</p> <p>4. 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</p> <p>5. Organizaráanse os turnos necesarios coa correspondente desinfección entre éstos</p> <p>6. Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberá levarse á zona designada previamente</p>

FISICOVID DXT GALEGO				
ADESTRAMENTO – COMÚN A TÓDALAS MODALIDADES				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>7. 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</p> <p>8. Prohíbese empregar a ducha para deste xeito non precisar quitar a máscara.</p>
Antes	Ximnasta	<p>Contaxio por vía aérea e</p> <p>Contaxio por contacto persoa a persoa</p>	<p>Chegada dos ximnastas a súa hora de adestramento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uso OBRIGATORIO de máscara. Deberá ser respetada en todo momento a distancia de seguridade interpersoal de 1,5m. 2. Entrada secuencial na instalación 3. Establecer entrada e saída por sitios diferenciados para evitar coincidencias 4. Puntualidade para evitar coincidir e contacto persoa a persoa 5. Á chegada desinfección de mans 6. Desinfectar o calzado antes de entrar no recinto de traballo 7. Gardar a roupa, calzado e pertenzas que non vaian ser empregadas no adestramento nunha bolsa para cada ximnasta 8. Deben traer o pelo recollido para evitar contacto das mans na cara 9. Os ximnastas virán coas menores posibilidades de contaxio (hixiene corporal total: correcto corte de uñas cortas incidir mans, hixiene na roupa que van a levar a adestramentos, evitar contactos con alleos no desprazamento) 10. Os e as ximnastas deberán acudir á instalación recién cambiados, e dicir teñen que vir coa roupa de adestramento directamente da súa casa, non deberían facer actividades entre a saída da casa e o inicio do adestramento 11. Os/as ximnastas traerán o material imprescindible na súa mochila que solo manipularán eles

FISICOID DXT GALEGO				
ADESTRAMENTO – COMÚN A TÓDALAS MODALIDADES				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				12. Mochila con toalla grande, toalla pequena, botella marcada e material de uso particular para preparación física
Antes	Ximnasta	Contaxio por contacto persoa a persoa Material deportivo de uso Secuencial	Almacenaxe de mochilas	<ol style="list-style-type: none"> Habilitar unha zona específica para que os membros do equipo poidan deixar os seu equipamento persoal. Esta zona debe ser privada e dun tamaño suficiente para poder separar o equipamento de maneira segura. Idealmente ó aire libre ou ben ventilada. O acceso a esta zona debe ser limitado e controlado en todo momento polo persoal do club ó que se lle asigne esta función.
Antes	Ximnasta	Contaxio por contacto Material deportivo de uso Secuencial	Fomentarase o uso de material individual	<ol style="list-style-type: none"> Procurarase que os materiais e/ou aparellos empregados sexan persoais e intransferibles e previamente desinfectados.
Antes	Ximnasta	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa Espazos de uso simultáneo	Uso de vestiarios	<ol style="list-style-type: none"> Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación. 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 Organizaráanse os turnos necesarios coa correspondente desinfección entre éstos Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberá levarse á zona designada previamente

FISICOVID DXT GALEGO				
ADESTRAMENTO – COMÚN A TÓDALAS MODALIDADES				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>7. 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</p> <p>8. Prohíbese empregar a ducha para deste xeito non precisar quitar a máscara.</p>
Durante	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Pais que esperan aos seus fillos mentras estes adestran.	<p>1. Só poderá haber público nos adestramentos no caso de que o titular da instalación teña un protocolo (aforos, control do acceso, uso de máscara...), en base ao establecido na normativa en vigor.</p> <p>2. Suxerir non permanecer nos arredores do recinto (hall, cafetería...) para evitar o contacto persoa a persoa.</p> <p>3. No caso de coincidir con outras familias recordar a obrigatoriedade de levar máscara e respetar as distancias de seguridade de 1,5m</p>
Durante	Staff (adestradores)	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	O adestrador fai grupos de explicación aos ximnastas no espazo de adestramento	<p>1. Manter sempre a distancia de seguridade de 1.5m</p> <p>2. O corpo técnico mantense con máscara durante todo o adestramento. Si o consideran necesario proporcionaráselle gafas ou pantalla.</p> <p>3. Evitar contacto con ximnastas e outros adestradores. Eles serán o exemplo a seguir polos/as ximnastas</p> <p>4. Evitar, na medida do posible e non descuidando a seguridade, o contacto físico cos ximnastas, dar instrucións e correccións mediante voz</p> <p>5. Xel hidroalcolico a disposición dos adestradores</p> <p>6. Os adestradores extremarán as medidas coa roupa e calzado. Non se pode estar co calzado de calle na instalación</p>
Durante	Staff (adestradores)	Contaxio por vía aérea e	Necesidade de uso do WC	<p>1. Atender ao establecido pola normativa en vigor e polo titular da instalación. Unha vez utilizado seguir as medidas de desinfección do mesmo establecidas polo club e/ou instalación</p>

FISICOVID DXT GALEGO				
ADESTRAMENTO – COMÚN A TÓDALAS MODALIDADES				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
		Contaxio por contacto persoa a persoa		<ol style="list-style-type: none"> 2. No baño deberá haber papeleiras con tapa e pedal, dispensador de xabón e dispensador de toallas de papel 3. Lavado de mans ou utilización de xel hicroalcólico ao entrar e ao saír. Cando se lavan as mans antes de secarse as mans a auga debe correr deica os codos e non ate a man 4. Uso obrigatorio de máscara 5. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos
Durante	Staff (adestradores)	Contaxio por compartir alimentos/bebidas Contaxio por contacto Contaxio por vía aérea	Necesidade de hidratación e/ou alimentación durante o adestramento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada adestrador deberá levar a súa botella de auga marcada evitando compartir a mesma. 2. Queda prohibido comer dentro da instalación. Poderá realizarse no recinto exterior e de xeito individual evitando compartir alimentos.
Durante	Ximnasta	Contaxio por vía aérea Contaxio por contacto persoa a persoa	Grupos de traballo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Non se permitirá alteracións nos grupos de traballo establecidos para deste xeito en caso de contaxio poder seguir a liña do mesmo.
Durante	Ximnasta	Contaxio por vía aérea Contaxio por contacto persoa a persoa	Técnica de adestramento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uso obrigatorio de máscara. 2. Traballar o máximo posible a técnica corporal non colaborativa reducindo o máximo posible o contaxio persoa a persoa. 3. No caso de deportes con contacto reducir o máximo posible os tempos de adestramento con contacto favorecendo o traballo individual 4. En caso de quitar nalgún momento a máscara por mor da dificultade do exercicio, e sempre en prol da seguridade individual, no momento de rematar o mesmo é obrigatorio pola de novo 5. Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5m en tódolos casos.

FISICOVID DXT GALEGO				
ADESTRAMENTO – COMÚN A TÓDALAS MODALIDADES				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Ximnasta	Contaxio por contacto Material deportivo de uso Secuencial	Necesidade de emprego de material específico que ten posibilidade de ser adquirido polo ximnasta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada ximnasta levará o material necesario da casa evitando así compartir material (esterilla, toalla pequena, apoios, magnesia, calleras, bandas elásticas...). Dito material virá desinfectado de casa. 2. Cada ximnasta traerá un pequeno botiquín individual con tiritas, vendaxes, esparadrapo, inhaladores... Dito material virá desinfectado de casa
Durante	Ximnasta	Contaxio por contacto Superficie de uso Simultáneo	Medidas hixiénico-sanitarias a ter en conta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evitarase na medida do posible estar descalzos na instalacións. Deberán empregar calcetíns o zapatillas específicas para ximnasia. 2. Deberán acudir ao adestramento co pelo recollido para evitar o contacto con ollos e cara. 3. Nos bancos de descanso (ou no seu defecto zonas previamente habilitadas) colocarán as bolsas deportivas gardando unha distancia mínima de 1.5m entre ximnastas 4. Os ximnastas (co fin de evitar contaxios) deberán extremar a hixiene corporal total: correcto corte de unllas cortas, hixiene na roupa de adestramento, evitar contactos con alleos no desprazamento e no momento de adestrar.
Durante	Ximnasta	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Necesidade de uso do WC	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avisar ao adestrador antes de facer uso do mesmo e unha vez utilizado seguir as medidas de desinfección do mesmo establecidas polo club e/ou instalación 2. Recomendable uso de chanclas no recinto de vestuario co fin de non empregar o mesmo calzado que posteriormente será usado na zona delimitada para adestrar. 3. Atender ao establecido pola normativa en vigor e polo titular da instalación 4. Uso de máscara e distancia de seguridade 5. Respetar as quenadas de uso para cumprir aforos

FISICOID DXT GALEGO				
ADESTRAMENTO – COMÚN A TÓDALAS MODALIDADES				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				6. Lavado de mans ou utilización de xel hicroalcólico ao entrar e ao saír
Durante	Ximnasta	Contaxio por compartir alimentos/bebidas Contaxio por contacto Contaxio por vía aérea	Necesidade de hidratación e/ou alimentación durante o adestramento	1. Cada adestrador deberá levar a súa botella de auga marcada evitando compartir a mesma. 2. Queda prohibido comer dentro da instalación. Poderá realizarse no recinto exterior e de xeito individual evitando compartir alimentos.
Despois	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Recollida dos ximnastas ao finalizar os adestramentos.	1. Establecer saídas de ximnastas progresivas, evitando coincidir no momento de salir e sendo moi rigurosos coa puntualidade e coas distancias de seguridade na saída 1,5m 2. Establecer entrada e saída por sitios diferenciados para evitar aglomeracións 3. Establecer un punto de entrega de ximnastas evitando contacto con outras familias. É obrigatorio o uso de máscara por parte de tódolos axentes implicados
Despois	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Os pais desexan saber calquer aspecto da evolución do adestramento	1. Solicitarase cita previa 2. Dita reunión será en solitario respetando a distancia de seguridade interpersoal de 1.5m. É obrigatorio o uso de máscara por parte de tódolos axentes implicados. 3. Realizarase en zona habilitada e a ser posible no exterior
Despois	Staff (adestrador)	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Fin da sesión ou turno de adestramento	1. Empregar máscara obrigatoriamente 2. Facilitar e coordinar a saída ordenada dos ximnastas 3. Revisión do bo estado de desinfección do material de cara ao seu uso en posteriores turnos de adestramento 4. Comprobar que non queda ningún envase individual de bebida ao finalizar as sesións de adestramento. En caso de ser así deberá ser botado á papeleira

FISICOVID DXT GALEGO				
ADESTRAMENTO – COMÚN A TÓDALAS MODALIDADES				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				5. Establecer un marxe de 15-20 minutos entre cada sesión ou grupo de adestramento para facilitar a desinfección e aireado das zonas empregadas
Despois	Ximnasta	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Fin do turno de adestramento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recollida e desinfección de todo o material empregado durante a sesión de adestramento. 2. O adestrador fará grupos semanais e/ou diarios de recollida e desinfección de material en cada turno de adestramento para axilizar e evitar masificación á hora de recoller material e depositalo nos seus lugares específicos. 3. É obrigatorio o uso de máscara. 4. Desinfección de mans e recollida do material persoal non podendo deixar nada na instalación 5. Establecer saídas de ximnastas progresivas, evitando coincidir no momento de salir e sendo moi rigurosos coa puntualidade e coas distancias de seguridade na saída 1,5m

FISICOVID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA ARTÍSTICA (Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademais das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto Material deportivo de uso Secuencial	Emprego do material da Sala de forma secuencial durante o adestramento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Establecer as rutinas de adestramento para facer uso dos materiais de forma secuencial e en grupos que respeten as distancias de seguridade de 1,5m 2. Desinfección do material antes e despois de cada grupo de traballo

FISICOID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA ARTÍSTICA				
(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademais das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				3. Limitarase o acceso de ximnastas aos aparellos establecendo grupos de traballo fixos
Durante	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto Superficie de uso Simultáneo	Organización previa das sesións de adestramento	1. Antes do inicio do adestramento explicaranse as normas de seguridade e hixiene así como o contido da sesión para coñecer zonas asignadas, uso de espazos e acceso a estos reducindo aglomeracións 2. Organizar o adestramento coordinándose cos outros adestradores para respetar o espazo de seguridade entre grupos de traballo
Durante	Ximnasta	Contaxio por vía aérea Contaxio por contacto persoa a persoa Material deportivo de uso Secuencial Superficie de uso Simultáneo	No momento de iniciar o adestramento ter que compartir aparellos de forma secuencial	1. Antes do inicio do adestramento explicaranse as normas de seguridade e hixiene así como o contido da sesión para coñecer zonas asignadas, uso de espazos e acceso a estos reducindo aglomeracións 2. Limitarase o acceso de ximnastas aos aparellos establecendo grupos de traballo fixos 3. Uso obrigatorio de máscara durante o adestramentos. Poderase prescindir da mesma para traballar elementos con excesiva dificultade ou con risco de seguridade para o ximnasta. Nese caso retirará a máscara puntualmente e volverá a pola unha vez finalizada a execución do exercicio ou elemento en cuestión. 4. Desinfección de mans se hai cambio de tarefa, con material diferente ou posible cambio de zona ou aparello 5. Farase uso de calcetíns ou zapatillas, así como uso de calleras ou guantes sempre que se poda 6. División do ximnasio en parcelas de traballo. 7. Desinfección dos aparellos despois de cada grupo de traballo
Durante	Ximnasta	Contaxio por contacto Material deportivo de uso Simultáneo	Utilización de magnesia durante o adestramento	1. Só estará autorizado o uso de magnesia líquida desinfectante certificada. Dita magnesia é de uso persoal e intransferible.

FISICOVID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA ARTÍSTICA				
(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Ximnasta	Contaxio por contacto Material deportivo de uso Simultáneo	Uso de material auxiliar de adestramento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todo o material auxiliar de adestramento (gomas, calleras, magnesia, mancuernas, toalla, etc...) serán de uso individual, estando prohibido compartilo. 2. Dito material deberá ser desinfectado antes e despois de cada adestramento 3. O material auxiliar de uso persoal debe ser retirado a diario das salas de adestramento polo seu propietario.
Durante	Ximnasta	Contaxio por contacto Material deportivo de uso Secuencial	No momento de iniciar o adestramento ter que compartir aparellos de forma secuencial	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limitarase o acceso de ximnastas aos aparellos establecendo grupos de traballo fixos 2. Desinfección de mans se hai cambio de tarefa, con material diferente ou posible cambio de zona ou aparello 3. Desinfección dos aparellos despois de cada grupo de traballo 4. Está prohibido o uso de saliva nin nos aparellos nin nas mans. En caso de ter que humedecer as mans deberá facer uso de envases con spray individualizados. Dito envase deberá ser retirado cada día da sala de adestramento.

FISICOVID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA RÍTMICA				
(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Ximnasta	Persoa a persoa	Rítmica de Conxuntos con contacto (entendemos contacto como o non respetar a distancia de seguridade)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Obrigatorio uso de máscara 2. Establecer grupos de adestramento de composición estable 3. Na medida do posible, nos adestramentos axustar a sesión para

FISICOVID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA RÍTMICA				
(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
			interpersoal de 1,5m en todo momento) e intercambio de aparellos	<p>reducir o tempo no que non se poida manter a distancia de seguridade, no que haxa contacto físico</p> <p>4. Desinfección previa de mans con xel hidroalcolico anterior e posterior á práctica deportiva de cada exercicio que conforme o adestramento con contacto</p> <p>5. No caso de que o equipo empregue aparellos específicos serán desinfectados antes e despois de cada repetición do exercicio así como os aparellos de reemplazo</p>
Durante	Ximnasta	<p>Persoa a persoa</p> <p>Espazos de uso simultáneo</p>	Tanto en rítmica individual como en rítmica de conxuntos	<p>1. Non se permitirá alteracións nos turnos de traballo establecidos para deste xeito en caso de contaxio poder seguir a liña do mesmo</p> <p>2. Traballar o máximo posible a técnica corporal non colaborativa reducindo o máximo posible o contacto persoa a persoa</p> <p>3. Evitarase na medida do posible estar descalzas na instalación. Deberán levar calcetíns (non punteras) en todo momento</p> <p>4. Deberán acudir ao adestramento co pelo recollido de casa para evitar o contacto con ollos e cara</p> <p>5. A moqueta ou espazo destinado para o adestramento debe cumprir as medidas de aforo marcadas polas autoridades competentes</p> <p>6. Deberá manterse a distancia mínima esixida (1,5m) para evitar contaxio por vía aérea</p>
Durante	Ximnasta	Material deportivo de uso Simultáneo	Tanto en rítmica individual como no caso de rítmica de conxuntos no que hai intercambios de aparellos específicos da modalidade.	<p>1. Cada ximnasta levará o material necesario da casa evitando así compartir material (esterilla, aparello de competición según categoría, toalla pequena...) así como un botiquín individual con tiritas, vendaxes, esparadrapo, inhaladores...</p> <p>2. Dito material virá desinfectado de casa</p>

FISICOVID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA RÍTMICA				
(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Ximnasta	Superficie de uso Simultáneo	Rítmica individual e Rítmica de Conxuntos	<ol style="list-style-type: none"> 1. A moqueta ou espazo destinado para o adestramento debe cumprir as medidas de aforo marcadas polas autoridades competentes 2. Deberá manterse a distancia mínima esixida (1,5m) para evitar contaxio por vía aérea. 3. No caso de práctica deportiva individual si se mantén a distancia de seguridade interpersoal de 1,5m non é preciso empregar máscara, aínda que si é recomendable por mor do contaxio por aerosoles. 4. En Rítmica de Conxuntos é obrigatorio o uso de máscara

FISICOVID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA TRAMPOLÍN				
(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Ximnasta	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Durante o desenrolo do adestramento: Uso secuencial de material, compartir aparellos, tocarse entre eles como modo de axuda, tocas os aparellos que empregan secuencialmente, as gotas de saliva e suor á hora de saltar...	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes do inicio do adestramento explicaranse as normas de seguridade e hixiene así como o contido da sesión para coñecer zonas asignadas, uso de espazos e acceso a estos reducindo aglomeracións 2. Non se permitirá alteracións nos turnos de traballo establecidos para deste xeito en caso de contaxio poder seguir a liña do mesmo 3. Limitarase o acceso de ximnastas aos aparellos establecendo grupos de traballo fixos e moi reducidos 4. No caso de práctica deportiva individual si se mantén a distancia de seguridade interpersoal de 1,5m non é preciso empregar máscara, aínda que si é recomendable por mor do contaxio por aerosoles.

FISICOVID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA TRAMPOLÍN				
(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRINCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>5. No caso dos aparellos específicos da modalidade (TRA, DMT, TUM e MINI), debería adestrar un ximnasta por aparello e turno a excepción dos que sexan familia que poderán adestrar os membros da mesma familia no mesmo aparello e quenda. No seu defecto garantir a desinfección do material cada vez que sexa empregado por un ximnasta.</p> <p>6. Habitualmente cada ximnasta e vixiado por outro. Deberán establecerse turnos por aparatos diferentes de xeito que se poidan turnar para vixiar. Naqueles casos que sexa preciso deberán empregar pantallas de seguridade por mor das gotículas que poida expulsar o ximnasta que están vixiando.</p> <p>7. Cada ximnastas que colle a colchoneta de vixilancia cando a deixa deberá desinfectar a zona por onde colleu a colchoneta.</p> <p>8. Para os quecementos, estiramientos etc cada ximnasta levará unha toalla grande sobre a que levará a cabo os seus exercicios</p> <p>9. Cada ximnasta levará as gomas ou demais elementos que precise para os quecementos e estiramientos, que non poderán compartir</p> <p>10. Desinfección de mans se hai cambio de tarefa, con material diferente ou posible cambio de zona ou aparello</p> <p>11. Gardar distancia de seguridade (mínimo 1,5m) tendo en conta que ao facer exercicio o impulso respiratorio e maior.</p> <p>12. Pór camiseta sempre. Non adestrar co torso desnudo.</p> <p>13. Papel para limpar as mans ou sonarse.</p> <p>14. Correr en exterior</p> <p>15. Desinfección dos aparellos despois de cada grupo de traballo</p> <p>16. Papelera con tapa e pedal</p>

FISICOVID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA ACROBÁTICA (Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Ximnasta	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	No caso de Ximnasia Acrobática o contacto persoa a persoa é indispensable dado que está formado por parellas, tríos e cuartetos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uso obrigatorio de máscara. Naqueles exercicios ou elementos nos que, por seguridade, sexa preciso prescindir de máscara se realizarán puntualmente e de forma controlada polo adestrador e volverá a pórse a máscara ao rematar o mesmo para evitar o contaxio persoa a persoa. 2. Os ximnastas virán coas menores posibilidades de contaxio (hixiene corporal total: correcto corte de uñas cortas incidir mans, hixiene na roupa que van a levar a adestramentos, evitar contactos con alleos no desprazamento) 3. Deben traer o pelo recollido para evitar contacto das mans na cara 4. Desinfección previa de mans e pes con xel hidroalcolico anterior e posterior á práctica deportiva de cada exercicio que conforme o adestramento con contacto 5. Os adestradores fomentarán principalmente o traballo técnico que pode ser desenrolado de forma individual. 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. 6. Cada ximnasta levará o pequeno material necesario da casa evitando así compartilo (apoios, toalla pequena, esterilla, lastres, gomas, magnesias...) 7. O practicable ou espazo destinado para o adestramento debe cumprir as medidas de aforo marcadas polas autoridades competentes.

FISICOVID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA ACROBÁTICA				
(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				8. Deberá manterse a distancia mínima esixida (1,5m) para evitar contaxio por vía aérea. 9. Non se permitirá alteracións nos turnos de traballo establecidos para deste xeito en caso de contaxio poder seguir a liña do mesmo

FISICOVID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA PARA TODOS				
(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Ximnasta	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Ao ser grupos numerosos se establecerán adestramento cun número reducido de grupos por cada turno para evitar o máximo posible o contacto persoa a persoa	1. Uso obrigatorio de máscara. 2. Respetar a distancia de seguridade interpersoal de 1,5m na medida do posible. 3. A moqueta ou espazo destinado para o adestramento debe cumprir as medidas de aforo marcadas polas autoridades competentes. 4. Á chegada desinfección de mans 5. Cada ximnasta levará o material necesario da casa evitando así compartir material (esterilla, aparello de competición según categoría, toalla pequena...) así como un botiquín individual con tiritas, vendaxes, esparadrapo, inhaladores... Dito material virá desinfectado de casa. 6. Traballar o máximo posible a técnica corporal non colaborativa reducindo o máximo posible o contacto persoa a persoa.

FISICOVID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA PARA TODOS				
(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>7. Evitarase na medida do posible estar descalzas na instalación. Deberán levar calcetíns (non punteras) en todo momento</p> <p>8. Deberán acudir ao adestramento co pelo recollido de casa para evitar o contacto con ollos e cara.</p> <p>9. Os ximnastas virán coas menores posibilidades de contaxio (hixiene corporal total: correcto corte de uñas cortas incidir mans, hixiene na roupa que van a levar a adestramentos, evitar contactos con alleos no desprazamento)</p> <p>10. Os e as ximnastas deberán acudir á instalación recién cambiados, e dicir teñen que vir coa roupa de adestramento directamente da súa casa, non deberían facer actividades entre a saída da casa e o inicio do adestramento</p> <p>11. Os/as ximnastas traerán o material imprescindible na súa mochila que solo manipularán eles</p> <p>12. Mochila con toalla grande, toalla pequena, botella e material de uso particular para preparación física</p> <p>13. Non se permitirá alteracións nos turnos de traballo establecidos para deste xeito en caso de contaxio poder seguir a línea do mesmo</p>

FISICOID DXT GALEGO				
MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA ESTÉTICA				
(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Ximnasta	Contaxio por vía aérea e Contaxio por contacto persoa a persoa	Ao ser grupos numerosos se establecerán adestramento cun número reducido de grupos por cada turno para evitar o máximo posible o contacto persoa a persoa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uso obrigatorio de máscara. 2. Respetar a distancia se seguridade interpersonal de 1,5m na medida do posible. 3. A moqueta ou espazo destinado para o adestramento debe cumprir as medidas de aforo marcadas polas autoridades competentes. 4. Á chegada desinfección de mans 5. Cada ximnasta levará o material necesario da casa evitando así compartir material (esterilla, aparello de competición según categoría, toalla pequena...) así como un botiquín individual con tiritas, vendaxes, esparadrapo, inhaladores... Dito material virá desinfectado de casa. 6. Traballar o máximo posible a técnica corporal non colaborativa reducindo o máximo posible o contacto persoa a persoa. 7. Evitarase na medida do posible estar descalzas na instalación. Deberán levar calcetíns (non punteras) en todo momento 8. Deberán acudir ao adestramento co pelo recollido de casa para evitar o contacto con ollos e cara. 9. Os ximnastas virán coas menores posibilidades de contaxio (hixiene corporal total: correcto corte de uñas cortas incidir mans, hixiene na roupa que van a levar a adestramentos, evitar contactos con alleos no desprazamento) 10. Os e as ximnastas deberán acudir á instalación recién cambiados, e dicir teñen que vir coa roupa de adestramento directamente da súa casa, non deberían facer actividades entre a saída da casa e o inicio do adestramento 11. Os/as ximnastas traerán o material imprescindible na súa mochila

FISICOVID DXT GALEGO

MEDIDAS DE ADESTRAMENTO ESPECÍFICO DE XIMNASIA ESTÉTICA

(Débense cumprir as medidas comúns a tódalas modalidades ademáis das recollidas nesta tabla)

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>que solo manipularán eles</p> <p>12. Mochila con toalla grande, toalla pequena, botella e material de uso particular para preparación física</p> <p>13. Non se permitirá alteracións nos turnos de traballo establecidos para deste xeito en caso de contaxio poder seguir a línea do mesmo</p>