

## **PROTOCOLO DE PROCEDIMIENTO Y SEGURIDAD SANITARIA PARA LA GIMNASIA ARTISTICA**

### **INTRODUCCIÓN**

La importancia de la Actividad Física como Agente de salud, beneficiario tanto motriz orgánicamente como psicológico produciendo cambios en el organismo en respuesta a la demanda desarrollada en el trabajo físico, que desde una perspectiva evolutiva se traduce en supervivencia y desde el punto de vista lúdico y social en práctica deportiva.

También sumamos el aspecto emocional, que es de vital importancia para convivir con esta situación particular de aislamiento social preventivo y obligatorio, que actualmente nos afecta, es necesario combatir el contagio que nos genera esta pandemia.

Institucionalmente estamos conscientes de esta situación, donde los ejes de la Salud y la Economía, nos lleva a tomar estas decisiones para afrontar las mismas. Con la responsabilidad y la convicción de poder sumarnos en este proceso que tiene al frente al Gobierno Provincial y Nacional. Abordamos este proyecto con la mayor seriedad y respetando los tiempos que demanda el estudio de los distintos Protocolos.

### **CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA**

- \* Deporte individual
- \* No hay necesidad de contacto
- \* Se practica en ambientes de grandes superficies, tanto en metros cuadrados como en metros cúbicos de aire.
- \* En cada aparato se ejercita una/un Gimnasta por vez.
- \* Los implementos personales no son compartidos.
- \* El rango etario está comprendido entre los 8 y los 30 años de edad promedio.

### **PROTOCOLO**

Teniendo en cuenta esta situación, estamos implementando cambios en la actividad deportiva en general y particular de la Gimnasia Artística, que nos lleve a diagramar un

esquema de enseñanza tanto a nivel Institucional como particular de los principales actores involucrados como son los deportistas y los entrenadores.

Elaborar de manera gráfica, power point, videos, etc., los diferentes pasos de seguridad a seguir en el marco de la actividad física en sí, desde la llegada a la Institución, el ingreso, los procedimientos internos dentro del Gimnasio, vestuarios, Sanitarios, Sector de pertenencias personales, zona de actividad física propiamente dicha, egreso de las instalaciones.

Esto conlleva una re-educación y toma de conciencia, tanto de la familia institucional como de todos sus involucrados (Entrenadores, deportistas, padres, personal, etc.).

## **PROTOCOLO INSTALACIONES DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS**

Todas las zonas deberán estar bien delimitadas con Cartelería informativa de proceder.

Señalizaciones en el piso en distintos sectores que guarden las distancias permitidas entre personas. En todos los sectores deben estar disponibles los elementos de limpieza sanitaria, tanto para manos (alcohol en gel, solución alcohol-agua), pies. Alfombras o trapos de piso embebidos en solución de agua-lavandina) e implementos personales como vestimenta, bolsos, etc. Los espacios especificados deberán estar bien ventilados.

- Zona de ingreso/salida: En el caso de tener un solo acceso, se dividirá el suelo demarcando ingreso y salida respectivamente (cinta adhesiva u otro método), evitando el contacto y acercamiento de las personas. El ingreso y salida de los deportistas, Entrenadores y personal de Limpieza, se coordinará entre horarios y de forma individual, evitando el conglomerado en esta zona. En ambos casos se dispondrá de personal para su control. Los padres o tutores responsables acompañarán a la gimnasta hasta el ingreso donde será recibida por personal, siendo el ingreso exclusivo de Gimnastas, Entrenadores/docentes, personal de control y de limpieza. Fuera de las instalaciones deberán estar demarcadas (cinta, aerosol, otros) la zona de espera, respetando distanciamiento social (2 mts).

- Zona mixta o de transición: en este punto se realizará la quita y desinfección de calzados, vestimenta con la que circuló hasta el establecimiento, bolso o mochila, luego se depositará en un recipiente (cesto u otro) para su colocación en un sector individual, que estará indicado con el nombre de la gimnasta.

- Zona de Vestuarios: Habilitado sólo para su uso sanitario individual, manteniendo en forma constante su limpieza, los elementos de higiene serán parte de los elementos personales de cada individuo dentro de las instalaciones, como ser jabón, alcohol en gel, solución agua-alcohol, toalla para el secado, papel higiénico, entre otros.
- Zona de actividad física Se respetará la distribución de los aparatos de Gimnasia en una zona de 15 mts, respetando el aislamiento social entre cada persona (gimnasta, entrenadores/docentes). Su limpieza será coordinada previa, durante y después de cada sesión de entrenamiento. En esta zona se deberá ingresar sin ningún tipo de calzados. Sólo descalzos o con medias.

## **PROTOCOLO INDIVIDUAL**

En este punto todos los actores involucrados en las sesiones de entrenamiento serán bien especificados, como ser Gimnastas, entrenadores/docentes, personal de limpieza, administrativos.

Para el ingreso y uso de las instalaciones deberán cumplir en forma estricta dicho protocolo (enviado con antelación vía Mail o plataforma virtual con las especificaciones pertinentes), siendo este punto aplicable al derecho de admisión a la entidad, en el caso de no cumplirlas:

- \* Elementos de protección e higiene personal (barbijo o tapa boca, alcohol en gel o solución agua-alcohol, jabón, toalla o elemento de secado, papel higiénico).
- \* Elementos para la práctica deportiva (elementos para su hidratación, vendas, tobilleras, calleras, bandas elásticas).
- \* Conocer previamente el procedimiento en instalación deportiva, tanto en las diferentes zonas, entrada/salida, zona mixta, zona de vestuario, zona de actividad física.
- \* Implementar el uso de guantes de látex sólo en el ingreso Y egreso del gimnasio.

## **PROTOCOLO ADMINISTRATIVO**

Se deberá confeccionar planilla de datos personales para entrenadores/docentes y gimnastas con los siguientes datos:

- \* Apellido y Nombre completo.
- \* Número de documento.
- \* Apellido y Nombre completo de padres o tutores responsables.

- \* Dirección
- \* Mail
- \* Número de teléfono fijo, celular, de padres y de Gimnastas.
- \* Declaración Jurada.

En este punto las inscripciones, turnos de entrenamiento, consultas diversas, serán realizadas vía Mail o vía telefónica (fijo, celular).

## **DISTRIBUCIÓN HORARIA**

Planificar cargas horarias acorde a las necesidades y planificaciones de la población a quién será dirigida, respetando los tiempos de limpieza de todo el predio entre rotaciones y sesiones.

A modo de sugerencia:

Se sugiere entre 20 ó 30 minutos para realizar la limpieza del predio, entre los turnos.

## **ASPECTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO**

Dentro de una generalidad en la cual prima la responsabilidad de los entrenadores/docentes a cargo de Gimnastas, al momento de planificar las actividades, independiente de la rama que la practique, los criterios sugeridos a tener en cuenta serán los siguientes:

- \* Sentido común al implementar las actividades, priorizando las normas sanitarias de distanciamiento e higiene.
- \* Respetar la cantidad de Gimnastas (1) por aparato en el momento de ejecución.
- \* Actividades basadas en ejercicios totalmente afianzados, sin necesidad de requerir asistencia física (cuidados) por parte del entrenador/docente, sin generar riesgo alguno al deportista.

## **ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES**

Las capacidades condicionales Son: Resistencia, fuerza, Velocidad, Movilidad Capacidades Coordinativas sugiriendo mantener una conducta saludable.

- \* Adaptación al trabajo físico, implementando tapabocas en caso de consultas al entrenador.

- \* Dosificación de las cargas, actividades con menor volumen e intensidades, el gimnasta tendrá un ingreso de oxígeno menor al habitual, evitar generar hiperventilación.
- \* Relacionado al punto anterior, incremento en el tiempo de descanso, logrando una total recuperación paulatinamente.
- \* Visión periférica amplia. Control visual amplio para la dirección y control de la clase por parte del entrenador/docente.

## **ASPECTOS ESPECÍFICOS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA**

En este punto la distribución de los aparatos deberá respetar el distanciamiento de 15 metros respetando el aislamiento social de 2m por persona.

Cumplir indefectiblemente con las normas sanitarias expuestas, por parte de Gimnastas y Entrenadores.

A continuación de manera referencia y a modo de ejemplo, exponemos las actividades factibles a realizar, respetando distancias correspondientes, haciendo hincapié en actividades de baja intensidad y número de repeticiones, buscando calidad de movimiento ante que cantidad:

- \* Entrada en calor: movilidad articular, ejercicios Coordinativos sin desplazamientos, etc (GAF-GAM)
- \* Preparación Física general: Preparar el cuerpo para las actividades físicas, preparación física para tren superior, zona media, tren inferior, trabajos isométricos, elongación (GAF-GAM).
- \* Preparación Física específica: movimientos físicos que contengan aspectos específicos de técnicas gimnásticas (GAF-GAM).
- \* Suelo: Se podrán realizar trabajos aislados individuales, técnicos de bases afianzada, saltos gimnásticos, equilibrios, entre otros (GAF-GAM).
- \* Viga: Altura del aparato acorde al desarrollo de las Gimnastas, que permita el desarrollo de ejercicios afianzados, sin necesidad de ayuda por parte del entrenador/docente, posibilidad de realizar circuito de vigas a nivel del suelo (cinta o marca).
- \* Salto-tabla de pique: delimitada la zona de espera, carrera hacia la tabla de pique, realizando saltos básicos dominados (GAF-GAM).

\* Salto-minitramp: delimitada la zona de espera, carrera hacia el minitramp, realizando saltos básicos dominados (GAF-GAM).

## **IMPORTANTE**

Es importante aclarar que en el caso puntual de la Gimnasia Artística, siempre que se respeten los protocolos de procedimientos de seguridad sanitaria, van a primar aspectos de actividad física sobre rendimiento físico, es un proceso que demandará muchas instancias, sabiendo que serán actividades adaptadas al protocolo en sí. Siendo el eje prioritario indiscutible las normas de Bioseguridad. Teniendo en cuenta que en la Gimnasia Artística, tanto en el entrenamiento propiamente dicho como en el momento de la competencia, son actividades que se desempeñan en forma individual, que no requieren contacto físico.

Este proceso nos ayuda a reorganizarnos para ser lo más objetivos posibles.

A modo de sugerencia, comenzar esta re-educación en la actividad física dentro de la Gimnasia, con los grupos más avanzados, que ya conocen de la misma, con una disciplina adquirida.

Siendo conscientes que a medida que se evalúe el procedimiento ante autoridades competentes, se podrán habilitar rangos tanto específica de la actividad, como de horarios, espacios y otros.

Protocolo elaborado, tomando de referencia a Protocolo enviado desde Confederación Argentina de Gimnasia, y Protocolos del Profesor Walter Gialdi (Federación Cordobesa) y Profesor Darío Arias (Federación Jujeña) adaptados a la realidad de la Actividad Física de la

Federación Mendocina de Gimnasia.