

# PROTOCOLO PARA ENTRENAMIENTOS



**C.D. BASKET HOYO DE MANZANARES**  
**TEMPORADA 2020 / 2021**



## 1. PROTOCOLO PARA ENTRENAMIENTOS

Los entrenamientos estarán regulados por el siguiente protocolo, elaborado por el C.D. Basket Hoyo de Manzanares basado en las recomendaciones de la FBM y la Comunidad de Madrid:

1. **Participantes:** Se limitará el acceso a deportistas, entrenadores/as y delegados/as. Se recomienda que los acompañantes no accedan a las instalaciones y que esperen en la zona de parking, o en su defecto, en las entradas al aire libre.
2. **Cuestionarios COVID-19:** Cualquier participante que vaya a acceder a la instalación deberá rellenar y cumplimentar los formularios y cuestionarios facilitados por la FBM en relación al COVID-19. Se prohibirá la entrada a la instalación a cualquier persona con síntomas o que no haya cumplimentado dicho formulario.
3. **Aportación de datos:** Será obligatorio facilitar los datos personales de cada participante para posibles labores de rastreo. En caso de los menores de edad, serán los padres/madres o representantes legales los encargados de facilitar dichos datos.
4. **Accesos:** La zona de acceso de entrada será diferente a la de salida, y en caso de no poder realizarlo de esta manera se establecerán turnos de entrada y salida para evitar las aglomeraciones de personas.
5. **Puntualidad:** Se recomienda que los participantes acudan con puntualidad para evitar la entrada de personas en amplios rangos de tiempo.
6. **Temperatura:** Se realizará un control de temperatura en la entrada y se prohibirá el acceso a todo participante que supere los 37,5°.
7. **Desinfectado de manos y calzado:** Antes de acceder a la instalación, los participantes deberán desinfectarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico y se recomienda el desinfectado del calzado. No se permitirá el acceso a la pista con el calzado de la calle.
8. **Vestuarios:** Los vestuarios permanecerán cerrados por lo que se recomienda que los participantes vengan cambiados de casa para no utilizarlos. Además es también recomendable el uso de botellas de agua mínimo de 1 litro ya que estará prohibido ir a beber agua a los vestuarios.
9. **Mesa de higiene:** En la pista habrá una mesa dispuesta con pulverizador desinfectante, gel hidroalcohólico, caja de pañuelos desechables y papelera con tapa y pedal. Se desinfectará cada balón que abandone los límites de la pista.
10. **Material:** Se recomienda el uso de material individual, no compartirlo con otros compañeros, y en caso de hacerlo, recurrir al desinfectado de manos cada cierto periodo de tiempo. El resto de material dispuesto por entrenadores/as deberá ser manipulado única y exclusivamente por entrenadores/as y se prohibirá la manipulación de los deportistas.

## PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN C.D. BASKET HOYO DE MANZANARES



11. **Mascarillas:** El uso de mascarillas en los entrenamientos será obligatorio durante la práctica deportiva. Se realizarán parones cada 10-15 minutos para que los deportistas puedan descansar para evitar hiperventilaciones y mareos.
12. **Desinfectado de manos:** Los deportistas deberán desinfectarse las manos cada vez que accedan a la pista, ya sea por primera vez, por ir al aseo o por salir a recuperar un balón o material que abandone los límites de la pista. Además, se realizarán parones cada 30 minutos para desinfectado de manos de todos los participantes.
13. **Mochilas:** Los objetos personales de los participantes deberán permanecer en el interior de las mochilas, queda totalmente prohibido dejar objetos sueltos dentro de la instalación deportiva. Cada deportista tendrá un espacio individual delimitado y desinfectado para dejar su mochila, claramente señalado.
14. **Botellas de agua:** Será obligatorio traer botellas de agua de mínimo 1 litro por deportista, ya que quedará prohibida la entrada a los vestuarios para beber agua y compartir botella con cualquier compañero.
15. **Muñequeras:** Es recomendable el uso de muñequeras para el secado del sudor en la cabeza y de esta manera evitar el contacto de las manos con la cara.
16. **Petos:** Queda prohibido el uso de petos comunes, por lo que se recomienda utilizar equipaciones reversibles o traer a los entrenamientos dos camisetas (clara y oscura) para diferenciar los grupos.
17. **Aforo:** Se limita a 20 personas en la pista entre jugadores/as, entrenadores/as y delegados/as. Queda prohibido el uso de las gradas en los entrenamientos.
18. **Banquillos:** Se recomienda que los banquillos no se utilicen durante los entrenamientos.
19. **Distanciamiento social:** Será de mínimo 1,5 metros, aunque en actividades individuales se recomienda aumentarlo a 3 metros en espacios cerrados, y de esta manera se permitiría quitarse la mascarilla.
20. **Estiramientos:** Se recomienda la separación en los estiramientos de al menos 3 metros para evitar el uso de mascarilla y evitar corrillos.
21. **Salida:** La salida se realizará de forma escalonada evitando contactos y aglomeraciones y por un acceso distinto al de entrada.
22. **Listado de asistencia:** Los entrenadores llevarán un registro de asistencia de jugadores/as, entrenadores/as, delegados/as o acompañantes que acudan a cada entrenamiento para facilitar las labores de rastreo en caso de positivo.
23. **Organización de entrenamientos:**
  - Entrenamiento de tipo medio: 1-2 semanas. Implica preparación física y actividades de técnica o táctica individual, sin contacto ni oposición. Durará las dos primeras semanas de entrenamiento.
  - Entrenamiento precompetición: 4-5 semanas. Implica ejercicios individuales y con oposición en igualdad o superioridad pero en grupos pequeños (1x1, 2x2 o 3x3). Una vez establecidos los grupos de trabajo en el entrenamiento, no se podrán modificar.

## PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN C.D. BASKET HOYO DE MANZANARES



- o Entrenamiento competición: Durante la temporada de competición. Se permite el contacto y los ejercicios en situaciones reales de juego de hasta 5x5. Será fundamental el cumplimiento del protocolo para reducir el riesgo de contagio. Importante planificar descansos para desinfección de manos y respiración de los deportistas.

### 2. MAPA DE ACCESOS COLEGIO VIRGEN DE LA ENCINA

El CEIP Virgen de la Encina, utilizado para los entrenamientos por el C.D. Basket Hoyo de Manzanares, estará regulado por los siguientes itinerarios de acceso (Representados en Gráfico 1).

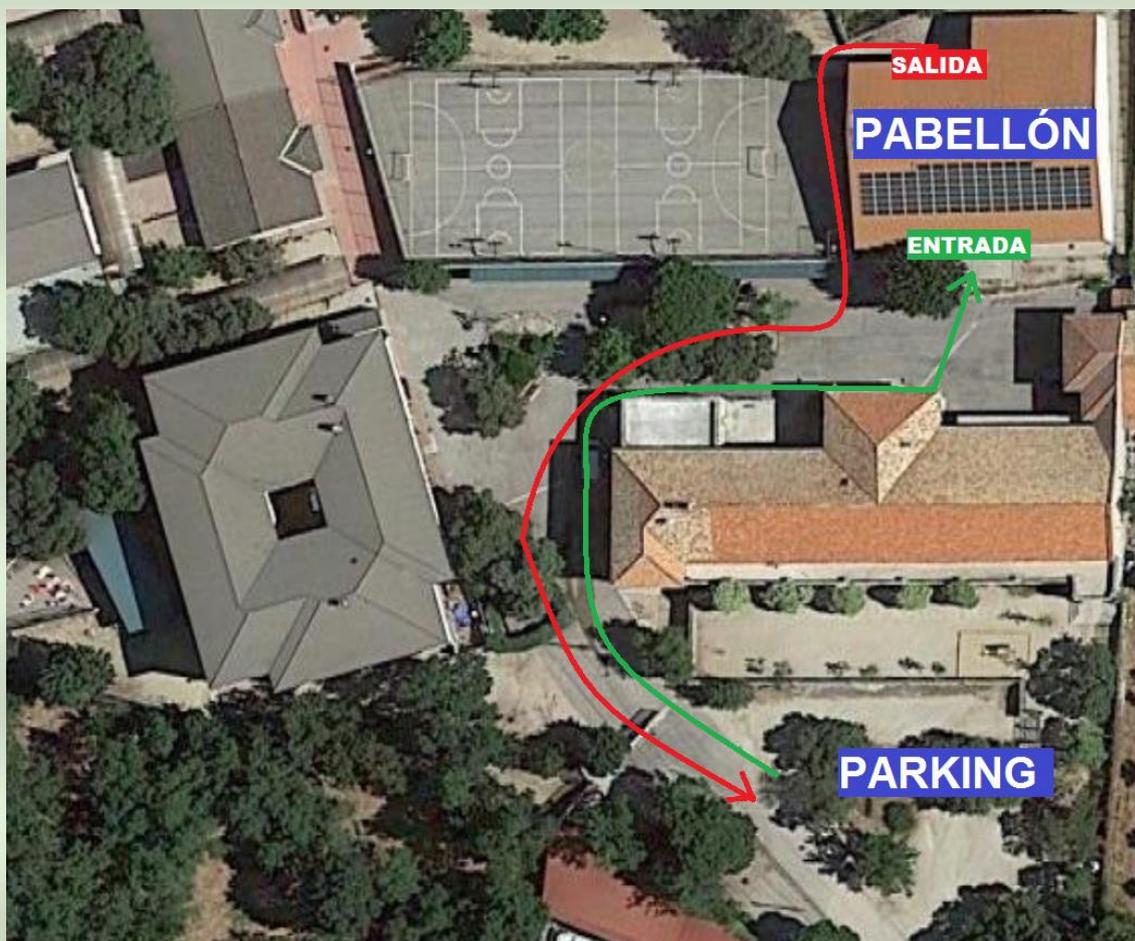


Gráfico 1. Elaborado por C.D. Basket Hoyo de Manzanares.

Los acompañantes, padres o madres no podrán acceder al interior del pabellón en los entrenamientos, y se recomienda que esperen a los participantes en el parking, o en su defecto, en los puntos de espera al aire libre. No se permitirá la entrada a la pista, vestuarios ni recepción, salvo fuerza mayor.



### 3. MAPA ACCESOS UNIVERSIDAD NEBRIJA

La Universidad Nebrija, utilizada para los entrenamientos por el C.D. Basket Hoyo de Manzanares, estará regulada por los siguientes itinerarios de acceso (Representados en Gráfico 2).

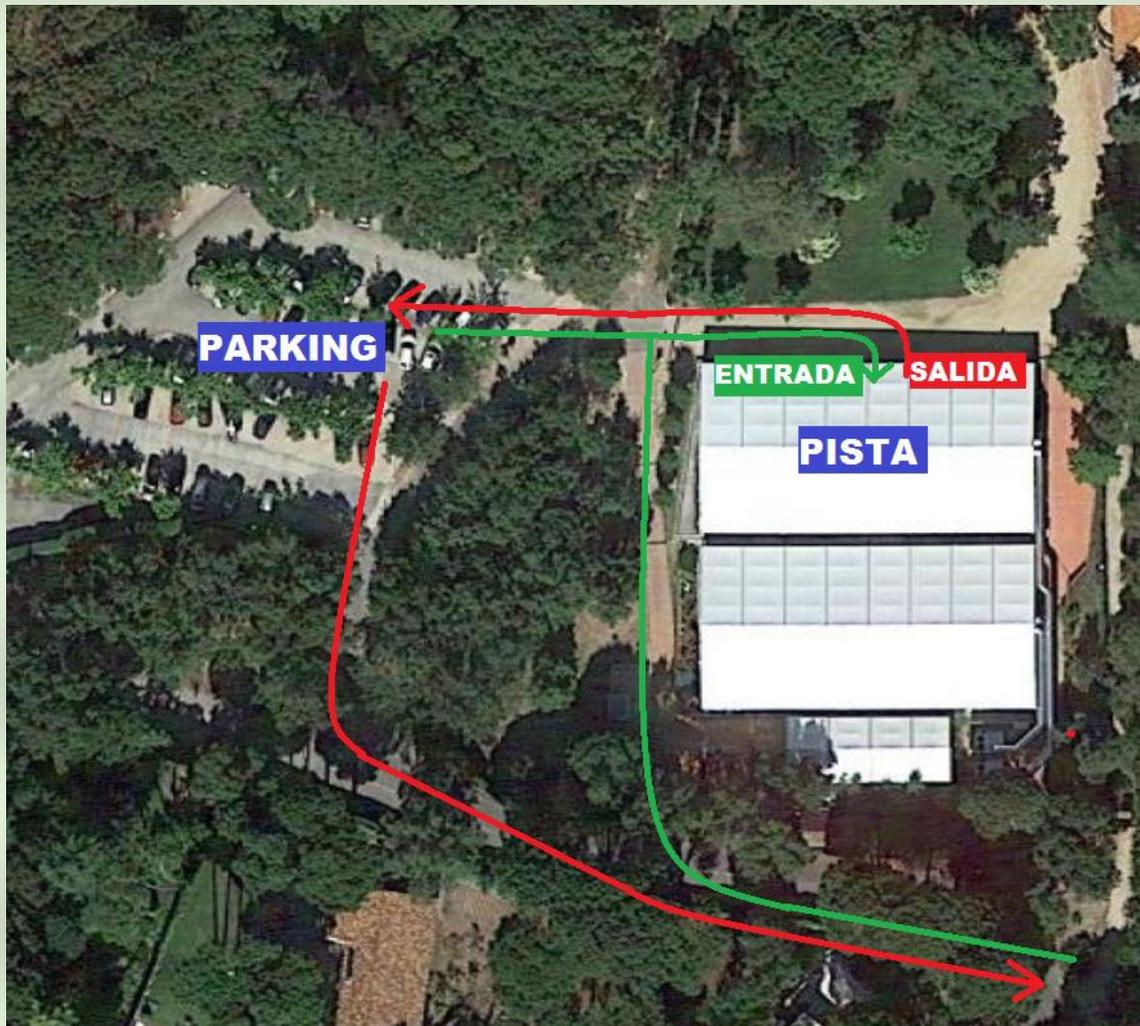


Gráfico 2. Elaborado por C.D. Basket Hoyo de Manzanares.

Debido a la dificultad de habilitar una salida de la pista diferente al acceso de la entrada, se realizarán turnos de entrada y salida para evitar aglomeraciones y coincidencias de participantes que puedan llegar a la instalación, evitando así los cruces con los participantes que salen de la misma.

#### **4. MAPA DE ACCESOS POLIDEPORTIVO LAS ERAS**

El Polideportivo Municipal Las Eras, utilizado para los entrenamientos y partidos por el C.D. Basket Hoyo de Manzanares, estará regulado por los siguientes itinerarios de acceso (Representados en Gráfico 3).



Gráfico 3. Elaborado por C.D. Basket Hoyo de Manzanares.

Los acompañantes, padres o madres no podrán acceder al interior del pabellón en los entrenamientos, y se recomienda que esperen a los participantes en el parking, o en su defecto, en los puntos de espera al aire libre. No se permitirá la entrada a la pista, vestuarios ni recepción, salvo fuerza mayor.