

# Instrucciones en el Club Baloncesto Alfaro para entrenar y jugar durante la pandemia



Este documento supone una serie de normas e instrucciones que asumen los jugadores, familias y entrenadores del Club Baloncesto Alfaro mientras dure la situación excepcional por la pandemia causada por el COVID-19.

Estas instrucciones asumirán en todo momento las notificaciones que presenten el Gobierno de La Rioja, la Federación Riojana de Baloncesto y el Ayuntamiento de Alfaro (en cuyos pabellones desarrollamos nuestra actividad), así como los respectivos protocolos y normativas relacionadas con nuestro deporte. Y estará abierta a las modificaciones que la situación sanitaria requiera en cada momento.

## **USO DE MASCARILLA**

Los jugadores, entrenadores y delegados del Club Baloncesto Alfaro utilizarán siempre mascarilla, a ser posible FFP2, excepto en los momentos en los que se retiren a un lado de la cancha para hidratarse, descansar o determinados ejercicios estáticos como core, siempre guardando 2 metros de distancia entre cada persona. El uso será también obligatorio en los partidos.

Nuestro objetivo es protegernos y proteger a los demás, tanto a los compañeros del Club como de otros equipos. El freno de la mascarilla y el movimiento continuo en un espacio de gran dimensión como un pabellón restan exposición ante las exhalaciones del resto de intervinientes.

El incumplimiento deliberado de ésta o del resto de normas siguientes supondrá la retirada del jugador de la actividad. De ser reiterado en un equipo, la junta directiva del Club estudiará cómo proceder y barajar su retirada de actividad.

## **ACCESO AL PABELLÓN**

Será obligatoria la desinfección del calzado, el lavado de manos con gel desinfectante a la entrada y salida, utilizando los dispositivos dispuestos en cada pabellón por el Ayuntamiento (siguiendo estrictamente sus indicaciones).

Además, será obligatoria la toma de temperatura a la entrada. Quien supere los 37,5 grados no podrá entrenar, abandonará la instalación y seguirá el protocolo de la FRB.

Los jugadores procurarán llegar cambiados con la ropa de entrenamiento. En el caso de cambiarse las zapatillas de calle por las de cancha, accederán a cancha con las desinfectadas. Ante las temperaturas frías, que simplemente tengan que quitarse el chándal y llevar la ropa de entrenamiento o partido debajo.

Los acompañantes guiarán al jugador hasta el punto de desinfección de cada pabellón, desde donde cada jugador entrará por su cuenta. Serán excepción personas con discapacidad, que requieran ayuda o menores de 10 años.

Los equipos tendrán itinerarios de tránsito al acceder al pabellón. El primer equipo que llegue esa tarde a entrenar ocupará uno de los fondos para dejar sus enseres y, siempre siguiendo direcciones enfrentadas para no coincidir, abandonará la instalación sin cruzarse con el siguiente equipo, que llegará y ocupará el fondo contrario mientras se limpia y desinfecta el usado por el anterior.

Cada jugador dejará sus enseres personales a 2 metros de cada compañero, que será el lugar donde vaya a hidratarse o descansar.

En los momentos de explicación de ejercicios o estiramiento, se evitarán los corrillos y todos los integrantes estarán a 2 metros de cada persona.

Al ser espacios cerrados, facilitaremos en todo lo posible su ventilación abriendo las puertas que el personal de cada pabellón considere oportuno para ventilarlos todo lo posible.

Dado que los pabellones son públicos, no podemos ubicar flechas indicando los recorridos, pero seguiremos las aportadas por el Ayuntamiento y cumpliremos los itinerarios. Los equipos pondrán todo de su parte para hacerlo posible.

## **PARTE FÍSICA AL AIRE LIBRE**

Los entrenadores potenciarán la parte física y de calentamiento sin balón en el exterior, siempre guardando 2 metros de distancia entre cada jugador y evitando hacer corrillos y grupitos, tanto en carrera continua como en los diversos ejercicios.

El entrenador buscará el control de los jugadores en todo momento, siempre manteniendo contacto visual al momento de ejercitarse en La Florida o en las canchas exteriores.

Al regresar, desinfectarán las zapatillas de correr o se las cambiarán por las de cancha.

## **HIGIENE**

Cada jugador del Club acudirá al entrenamiento con su botecito de gel desinfectante. Además, los pabellones contarán con varios puntos de limpieza con gel dispuestos por el Ayuntamiento.

Del mismo modo, cada jugador portará su botella de agua para todo el entrenamiento, que no deberá compartir con nadie. Se harán paradas al menos cada 15 minutos para hidratarse.

El Club aportará gel, cajas de pañuelos desechables, etc. para facilitar la higiene de los presentes.

No se permitirá ducharse después del entrenamiento o del partido. De este modo, facilitaremos que el equipo visitante pueda utilizar los vestuarios para, cumpliendo las normas autonómicas y el protocolo de la Federación, pueda ducharse antes de regresar a su localidad.

En el caso de que, como equipo visitante, podamos ducharnos en el pabellón al que acudamos, cumpliremos las normas, entre ellas el uso de chanclas o zapatillas para la ducha debidamente desinfectadas antes de su uso. Y no se admitirá el uso de secadores de pelo.

Se evitará acudir a los baños a realizar sus necesidades salvo urgencia.

## **DESINFECCIÓN DE MATERIAL**

Durante el entrenamiento, se hará lo posible para que cada jugador lo haga con su balón (pudiendo llevar el suyo propio, más allá de los que facilita el Club)

En los últimos minutos de cada entrenamiento o partido, el entrenador o el delegado del equipo desinfectará todo el material utilizado, desde los balones a conos, picas, etc.

El material utilizado por un equipo quedará apartado y no podrá utilizarse hasta el siguiente día, por lo que los equipos serán solidarios unos con otros utilizando los mínimos elementos posibles.

En todo momento colaboraremos con el personal responsable de cada pabellón para las labores de limpieza, desinfección, organización del material en los espacios, etc.

Sobre el uso de los petos, queda prohibido a no ser que sea personal y cada jugador se lo lleve a casa a lavar

## **USO DE VESTUARIOS**

Como el aforo de los vestuarios está limitado, las charlas técnicas a los jugadores se darán en la misma pista.

## **REGISTRO**

Los entrenadores de cada equipo llevarán cuenta puntualmente cada día de los jugadores que han asistido al entrenamiento o al partido, advirtiendo de la razón de quienes se ausenten.

## **SOBRE LOS PARTIDOS**

Seguiremos las indicaciones pautadas en el protocolo de la Federación Riojana de Baloncesto.

## **PÚBLICO**

La asistencia de público queda prohibida a los entrenamientos.

De cara a los partidos, y en colaboración con el Ayuntamiento, se determinará el aforo de cada pabellón, siempre guardando 1,5 metros de distancia entre cada asistente no conviviente y la obligatoriedad del uso de mascarilla y toma de temperatura a la hora de entrar a la instalación. Además, en colaboración con el personal responsable del pabellón, un delegado de cada equipo colaborará en tomar registro de los asistentes, con su DNI y teléfono de contacto, incluido cuerpo arbitral.

## **DE DARSE UN CASO POSITIVO, UN CONTACTO O SÍNTOMAS**

En el caso de que algún jugador, entrenador o delegado de cualquier equipo del Club dé positivo en COVID-19 o sea contacto estrecho de uno, independientemente del ámbito donde se haya contagiado, informará puntualmente al delegado COVID del Club Baloncesto Alfaro, quien trasladará la situación a la Federación Riojana de Baloncesto y seguirá las indicaciones oportunas.

En ese caso, el equipo afectado y el Club seguirán las indicaciones que la autoridad médica decreta para los afectados como apartar durante unos días al afectado, al equipo, etc.

El Club hará lo posible para contar con entrenadores de apoyo que colaboren por si se confina a un entrenador pero puede continuar entrenando el grupo, siempre según lo que aconseje la autoridad sanitaria.

Se ruega a jugadores, familias y entrenadores que nadie con síntomas acuda a entrenar. Si durante el entrenamiento se detectan síntomas similares al COVID-19, se apartará a esa persona y se seguirán las indicaciones médicas.

## **DESPLAZAMIENTO A PARTIDOS**

Bien sea en vehículo facilitado por el Club, bien en coches particulares, los jugadores formarán un grupo conviviente de viajes y siempre irán los mismos en cada vehículo. Atenderán la normativa que dicten las autoridades en cada momento sobre aforo, uso de mascarilla, etc.

## **INFORMACIÓN**

El Club Baloncesto Alfaró informará sobre estas medidas de obligado cumplimiento a todos sus jugadores, familias y entrenadores, además de hacerlas públicas en sus medios y redes sociales.

Como apoyo a la que ubica el Ayuntamiento, completaremos con cartelería los pabellones sobre las medidas necesarias para prevenir el COVID-19.

Cada equipo contará con un Delegado COVID que colaborará en el cumplimiento de todas las medidas, en especial en los partidos. Estará en contacto permanente con el Delegado COVID del Club.

## **AUTORIZACIÓN**

Los jugadores o sus familias en el caso de ser menores de edad autorizarán la participación en las actividades del Club asumiendo por escrito estas normas, al igual que las hojas de autorización requeridas por la Federación Riojana de Baloncesto (FRB).

Del mismo modo, responderán cada vez que sea preciso a los cuestionarios de autoevaluación y localización personal en caso de contagio remitidas por la FRB.

## **SENTIDO COMÚN**

Como en todo ante la pandemia, rogamos aplicar el sentido común y la regla de las 3 M. Y rogamos a toda la familia del Club que evite asumir actividades o lugares de riesgo, siendo solidarios y conscientes de que un contagio de cualquiera de nosotros afectará a los compañeros de equipo, de club, de clase, de trabajo, de nuestra familia, de nuestros padres, etc.

¡Gracias a todos por la colaboración! ¡Juntos lo haremos posible! #VamosVerdes

Estas instrucciones han sido revisadas y aconsejadas por diversos especialistas sanitarios y entrenadores del Club, siguiendo las indicaciones del Gobierno de La Rioja, Ayuntamiento de Alfaró y Federación Riojana de Baloncesto

