



## Protocolo de Entrenamientos Club Baloncesto Alcorcón Temporada 2020 / 2021

- ◆ El jugador deberá tomarse la temperatura antes de ir a entrenar. Si tiene 37.5° o más, no debe asistir al entrenamiento y se lo comunicará al club.
- ◆ Si el jugador presenta algún síntoma de enfermedad (tos, mocos, malestar,...) no deberá ir a entrenar y se lo comunicará al club.
- ◆ Hasta que el jugador no tenga tramitada la licencia federativa, no estará activo el seguro correspondiente deportivo. Por dicho motivo, las lesiones que se puedan producir hasta la tramitación de la ficha, deberán ser tratadas individualmente con la tarjeta sanitaria que tenga cada jugador.
- ◆ Quedamos fuera de la instalación para entrar todos juntos. Entraremos al colegio siguiendo las señales que nos encontremos en la instalación.
- ◆ No se permitirá el acceso de público o acompañantes al entrenamiento ni a los partidos de competición (mientras las autoridades pertinentes no lo permitan)
- ◆ Obligatorio el uso de mascarilla para entrar al colegio y también para entrenar. Recomendable la mascarilla de tela y llevar alguna de repuesto.
- ◆ Limpieza de manos con gel antes de entrar.
- ◆ Limpieza de calzado antes de entrar.
- ◆ Prohibido el uso de vestuario (los jugadores irán en ropa deportiva al entrenamiento)
- ◆ Prohibido el uso de duchas.
- ◆ Uso de aseos en lo estrictamente necesario (limpieza de manos al acabar)
- ◆ Vamos a la pista y cada jugador deja sus cosas en el lugar habilitado para ello (mochila, agua, gel hidroalcohólico, toalla). No se comparte agua ni toalla. Se llevará ropa de recambio para ponérsela cuando se vaya a abandonar la instalación.
- ◆ Los jugadores se cambiarán de zapatillas para el entrenamiento.
- ◆ El entrenador irá a por el material y los balones y lo limpiará todo, llevándolo después a pista.
- ◆ El reparto de material lo hará el entrenador.
- ◆ Guardar distancias de seguridad en las explicaciones de los ejercicios.
- ◆ Empezaremos con entrenamientos sin contacto, como marcan los protocolos de la Federación de Baloncesto de Madrid.
- ◆ El entrenamiento será de menor intensidad del habitual para que los jugadores vayan acostumbrándose a realizar deporte con la mascarilla. Controlar tiempos de trabajo y pausas de hidratación.
- ◆ Cuando acabemos el entrenamiento, el entrenador desinfectará de nuevo el material antes de guardarlo. Los jugadores realizarán estiramientos mientras tanto y cuando finalicen se cambiarán la camiseta de entrenamiento por una seca.
- ◆ Limpieza del suelo de la pista con mopa.
- ◆ Limpieza de manos con gel hidroalcohólico.
- ◆ Abandonamos todos juntos la instalación, atendiendo a las señales que nos encontremos en la instalación.

Firmo estar de acuerdo con las siguientes normas y me comprometo a cumplirlas:

NOMBRE DEL JUGADOR/A:

Firma del jugador o tutor, padre, madre en caso de ser menor de edad.