



ANEXO 1

TÁBOA ADESTRAMENTO

RELACIÓN DE SITUACIÓNS DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO

A TER EN CONTA: DISTANCIA DE SEGURIDADE (no contacto), LAVADO MANS (xel hidroalcohólico o auga e xabón) e USO DE MASCARA

ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
*Antes	Staff	Contaxio por vía aérea – Espazo de uso simultáneo	Formación de xuíces/adestradores	<ul style="list-style-type: none">– As formacións faranse en modalidade online sempre que sexa posible.– No caso de non ser posible a modalidade virtual, farase en modalidade presencial con grupos reducidos de persoas (non máis de 15 persoas á vez compartindo o mesmo espazo).– Respetarase en todo momento a distancia de seguridade según normativa actual vixente– Será necesario o uso de máscara.
*Antes	Staff	Contaxio por contacto perso a perso a	Adestrador que vai no seu coche a recoller a outro adestrador para dirixirse ao espazo de práctica deportiva	<ul style="list-style-type: none">– Recomendar que salgan da casa con máscara.– Cando están no coche evitar contacto.
*Antes	Staff	Contaxio por vía aérea	Adestrador que vai no seu coche a recoller a outro adestrador para dirixirse ao espazo de práctica deportiva	<ul style="list-style-type: none">– Recomendar que salgan da casa con máscara.– Cando están no coche evitar contacto.



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE

*Antes	Staff	Contaxio por contacto persoa a persoa.	Adestrador que conversa á entrada do pavillón coas familias e/ou outras persoas usuarias das instalacións (outros adestradores, outros deportes...)	<ul style="list-style-type: none">- Recomendar o uso da máscara e manter a distancia de seguridade.- Evitar agrupamentos de persoas nos accesos das instalacións.- Planificar as xuntanzas informativas coas familias usando video conferencia
*Antes	Deportista	Contaxio por vía aérea	O deportista desprázase a adestrar nun automóbil particular acompañado dun familiar e outros compañeiros deportistas veciños	<ul style="list-style-type: none">- Recomendar que salgan da casa con máscara.- Cando están no coche evitar contacto.- Levar a equipación deportiva no maletreiro do automóbil
*Antes	Deportista	Contaxio por contacto persoa a persoa	O deportista desprázase a adestrar en transporte público	<ul style="list-style-type: none">- Uso obrigatorio da máscara.- Cando saen do transporte realizar limpeza de mans con solución hidro-alcohólica- Non deixar a equipación deportiva no chan do transporte- Evitar o pago con efectivo
*Antes	Deportista	Contaxio por vía aérea	O deportista desprázase a adestrar en transporte público	<ul style="list-style-type: none">- Uso obrigatorio da máscara.- Cando saen do transporte realizar limpeza de mans con solución hidro-alcohólica- Non deixar a equipación deportiva no chan do transporte- Evitar o pago con efectivo
*Antes	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por contacto persoa a persoa	Pais que ao deixar aos seus fillos nas instalacións aproveitan para saudar e conversar con outros pais no exterior.	<ul style="list-style-type: none">- (Opción A). Recomendáselles non baixar do seu automóbil e marchar.- (Opción B). Obrigatorio levar máscara, manter a distancia de seguridade indicada na normativa vixente, e evitar saudar coa man ou con apertas.- Evitar agrupamentos de persoas nos accesos das instalacións
*Antes	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por contacto persoa a persoa	Pais que ao deixar aos seus fillos nas instalacións aproveitan para saudar e conversar con outros pais	<ul style="list-style-type: none">- Evitar agrupamentos de persoas nos accesos das instalacións, establecendo

FEDERACION GALEGA DE PATINAXE

				horarios nos que non coincidan os deportistas que entran cos que saen.
*Antes/Durante/Despois	Staff/Adestradores/Outros	Contaxio por contacto perso a a perso a	Uso de material común, (bolas, pucks, conos,...)	<ul style="list-style-type: none"> – Desinfección antes e despois do seu uso por una persoa encargada . – Manipulación do material (colocación e recollida) por una soa persoa.
*Durante	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por contacto perso a a perso a	Pais que esperan aos seus fillos no hall de entrada da instalación mentras estes adestran e se poden saudar ou abrazar.	<ul style="list-style-type: none"> – (Opción A). Prohíbeselles esperar no hall de entrada. – (Opción B). Obrigatorio levar máscara, manter a distancia de seguridade (2 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. – ...
*Durante	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por vía aérea	Pais que esperan aos seus fillos no hall de entrada da instalación	<ul style="list-style-type: none"> – Obrigatorio levar máscara e manter a distancia de seguridade . – ...
*Durante	Deportista	Contaxio por contacto perso a a perso a	Nunha situación de adestramento de especialidade de deporte colectivo (.....), plantéxase unha tarefa de marcade en proximidade que implique contacto perso a a perso a	<ul style="list-style-type: none"> – Definir na tarefa espazos asignados non comúns, de aproximación ata a distancia de seguridade (marcada no chan con conos, picas, aros, etc...), que permita traballar os marcadex igualmente.
*Durante	Staff e Deportista	Contaxio por vía aérea	O/a adestrador/a fai grupos de explicación aos/ás deportistas no espazo de adestramento	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia de seguridade. – Ter remitido o adestramento previamente aos/ás deportistas. – O corpo técnico mantense con máscara durante todo o adestramento. – ...
*Durante	Deportista	Contaxio por vía aérea	O deportista precisa equiparse antes do adestramento no interior da instalación (poñer patíns, proteccións corporais...)	<ul style="list-style-type: none"> – Ter asignado os lugares para cada deportista mantendo a distancia de seguridade. – Manter, nese lugar asignado ,o resto da equipación na súa bolsa deportiva pechada.



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE

*Durante	Deportista	Contaxio por vía aérea	O deportista precisa equiparse antes do adestramento no interior da instalación (poñer patíns, proteccións corporais...)	<ul style="list-style-type: none">– Facer uso dun kit de hixiene persoal antes de comezar a practica que conteña: xel, sprai e /ou toallíñas con solución hidroalcohólica (gardándose nunha bolsa zip),
*Durante	Deportista	Contaxio por uso compartido de alimentos e bebidas	Deportistas que nos momentos de descanso do adestramento comparten cos seus compañeiros bebida, snacks...	<ul style="list-style-type: none">– Recomendarlles A) para hidratación usar sempre bebidas de plástico precintadas de uso persoal e intransferible B) non comer no interior das instalacións salvo prescipción médica.– Colocar carteis na instalación recomendando que non se compartan bebidas nin alimentos.– Informar ás familias por escrito sobre estas precaucións.–
*Durante	Deportista	Contaxio por vía aérea e por contacto perso a perso a	O deportista precisa facer uso de recambios da súa equipación deportiva (cambio de rodas, rodamentos, frenos, cordóns, chaves, spinner...).	<ul style="list-style-type: none">– Facer uso dos lugares asignados para cada deportista para realizar estas accións.– Evitar o empréstamo de material deportivo entre os deportitas.
*Durante	Satff Adestradores Deportista	Contaxio por vía aérea e por contacto perso a perso a	Os equipos de son que se utilizan durante os entrenamientos e son manipulados por varias persoas (equipo técnico, deportistas, técnicos doutras actividades...)	<ul style="list-style-type: none">– Intentar que cada Club teña o seu propio equipo de música (sempre que sexa posible).– Que o equipo de música sempre sexa utilizado pola mesma perso a.– No caso de compartir dito material con outras actividades, proceder a súa correcta desinfección.
*Durante	Adestradores/ Deportistas	Contaxio por vía aérea e por contacto perso a perso a	Os deportistas non deben manipular as táboas dos	<ul style="list-style-type: none">– Evitar que os deportistas manipulen as táboas dos adestradores



FEDERACION GALEGA DE PATINAXE

			adestradores onde explican as xogadas	
*Durante	Adestrador Deportista	Contaxio por vía aérea e por contacto perso a perso a.	Os deportistas que precisan consultar dúbidas no libro de danzas ou no reglamento.	– Evitar que os deportistas manipulen os libros dos técnicos, facilitar a cada deportista o seu propio libro e reglamento para que poidan consultar durante os entrenos.
Despois	Deportista	Contaxio por uso compartido de alimentos e bebidas	Deportistas que compran chuches na cafetería da instalación ao rematar o adestramento e que as comparten cos seus compañeiros	– O responsable da cafetería indícalles que non deben compartir as chuches con ninguén. – Recomendarlles que non coman as chuches ata que abandonen a instalación. – Colocar carteis na instalación recomendando que non se compartan bebidas nin alimentos. – Informar ás familias por escrito sobre estas precaucións.
Despois	Deportista	Contaxio por contacto	Deportistas que o finalizar os adestramentos se sentan ou se deitan no chan para estirar.	– Cada deportista levará unha colchoneta de uso individual para realizar os seus estiramentos o finalizar os adestramentos.