



## **Sala de tenis de mesa Club El Tejar de Somontes.**

**Carretera de El Pardo KM 0.4-0,6.**

### **Protocolo sanitario COVID\_19 para las sesiones de entrenamiento.**

El siguiente protocolo tiene como misión regular las sesiones de entrenamiento para garantizar la seguridad sanitaria de todos los participantes del Club y de las estaciones del complejo deportivo El tejar de Somontes.

El entrenador o responsable de grupo velará por el cumplimiento de este protocolo. Tendrá que preparar los utensilios o materiales requeridos para que esto se pueda llevar a cabo.

Material necesario para acudir a las sesiones:

<b>USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA</b>	<b>OBLIGATORIO TRAER UNA MOCHILA O BOLSA CON:</b>
Dentro de la sala de entrenamiento	Una toalla
En el montaje y desmontaje de la sala	Una botella de agua
En los cambios de turnos	Mascarilla
Al ir al vestuario	Calzado de entrenamiento
En cualquier situación que no sea estando en la mesa entrenando	Algo para comer (opcional)

- Uso de hidrogel para las manos: al entrar y al salir del pabellón.
- Distancia de seguridad: al menos dos metros entre personas.
- Evitar tocar cualquier superficie y la mesa de juego.
- Se debe traer un calzado exclusivo para el entrenamiento que se usará solo en el pabellón y que se deberá cambiar antes de entrenar.

### A) La entrada a la sala de entrenamiento:

- La entrada a la zona de entrenamiento será en conjunto, para que el entrenador o responsable de grupo se asegure de que todos los participantes se desinfecten, manos y suela de zapatilla, correctamente. Se dispondrá de bayetas y geles hidroalcohólicos para su uso.
- No tocar ni estrechar las manos entre los participantes.

### B) El aforo estará limitado por el espacio y las instalaciones para la práctica de este deporte:

- El número máximo será de 10 personas.
- Es necesario apuntarse en la hoja de control: Nombre, apellidos y hora de entrada.

### C) La Sesión de entrenamiento:

- Las mesas han de limpiarse al realizar una rotación de parejas y posteriormente al terminar el entrenamiento. Cada uno deberá limpiar su cuadrante de la mesa y la pareja se encargará de desinfectar las bolas.
- Cada mesa dispondrá de cuatro bolas numeradas según la mesa en la que estén y ambos jugadores serán responsables tanto de su buen uso como de su desinfección al finalizar el entrenamiento. Si en el transcurso del entrenamiento una bola pasa al recinto de un campo contiguo de entrenamiento, deberá ser un jugador de esa mesa el que se acerque a recogerla advirtiéndolo al resto de usuarios de la acción a realizar, o bien, que un compañero nos la facilite con el pie u objetos que minimicen el riesgo de contagio. Si la bola se rompe, el entrenador entregará una nueva.
- Si algún jugador no tiene pala, podrá usar una de las palas de club, u otro material, pero deberá desinfectarla al finalizar su uso.
- Si un jugador tiene que ir al servicio, deberá ponerse la mascarilla y, en el trayecto, mantener la distancia de seguridad con el resto de los compañeros.
- Muy importante: en el entrenamiento y/o partidos, estaremos sin mascarilla, por lo tanto, si alguien va a toser, recordar que debe hacerlo en el codo (ángulo interno del brazo).
- No limpiar el sudor de las manos en la mesa (Importancia de la toalla)