



Albacete, 30 de Mayo de 2020.

Estimados Socios:

Tras la reunión de los clubes acuáticos de Albacete con el concejal de Deportes y el IMD, se ha aceptado la propuesta para la vuelta a los entrenamientos de los clubes en la piscina de Santa Teresa, en principio durante todo Junio y Julio posiblemente, comenzando a partir del próximo **martes 2 de Junio**, con unas medidas y condiciones que los clubes y deportistas deberán cumplir, detalladas junto con otros asuntos a continuación:

### **1. DESCRIPCIÓN DE LA INSTALACIÓN**

La instalación tendrá la distribución indicada en el croquis del anexo I. Tendrá las siguientes zonas:

- Acceso a la misma:
  - Se realizará por la C/ Santísima Trinidad (puerta lateral), donde los deportistas serán recibidos por un Socorrista quien comprobará la identidad de todos los componentes del grupo de cada turno quienes se podrán dirigir a la zona de calentamiento en seco situada en la pradera de la piscina, donde se podrán cambiar.
  - No podrán coincidir dos grupos distintos ni en playa de la piscina ni en vestuarios. El grupo que entra deberá esperar hasta que el primero haya abandonado la zona y se haya procedido a las operaciones de mantenimiento necesarias.
- Pradera de la piscina:
  - Anexa a la cafetería, exterior a la cubierta de la piscina. En ella se podrá realizar calentamiento en seco estando los componentes distribuidos según el marcaje de zonas y respetando en todo momento la distancia interpersonal de 2 metros. No se podrá realizar contacto físico ni intercambio de ningún material.
  - Tras el calentamiento, y previa ducha en las existentes de la pradera se podrá acceder a la playa de la piscina por el camino indicado en el croquis. Los deportistas dejarán libre la pradera de cualquier objeto personal. Podrán utilizar las zonas acotadas en la playa para dejar sus pertenencias. Utilizarán calzado adecuado y distinto al que trajeron de la calle.
- Vestuarios:
  - Los utilizarán solo los grupos que terminen el entrenamiento. Se accederá a los vestuarios por el camino señalado en el croquis del anexo I. No se podrá hacer uso de las duchas de los vestuarios.
  - No podrán utilizarse taquillas, cada deportista sacará su bolsa a la zona de playa de piscina dejándola en las zonas acotadas de la playa.

- Siempre se mantendrá la distancia interpersonal de 2 metros mínimo.
- Tras el entrenamiento, recogerán sus pertenencias, y tras utilizar el vestuario abandonarán la instalación por el recorrido indicado en el croquis del anexo I.

## **2. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

Previamente al inicio, cada entidad remitirá al IMD una relación nominal de los deportistas que accederán a la instalación por cada día y horario adjuntando su ficha federativa vigente. También incluirán en cada relación el entrenador que en cada momento se ocupará del entrenamiento.

Los deportistas accederán a la instalación con mascarilla y serán recibidos por un socorrista que controlará la identidad de cada uno de los componentes, y tras medirles la temperatura corporal permitirá el acceso si esta es  $< 37,5^{\circ}\text{C}$ .

En todo momento será el entrenador quien organice a sus deportistas haciendo cumplir estas y el resto de normas de la instalación. El entrenador y deportistas seguirán las instrucciones que reciba del socorrista, quien será el encargado de la seguridad en la instalación.

Cada deportista portará su propio material de entrenamiento, pero no puede intercambiarlo con sus compañeros. Todo el material deportivo será particular, no se podrá dejar en la instalación tras el entreno.

## **3. PROTOCOLO PARA LOS DEPORTISTAS DEL CLUB WATERPOLO ALBACETE.**

Debido a las medidas restrictivas impuestas, hemos tenido que mezclar a deportistas de varios grupos, renombrando los grupos de entrenamiento. Lo podrán ver en el anexo 2. Tan pronto como flexibilicen dichas normas, procederemos a dar cabida a más deportistas que han quedado fuera de los entrenamientos.

Debido a esta particular situación, la asistencia a los entrenamientos es muy importante. En caso de no poder asistir hay que avisar con la mayor antelación posible a los entrenadores, para que, tras consultarlo con el IMD, si lo autorizan, poder llamar a otro deportista para que ocupe el puesto ese día.

Los deportistas estarán como mínimo 5 minutos antes de la hora de entrada esperando en la puerta lateral, y pasarán cuando el entrenador o el monitor de la instalación lo autorice. En todo momento deberán respetar la distancia interpersonal mínima de 2 metros, también antes de entrar a la piscina.

Todos los deportistas tendrán que venir con mascarilla obligatoriamente. Si es posible, se aconseja escribir el nombre o las iniciales en una esquina de la mascarilla para que, en caso de duda, nadie se ponga la mascarilla de otro. Tras desinfectarse las manos en la entrada, podrán pasar a cambiarse al césped, dejando todo lo que lleven dentro de

su mochila. La mascarilla es aconsejable que se guarde dentro de una bolsa y en un bolsillo aparte para no mezclarla con el resto de ropa.

En cada turno habrá 2 grupos diferenciados y un entrenador con cada grupo. Unos entrenarán primero natación y luego harán estiramientos en seco, los otros, comenzarán haciendo un calentamiento en seco y en la segunda parte del entreno harán natación. Los grupos no pueden cruzarse. Es aconsejable que todos lleven el bañador puesto de casa, y los que empiecen haciendo ejercicio de seco, que se pongan encima camiseta y pantalón corto deportivo (DISTINTO AL DE CASA). Al estar en el césped, lo pueden realizar descalzos. Recomendamos llevar una toalla para que se sequen y otra para tumbarse en el césped. Los que empiecen nadando, al terminar el turno de natación, podrán cambiarse en los vestuarios (con ropa deportiva y en chanclas) y salir sin cruzarse con nadie para terminar con estiramientos en el césped.

Antes de pasar a la piscina, deberán ducharse en las existentes del césped. Cuando terminen la actividad y se cambien en los vestuarios, saldrán por la puerta principal sin volver a la piscina.

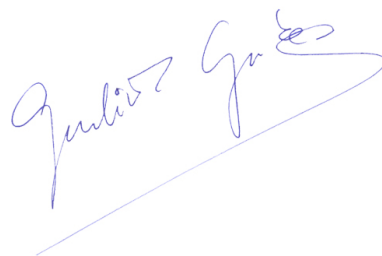
En caso de que cualquier deportista no cumpla con las normas o si se producen varias faltas reiteradas a los entrenamientos de un deportista, el club se reserva el derecho a cambiar a ese deportista por otro que esté en reserva.

Adjunto a este documento, se emiten 2 adjuntos:

ANEXO 1: Mapa de la piscina y croquis informativo elaborado por el IMD (contiene un pequeño error con la línea azul, ya que tras pasar por la puerta lateral, no se va a los vestuarios, sino al cespced).

ANEXO 2: Relación de grupos y deportistas junto con los días y horas de entrenamiento.

Debido a la situación en la que nos encontramos, si hubiera alguna modificación en algún aspecto os lo comentaríamos con la mayor brevedad posible. Si tienen cualquier duda, pueden ponerse en contacto con los entrenadores.



Saludos Cordiales.  
Julián Garde López-Brea  
Presidente Club Waterpolo Albacete