



**PROTOCOLO COVID-19**  
**Federación Gallega de Halterofilia**  
**Modalidad: Halterofilia**  
**Recomendaciones Entrenamientos**  
Fecha: 02/07/2020  
Versión: 1.0



## DEPORTISTAS

Momento	Agente	Tipo de contagio	Situación	Medidas
Antes del entrenamiento	Deportistas	Contacto: persona a persona	El deportista se desplaza al lugar de entrenamiento compartiendo Transporte con otros deportistas	Uso de mascarilla Guardar la distancia de seguridad
Antes del entrenamiento	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	Acceso a establecimientos para adquirir productos Necesarios para el entrenamiento	Uso de mascarilla Guardar la distancia de seguridad
Antes del entrenamiento	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	Acceso a las instalaciones de entrenamiento	Medidas de higiene a la entrada del establecimiento
Antes del entrenamiento	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	Uso de vestuarios	Guardar distancia de seguridad
Antes del entrenamiento	Deportistas	Contacto: persona a persona	El deportista recibe el entrenamiento del día	Utilizar herramientas que permitan el envío del entrenamiento de forma telemática

Antes del entrenamiento	Deportistas	Contacto: persona a persona	Saludo a la llegada a las instalaciones con contacto	Guardar distancia de seguridad
Durante el entrenamiento	Deportistas	Contacto: persona a persona	Ayuda a compañeros de entrenamientos	Guardar distancia de seguridad
Durante el entrenamiento	Deportistas	Contacto: material deportivo de uso secuencial	Ayudar al compañero de entrenamiento con las pesas	Uso exclusivo de material para cada deportista
Durante el entrenamiento	Deportistas	Contacto: material deportivo de uso alternativo	Compartir las pesas	Uso exclusivo de material para cada deportista
Durante el entrenamiento	Deportistas	Contacto: superficie de uso alternativo	Compartir tarima	Uso exclusivo de material para cada deportista
Durante el entrenamiento	Deportistas	Contacto: material deportivo de uso alternativo	Compartir material de refuerzo ( cinturones, muñequeras,..)	Uso exclusivo de material para cada deportista
Durante el entrenamiento	Deportistas	Contacto: material deportivo de uso alternativo	Compartir magnesias	Uso exclusivo de material para cada deportista

Durante el entrenamiento	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	Zona de estiramientos	Guardar distancia de seguridad
Durante el entrenamiento	Deportistas	Uso compartido: alimentación: vasos y botellas	Compartir avituallamiento	Cada deportista traerá su avituallamiento
Durante el entrenamiento	Deportistas	Uso compartido: comida y víveres	Compartir avituallamiento	Cada deportista traerá su avituallamiento
Durante el entrenamiento	Deportistas	Contacto: material deportivo de uso alterno	Compartir material de ejercicios complementarios	Desinfección con solución hidroalcohólica cada vez que se finalice el uso del material
Después del entrenamiento	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador lleva al entrenamiento a otra(s) persona(s)	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo
Después del entrenamiento	Deportistas	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador lleva al entrenamiento a otra(s) persona(s)	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo
Después del entrenamiento	Deportistas	Contacto: material deportivo de uso secuencial	Uso del material de otro deportista	Desinfección del material utilizado durante el entrenamiento

Después del entrenamiento Deportistas Área: espacio de uso simultaneo      Uso de una zona de otro deportista      Desinfección de la zona de entrenamiento

## ENTRENADORES

Momento	Agente	Tipo de contagio	Situación	Medidas
Antes del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador lleva al entrenamiento a otra(s) persona(s)	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo
Antes del entrenamiento	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador lleva al entrenamiento a otra(s) persona(s)	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo
Antes del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: material deportivo de uso secuencial	Tocar el interruptor del gimnasio para encender la luz	Siempre tiene que ser la misma persona quien enciende la luz
Antes del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: material deportivo de uso secuencial	El entrenador entrega al deportista la hoja de planificación del entrenamiento	Enviar la planificación al móvil del deportista vía e mail o whatsapp Individualización y delimitación de los puestos de entrenamiento con señalización
Durante el entrenamiento	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	En presencia del entrenador varios deportistas entrenan en el gimnasio	Distancia de seguridad Encontrar solución alternativa a la hora de enseñar la técnica. (Espejo, video, demostración,
Durante el entrenamiento	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador ayuda físicamente al deportista en la realización de la técnica correcta	

Durante el entrenamiento	Entrenadores	Contacto: material deportivo de uso secuencial	El entrenador ayuda al deportista a cambiar las pesas en la barra	etc.) solo y exclusivamente el levantador puede cambiar las pesas en la barra
Después del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: material deportivo de uso secuencial	Tocar el interruptor del gimnasio para apagar la luz	Siempre tiene que ser la misma persona quien apaga la luz
Después del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador cambia y se ducha en el vestuario con los deportistas	guardar la distancia de seguridad de dos metros
Después del entrenamiento	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador cambia y se ducha en el vestuario con los deportistas	guardar la distancia de seguridad de dos metros
Después del entrenamiento	Entrenadores	Contacto: persona a persona	El entrenador lleva a casa a otra(s) persona(s)	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo
Después del entrenamiento	Entrenadores	Área: espacio de uso simultaneo	El entrenador lleva a casa a otra(s) persona(s)	Recomendación de mascarilla Recomendación de ocupar diferentes filas en el vehículo