

## ANEXO 1.

### MATERIAL IMPRESCINDIBLE:

- MASCARILLA
- TOALLA DEPORTIVA (TAMAÑO MÍNIMO DE 80X1,30CM O SIMILARES)
- GEL HIDROALCOHÓLICO DE MANOS
- SPRAY DE ALCOHOL MERCADONA (70% DE ALCOHOL) O DE MANERA CASERA (1/4 DE AGUA, ¼ DE ALCOHOL, 1 CUCHARADA DE LAVAVAJILLAS, Y OPCIONAL 10 GOTAS DE ACEITE ESENCIAL DE LIMÓN O ÁRBOL DE TÉ QUE SON ANTIBACTERIANOS)
- PAPEL HIGIÉNICO O PAÑUELOS PARA LIMPIAR LOS APARATOS Y MATERIAL CON EL SPRAY, ANTES Y DESPUES DE CADA USO.
- BOLSA PARA GUARDAR EL CALZADO
- BOTELLA DE AGUA
- CALCETINES-PUNTERAS SOLO Y EXCLUSIVOS PARA EL USO DE LA ACTIVIDAD. (NO TRAERLOS DE CASA)
- APARATOS Y ACCESORIOS QUE VAYAN A UTILIZAR CADA UNA.

CADA GIMNASTA UNA VEZ HAYA ACCEDIDO A LA INSTALACIÓN CON SU TARJETA DE CONTROL DE USUARIO Y LA MASCARILLA, POR LAS PEGATINAS DEL SUELO INDICADAS, Y TENGA ORDEN DE LA ENTRENADORA PARA QUITARSE LA MASCARILLA TIENE QUE SEGUIR ESTOS PASOS:

1. QUITARSE EL CALZADO Y LOS CALCETINES Y GUARDARLOS EN UNA BOLSA.
2. UTILIZAR EL GEL HIDROALCOHÓLICO PARA LAS MANOS.
3. PONERSE PUNTERAS O CALCETINES LIMPIOS.
4. COGER LA TOALLA Y TODO EL MATERIAL QUE SE VAYA A UTILIZAR EN LA SESIÓN, DESINFECTARLO CON EL SPRAY (ANTES Y DESPUES DE CADA USO) DEJAR TODO LO QUE NO SE VAYA A UTILIZAR DENTRO DE SU BOLSA GUARDADO.
5. CADA GIMNASTA DEBERÁ COLOCAR SU BOLSA EN EL TERCIO QUE OCUPE Y SEGÚN ESTÉ SEÑALIZADO (DISTANCIA DE SEGURIDAD ESTABLECIDA DE 2 METROS).

AL TÉRMINO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO, CADA GIMNASTA TENDRÁ QUE SEGUIR ESTOS PASOS:

1. DESINFECTAR SU MATERIAL UTILIZADO EN LA SESIÓN.
2. GUARDAR TODO EN SU MOCHILA.
3. CAMBIARSE LOS CALCETINES O PUNTERAS Y PONERSE EL CALZADO.

4. DESINFECTARSE LAS MANOS.
5. PONERSE LA MASCARILLA.
6. COGER LA TARJETA DE USUARIO.
7. ESPERAR LAS INDICACIONES DE LA ENTRENADORA PARA SALIR DE MANERA INDIVIDUAL Y RESPETANDO LA DISTANCIA DE SEGURIDAD.