



Curso 20/21



Club Xadrez Ourense

Tempada de Xadrez 2020 / 2021

(inicio dos adestramentos o día 1 de Outubro)

<p>2 METROS</p> <p>XUNTA DE GALICIA</p>	<p>Desinfección das mans</p> <p>XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE SANIDADE Dirección Xeral de Saúde Pública</p>	<p>YO TE PROTEJO, TÚ ME PROTEGES LA MASCARILLA ES OBLIGATORIA <i>I protect you, you protect me. You must wear a mask</i></p> <p>Club Xadrez Ourense</p>
---	--	--



Medidas relacionadas ante o COVID-19

Club Deportivo Xadrez Ourense - temporada 2020 - 21

1. Se acerca la hora de mi entrenamiento de Ajedrez...

Alumn@s – Deportist@s

*Tengo que llevar mi **maskarilla puesta y otra de repuesto**, aunque si un día me olvido de ella me la darán los profes de ajedrez..., *(menos mal...aunque procuraré no olvidarme!)*

*Esta temporada **no puedo subir con la mochila de ruedas del cole, ni con la merienda...**
(Bueno..., no es para tanto, ¡creo que podré adaptarme!)

*Procuraré **ir al baño antes de clase**, en mi casa o en el cole, para que el baño del club de ajedrez se utilice lo menos posible.

*Llegaré a la **hora exacta** de inicio para que todo resulte más fácil, *(ni antes ni después, ok!).*

Entrenadores de Ajedrez

***Ventilamos** bien el Aula de ajedrez, *(de par en par...)*

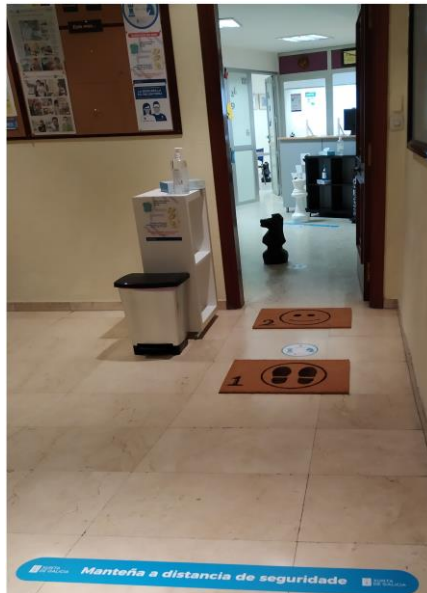
***Limpiamos** todas las mesas y sillas del aula además de todos los tableros de ajedrez también por los dos lados sin dejar una casilla..., *(si por Navidades se nos borran las casillas... pintamos otras!)*

*Limpiamos las **mamparas divisorias de cada mesa** *(para que nuestros alumnos y alumnas vean las jugadas del rival bien claritas...)*

*Ponemos música *(para amansar a los virus...)*

***Cambiamos las piezas en todas las mesas y ponemos otras previamente desinfectadas...**
(cada grupo tendrá y tocará solamente sus piezas... ¡los músicos tampoco comparten instrumento!)

2. Justo antes de entrar por la puerta en el Club de Ajedrez...



Alumn@s – Deportist@s

*Pasaré las suelas mi **calzado por el felpudo de desinfección (1) y luego por el felpudo de secado (2)**, (*Esto mola..., ¡puedo saltar como un caballo!*)



*Si llegamos **varios al mismo tiempo, guardaré una distancia de 2 metros** con mis compañeros, (*es más o menos lo que mide mi cama de largo... ¡parece fácil!*), además hay pegatinas por el suelo que me ayudan a controlar las distancias...

***Me pondré gel hidroalcohólico para limpiarme bien las manos** durante 20 segundos (*el tiempo que me lleva contar hasta 33 lo más rápido que pueda...*), luego me paso el pañuelo por ellas, le doy al pedal del cubo-papelera, hago canasta ... y ya puedo pasar!

3. Una vez dentro, en el espacio de entrada...

Alumn@s – Deportist@s

*Me toman la temperatura mientras saludo a mis compañeros...

*cuelgo mi chaqueta vigilando no pegarla a las otras... *(sobra espacio y percheros)*

Si me he olvidado de pasarme el gel por las manos en el rellano, me lo paso en la zona de la entrada, junto al mostrador de los profes...(¡imposible escaparse!)*, y durante 20 segundos... *(no me olvido)*



*Entraré en el aula de ajedrez por la puerta de la derecha *(estará abierta..., para no tener que tocarle al pestillo, parece lógico...!)*

Entrenadores de Ajedrez

*Controlaremos la correcta desinfección de pies y manos de los alumnos que van llegando

*vigilaremos de que no se nos cuele ningún “no enmascarado”

*Tomaremos la temperatura de los alumn@s, *(no somos sanitarios pero informaremos inmediatamente a las familias si la cifra no está entre los márgenes normales)*

*facilitaremos el acceso al aula de los chicos y chicas

4. Dentro del Aula de ajedrez...

Alumn@s – Deportist@s

*32 metros cuadrados... (tantos como casillas blancas tiene el tablero de ajedrez...curioso!)

*tocamos a 4 metros cuadrados por alumno, (no está mal!)



*Me siento en una **silla libre** (todavía huele un poco a Sanytol...)

*Todas las demás mesas están a 2 o más metros de distancia...(ya lo dice mi abuela... “más vale que sobre...”)



*Hay una **mampara transparente de 1 metro de largo** que me separa de mi contrincante, y ambos tenemos un frasquito de gel hidroalcohólico individualizado en la mesa (así solamente lo tocaré yo durante toda la clase... ¡eso me parece bien!)



*Hay pegatinas por el suelo recordando lo de la **distancia de los 2 metros...** *(así nadie se olvida de mantener la distancia!)*

*Papelera con pedales, gel hidroalcohólico, pañuelos... *¿y esas ventanas abiertas?, (ah vale!, están ventilando que hace un rato que salieron los del grupo anterior, no me importa, ahora las cierran y hay calefacción puesta todos los meses con "R" en el nombre...)*

*Piezas burbuja?, qué es eso profe?, que solamente las usamos los de nuestro grupo y que cada grupo tiene las suya propias?... *(ah, pues parece buena idea...!)*

*Antes de empezar la partida saludaré a mi rival con un gesto a distancia, *(igual que los de artes marciales, por ejemplo... ¡pero nada de darse la mano!, eso ya no está de moda... aunque dicen que todas las modas vuelven...)*

*Para **toser o estornudar**, lo haré en un pañuelo que luego arrojaré a una papelera con pedal ... o si no me da tiempo, lo haré en el interior del codo alejándome de mis compañeros... *(a mí, jugando al ajedrez... ¡no hay quien me tosa!)*

*Cada vez que **cambio de contrincante, recordaré limpiarme bien las manos** con gel hidroalcohólico... *(siempre y durante 20 segundos...!)*

Entrenadores de Ajedrez

***Limpieza de cronómetros** entre partida y partida *(menos mal que ya no se usan los antiguos con agujas...)*

***Limpieza de Sillas** cada vez que un alumno cambie de puesto, controlando los correctos "enroques" (intercambios), de los alumnos entre las mesas.

*velaremos por **la distancia entre mesas** *(a veces en vez de patas parece que tienen piernas y caminan...)*, mantendremos el correcto estado de limpieza de las mamparas divisorias... *(Sería genial que las vendiesen con limpiaparabrisas...)*

*organizaremos **salidas** de los alumnos, *(como máximo la cola tendrá 2m x 8 alumnos = 16 metros de largo, no hay problema, ocupamos las escaleras!)*

***Cambio de piezas** para los de la clase siguiente... *(cada grupo usa solamente las suyas)*

5. El baño...

Alumn@s – Deportist@s

*Trataremos de venir de casa o del cole... **"con los deberes hechos"**

*Si voy a tener sed ... al baño no se puede ir a beber, así que me traigo mi botella de agua y la tengo conmigo durante la clase *(luego me la llevo o la tiro a la papelera)*

*Si hay que ir al baño... se va, pero ir para nada... "es tontería", *(además, me tocará limpiar el pestillo de la puerta y el grifo con pañuelo y gel... y mis manos, durante 20 segundos...!)*

Entrenadores de Ajedrez

*Control del correcto estado del baño cada vez que sea utilizado

*Limpieza de superficies de uso habitual, pestillos y grifos... *(si no va nadie durante toda la clase anterior... ¡premio, y bajamos a por un café!)*

6. Al Salir de clase...

Alumn@s – Deportist@s

- *Recordar lavarse las manos con gel hidroalcohólico nuevamente... *(durante 20 segundos)*
- *Recordaremos guardar la distancia de 2 metros, aunque sea una pequeña cola.



- *Este año me van a esperar abajo normalmente, *(si no están, espero a que salgan todos para no cruzarme con ellos por las escaleras y subo después para decírselo al profesor y que llame por teléfono)*

Entrenadores de Ajedrez

- *Control de distancias y orden a la hora de la salida
- *Si algún alumno no ha podido ser recogido en hora, nos pondremos en contacto con la familia.
- *Control, limpieza y recolocación del punto de desinfección de manos y calzado que está en el rellano.

7. Padres, madres y acompañantes...

- *Este año os rogamos que procuréis esperarlos abajo, el rellano es amplio pero no lo suficiente para guardar las distancias... *(excepciones: alguna persona mayor que venga a recogerlos, embarazadas, lesionados, acompañantes de niños muy pequeños o debutantes...)*
- *Puntualidad para recoger a los chicos y chicas, *(Los profes necesitamos casi media hora para poner a punto el aula para el grupo siguiente, os los agradecemos!)*

*Este protocolo conta coa supervisión e aprobación da **Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia (con data 22.09.2020)** e, do mesmo xeito, coa supervisión e aprobación do departamento de coordinación deportiva do **Consello Municipal de Deportes do Concello de Ourense (con data 18.09.2020)**.*



Con data 22.09.2020



Con data 18.09.2020

MODELO DECLARACIÓN RESPONSABLE E ACEPTACIÓN DE CONDICIÓNS DE PARTICIPACIÓN E DE INFORMACIÓN SOBRE A COVID-19 NA VOLTA AOS ADESTRAMENTOS E COMPETICIÓNS. DEPORTISTAS.

D/D^a. con NIF
actuando en nome propio, ou como pai/nai/titor/titora do interesado/a (menor de idade)

(De ser o caso, datos do menor de idade):

D/D^a. con NIF ,
para a actividade de volta aos adestramentos e competicións organizada pola entidade deportiva para a tempada 2020-2021.

DECLARO RESPONSABLEMENTE:

Non estar diagnosticado/a de Covid-19, e non presentar sintomatoloxía asociada a este virus (tose, febre, dificultade ao respirar, etc.) nin se me presentaron nos 14 días previos á data de entrada nesta actividade e non padezo ningunha outra enfermidade contaxiosa.

Non convivir con ninguén afectado polo Covid-19 nin estiven en contacto estreito nin compartín espazo sen gardar a distancia interpersonal cunha persoa afectada polo Covid-19, nos 14 días previos á entrada nesta actividade.

Que me comprometo a notificar inmediatamente á entidade deportiva calquera problema de saúde vinculado ao COVID-19 durante o transcurso da actividade.

Que, no caso de pertencer a un grupo vulnerable fronte á Covid-19, que son consciente de que tras unha infección por este virus, as manifestacións da enfermidade poden ser máis severas que noutras persoas de grupos non considerados vulnerables.

(PERSONA VULNERABLE: persoa con enfermidade cardiovascular, incluída hipertensión, enfermidade pulmonar crónica, diabetes, insuficiencia renal crónica, inmunodepresión, cancro en fase de tratamento activo, enfermidade hepática crónica severa, obesidade mórbida (IMC>40), embarazo e maiores de 60 anos.)

Que lín, acepto e comprométome a manter as condicións de hixiene e prevención nas que se vai desenvolver a actividade.

Que lín as medidas de prevención dispostas polo club e protocolo FISICOVID da Federación Galega e da Secretaría Xeral para o Deporte.

Asinado en Ourense na data da sinatura

Protocolo Covid Federación Galega de Xadrez 25.06.2020 – Supervisado e certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte (Xunta de Galicia) con data 26.06.2020

https://www.fegaxa.org/wp-content/uploads/2020/06/PROTOCOLO-COVID_FEDERACI%C3%93N_XADREZ_v_250620.pdf

<https://www.fegaxa.org/wp-content/uploads/2020/06/Certificacion-SXD-protocolo-FEGAXA.pdf>

Será de aplicación complementaria, para todos aqueles casos non descritos explicitamente no texto anterior, a resolución conxunta das consellerías de educación, universidade e formación profesional e de sanidade que aproban as instrucións polas que se incorporán a declaración de actuacións coordinadas a coordinadas en materia de saúde pública aprobadas polo consejo interterritorial do sistema nacional de salud pública (D.O.G. nº 174 bis do 28.08.2020) e a actualización das recomendacións sanitarias do comité clínico ao protocolo do 22 de xullo de adaptación ao contexto da COVID 19 nos centros de ensino non universitario de Galicia para o Curso 2020-2021 (versión 31.08.2020)

Resolución e Instrucións de adaptación ao protocolo (Xunta de Galicia), 31.08.2020

https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/instruccion_adaptacion_protocolo_31-08-2020.pdf

Guía Resumo, 31.08.2020

https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/guia_resumo_protocolo_setembro_centros_educativos.pdf

Declaración Responsable, 31.08.2020

https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/modelo_declaracion_responsable_familias.pdf

ANEXO I. ENQUISA DE AUTOAVALIACIÓN CLÍNICA DO COVID-19

Esta enquisa pretende ser útil para que a comunidade educativa poida identificar síntomas clínicos de sospeita de ter infección por coronavirus. De presentar calquera destes síntomas solicite consulta no seu centro de saúde.

Presentou nas últimas 2 semanas?		SI	NON
Síntomas respiratorios	Febre maior de 37,5°C		
	Tose seca		
	Dificultade respiratoria		
Outros síntomas	Fatiga severa (cansazo)		
	Dor muscular		
	Falta de olfacto		
	Falta de gusto		
	Diarrea		

Ten actualmente algún dos síntomas? Sinalar cales e cando comezaron.

		SI	NON
CONVIVIU nas últimas 2 semanas?	cunha persoa COVID-19 + confirmado?		
	cunha persoa en illamento por sospeita de infección pola COVID-19?		