



# Curso 20/21



## Club Xadrez Ourense

### Curso de Xadrez 2020 / 2021 (inicio o día 1 de Outubro)

	<p><b>Desinfección das mans</b></p> <p>XUNTA DE GALICIA COMISARÍA DE SAÚDE Dirección Xeral de Saúde Pública</p>	<p>YO TE PROTEJO, TÚ ME PROTEGES <b>LA MASCARILLA ES OBLIGATORIA</b> <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 - curso 2020 - 21

### 1. Se acerca la hora de mi clase de Ajedrez...

#### Alumn@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!)*

\*Este curso **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!).*

#### Profes de Ajedrez

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

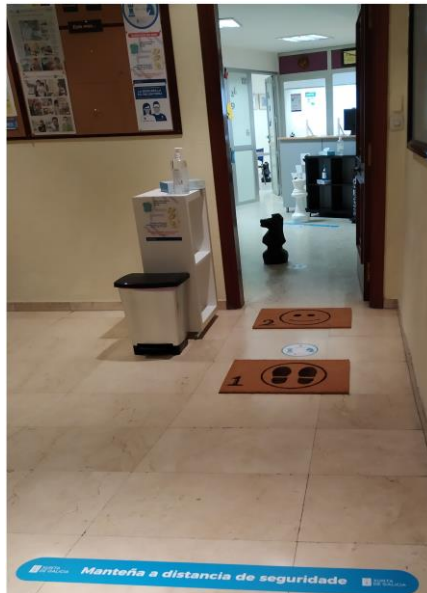
\***Limpiamos** todas las mesas y sillas del aula además de todos los tableros de ajedrez también por los dos lados sin dejar una casilla..., *(si por Navidades se nos borran las casillas... pintamos otras!)*

\*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 la Escuela de Ajedrez...



### Alumn@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@

\*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...!)*

#### Profes 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

\*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...!)*

## Profes 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...

### Alum@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...!)*

### Profes 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

- \*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)*

### Profes 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!)*
- \*Si se prefiere el pago en metálico a final de cada mes, intentad traer el importe exacto para evitar colas y las vueltas, en caso contrario... mejor!, por banco y todo arreglado! *(pago por trimestre completo con un ligero descuento, infórmate!)*

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<sup>a</sup>.  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<sup>a</sup>.  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 – Secretaría Xeral para o Deporte (Xunta de Galicia)

[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/PROTOCOLO-COVID_FEDERACI%C3%93N_XADREZ_v_250620.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](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](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](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.

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

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

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