

CAMPUS VERANO 2020



Las gimnastas serán recogidas en la puerta de la instalación , nuestro casal accederá por la puerta que está en la calle Frederica Montseny a la altura del pabellón cubierto. Encontrarán carteles con el logo de la entidad indicando la entrada.

Todos los días utilizaran colores y rotuladores para diferentes actividades, la entidad tendrá todo el material desinfectado cada día pero es recomendable que siempre puedan traer ellas cada día sus propios rotuladores y colores.

Las toallas y ropa que traigan al campus deberá ser lavada diariamente al menos a 60° a modo de prevención.

Antes de venir al campus deberán tomar la temperatura de las gimnastas en casa, cualquier gimnasta que tenga más de 37° no podrá asistir al campus. Cualquier síntoma de diarrea, vómitos, dolor de barriga, malestar, dificultad respiratoria o tos , dolor muscular no podrán asistir al campus y deberán avisar de la misma forma al responsable de salud del casal (al teléfono móvil de la entidad) .

Si a estado en contacto con una persona enferma de COVID en los últimos 14 días tampoco podrá asistir a nuestra actividad.

Antes de empezar el campus deberán enviar a la entidad a **cer_pratenc@hotmail.com** la hoja de inscripción firmada y la hoja de responsabilidad, sin estos documentos no se puede iniciar la actividad.

Cualquier gimnasta o familia que no cumpla los requisitos exigidos no podrá participar en nuestro campus ya que nuestra seguridad es importante para poder desarrollar la actividad de una forma segura para todos.

- Las gimnastas deberán llegar puntuales y con el material de protección necesario (mascarillas para las mayores de 6 años obligatorio) las menores de 6 años es opcional pero altamente recomendable.
- No está permitida la entrada de las familias a la instalación, las gimnastas serán recogidas y entregadas en el mismo lugar.
- Se ruega puntualidad tanto en las llegadas como en las horas de recogida.
- Si alguna gimnasta se marcha sola del casal que no vienen a recogerla deberá comunicarlo a la entidad.
- Cualquier comunicación con la entidad será través del correo electrónico cer_pratenc@hotmail.com o bien en el teléfono 635974996, este teléfono estará disponible durante todo el campus por si tuvieran alguna urgencia.
- El personal técnico está debidamente formado y no tendrán contacto con las familias de las gimnastas.
- En nuestro campus se seguirán las medidas de seguridad implantadas por el Ayuntamiento de Prat y la Generalitat de Catalunya.

MATERIAL NECESARIO.

Todo el material deberá venir debidamente marcado con el nombre y apellidos de la gimnasta y debidamente desinfectado de casa.

- Toalla grande (tamaño playa).
- Toalla pequeña de manos.
- Botella de agua (rellena de casa) No está permitido llenar las botellas de agua en el casal.
- Bolsa de plástico pequeña (donde guardarán su mascarilla dentro de la mochila)
- Desayuno (no está permitido compartir desayuno)
- Ropa cómoda (deberán venir vestidas de casa no está permitido el uso de vestuarios), como mucho podrán quitarse ropa si debajo llevan la de entreno.
- Deberán traer en la bolsa unos calcetines que los utilizaremos para hacer gimnasia, en el caso de utilizar punteras deberán ser lavadas cada día en casa y siempre se utilizará calcetín y puntera , no se puede utilizar solo puntera.
- Deberán venir con moño desde casa.
- Los aparatos y material necesario lo deberá traer cada día cada gimnasta de casa y deberá desinfectarlo diariamente. NO ESTA PERMITIDO COMPARTIR MATERIAL.
- Está permitido el uso de rodilleras.

A continuación os detallamos material concreto que necesitarán para llevar a cabo los entrenamientos del grupo de perfeccionamiento.



Gomas pies: Preferiblemente gomas de intensidad media-alta para poder trabajar los pies de las gimnastas y la flexibilidad.



Gomas números : para trabajar la flexibilidad de nuestras gimnastas.



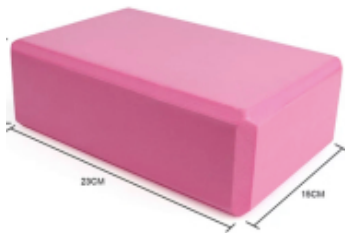
Cuerda de gimnasia rítmica: No están permitidas las cuerdas con manguitos, tiene que ser una cuerda de gimnasia rítmica que pisando la gimnasta con los pies en el centro de la cuerda los cabos le lleguen a las axilas, en caso de llegar más largos tenéis que cortar la cuerda.



Foam Roll: Indispensable para evitar la sobrecarga y el trabajo de nuevos ejercicios en los entrenamientos.



Pesas tobilleras: Recomendable de 1 Kg en caso de tener de 0,50kg también podrían servir.



Bossu: indispensable para trabajar los equilibrios y trabajo de isquiotibiales.

Pelota : Podrán utilizar una pelota de gimnasia rítmica no es necesario que sea una pelota de competición, por lo que cualquier pelota de gimnasia rítmica nos serviría.

Mazas: Mazas de gimnasia ritmica pueden ser mazas de competición o cualquier juego de mazas que tengan por casa.

Cualquier otro material que necesiten se os informará con tiempo.

VIERNES (piscina)

Deberán traer el bañador o el biquini desde casa debajo de la ropa ya que no se nos permite la utilización de vestuarios, además deberán traer :

- chanclas de piscina .
- Gorro de piscina
- Gafas de agua.
- Toalla grande de playa.
- Protección solar.

No está permitido ducharse después de la actividad de piscina, por lo que pueden traer la ropa interior y se cambiarán en el pabellón o bien dejaremos que los bañadores se sequen tomando el sol.