

CONCENTRACIÓN PREVIA A LOS JJPP. NATACIÓN CAR DE SANT CUGAT DEL 5 AL 19 DE AGOSTO DE 2021

PROGRAMA GENERAL

Residencia: CAR DE SANT CUGAT
Piscinas: CAR de Sant Cugat

Llegada día 5 de agosto al almuerzo, salida el día 19 de agosto después del desayuno

OBJETIVOS:

Preparación directa Juegos Paralímpicos. Concentración "burbuja" para evitar contagios.

PARTICIPANTES:

Nadadores:

Nº	Nombre	Centro
1	Ariadna Edo Beltrán	VALENCIA
2	María Delgado Nadal	ARAGÓN

Equipo Técnico:

Nombre	Función	Centro	
1	José Luis Vaquero	Entrenador	FEDC
3	Santiago Márquez	Entrenador	FEDC

VIAJES:

VIAJE IDA.

5 de agosto

PROCEDENCIA	TRANSPORTE	HORA	PARTICIPANTES	
MADRID	Tren	9.30	SANTIAGO MÁRQUEZ MARÍA DELGADO	ARIADNA EDO JOSÉ LUIS VAQUERO

VIAJE REGRESO.

19 de agosto

DESTINO	TRANSPORTE	HORA	PARTICIPANTES	
MADRID	Tren	12.00	SANTIAGO MÁRQUEZ	

El resto de participantes viajará a Madrid en avión para coger el vuelo a Tokio el mismo día 19.

HABITACIONES

NOMBRE	Nº HAB	FUNCIÓN	OBSERVACIONES
ARIADNA EDO		DEPORTISTA	
JOSÉ LUIS VAQUERO		ENTRENADOR	
SANTIAGO MARQUEZ		ENTRENADOR	
MARIA DELGADO		DEPORTISTA	

PROGRAMA APROXIMADO DE ACTIVIDADES

Se entrenará todos los días de la concentración incluidos festivos.

Entrenaremos en la piscina de 25 y 50 mts. del CAR.

Los nadadores harán diariamente una o dos sesiones de entrenamiento en agua y una de seco dependiendo de los programas de cada entrenador.

El volumen de metros que nadarán durante la estancia será diferente para cada nadador, pero oscilará entre 2000 y 4000 por sesión dependiendo del programa que tenga cada deportista.

HORARIOS

Por determinar

ANTES DE VIAJAR

PCR día 28 ó 29 de julio, y día 2 ó 3 de agosto, el Comité se encargará de las prescripciones.

INCLUIR EN EL EQUIPAJE:

- Ropa deportiva para entrenamiento en gimnasio y estancia en residencia (zapatillas, varios calcetines, varias camisetas, chándal, chubasquero, pantalones cortos, etc.).
- Material piscina: tabla, pull, aletas, palas, ¿tuba?, gorro, gafas, bañadores, tapones oídos (si fuera necesario), chanclas, bidón para bebida, bolsa rejilla para material, etc.
- Material gimnasio: teraband o goma látex, guantes para pesas (recomendable), etc.
- Mascarillas de protección para los 15 días
- Gel hidroalcohólico (el CPE dará también)
- Botella de bebida individual
- Se recomienda bolsa con pañuelos desechables
- Bolsa grande de plástico para recoger la ropa y calzado en la piscina
- Bolsa para la lavandería.
- Ropa marcada para la lavandería
- Termómetro
- Pulsioxímetro
- Gel de baño

PROTOCOLO COVID 19 Y DOCUMENTACIÓN QUE APORTAR.

Se utilizará como protocolo el documento: PLAN – PROTOCOLO “Concentrados en Tokio” que ha elaborado el CSD y el COMITÉ PARALIMPICO ESPAÑOL

El citado documento se encuentra colgado en la página web del Comité Paralimpico Español.

Para poder participar es preciso que cada persona de cualquier estamento (deportistas, entrenadores, organizadores, árbitros, etc.) que asista al evento, firme y envíe al CPE y a la Federación, los documentos que se describen en el PLAN – PROTOCOLO “Concentrados en Tokio”.

MEDICACIÓN

Si el deportista necesita tomar algún tipo de medicación, deberá describir el tipo de medicamento y la pauta de su dosificación.

Es preciso conocer qué tipo de medicación necesita para que no existan posibles problemas con los controles antidopaje.

PATOLOGÍAS

En caso de que tuviera patologías crónicas especificar cuáles y que especificaciones y contraindicaciones (en relación con la práctica deportiva) tiene.

PERSONA DE CONTACTO.

Es preciso que se indiquen los datos de alguna persona de contacto. Para que, en caso de que ocurra alguna incidencia, informar lo más rápidamente

DOCUMENTACIÓN:

También es preciso que llevase consigo: el DNI y el pasaporte (los que viajan a Tokio), la tarjeta de Sanitas (si fuera beneficiario del plan ADOP) y la tarjeta de la Seguridad Social.

OTRA INFORMACIÓN:

En la residencia hay Internet, wifi
Habrá servicio de lavandería, habrá que llevar la ropa marcada.
Descargarse las app que se indican en el PLAN-PROTOCOLO "Concentrados en Tokio".
Durante la concentración se harán varios test de antígenos y PCR's

ANEXOS:

- PLAN – PROTOCOLO "CONCENTRADOS EN TOKIO"