

PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN PARA O USO DAS INSTALACIÓNS DEPORTIVAS MUNICIPAIS DO CONSELLO MUNICIPAL DE DEPORTES DE OURENSE - CMD

ÍNDICE

- 1 Normas xerais de uso das instalacións
- 2 Normas específicas de uso dos vestiarios
- 3 Normas específicas de uso dos aseos
- 4 Normas específicas de uso de salas de musculación e fitness
- 5 Normas específicas de uso de piscinas
- 6 Material de seguridade e sinalización

Material indispensable para acceder aos Remedios:

Mascarilla e porta-mascarilla

Calzado apropiado (non o da rúa)

Bolsa de plástico para deixar as pertenzas persoais na taquilla.

Candado

2 toallas para acceder á sala musculación.

1 NORMAS XERAIS DE USO DAS INSTALACIÓNS

O presente protocolo é plenamente vinculante e de obrigado cumprimento por parte dos usuario/as e das entidades deportivas (clubs) que fagan uso das instalacións deportivas municipais do Concello de Ourense baixo a súa exclusiva responsabilidade, e serán os/as responsables do cumprimento das normas, sen prexuízo das normas que se actualicen e publiquen por parte das autoridades competentes durante o transcurso da pandemia.

Deberase seguir, en todo momento, as indicacións de todo o persoal do CMD de Ourense e, en especial, dos conserxes e monitores deportivos das instalacións que indicarán e guiarán a forma de proceder nas diferentes dependencias ou espazos deportivos.

Os usuarios/as e as distintas persoas integrantes das entidades deportivas teñen unha responsabilidade para si e para cos demais, polo que non se permitirá o acceso a aquelas persoas que presenten síntomas compatibles coa enfermidade COVID-19, e as que estean libres de sintomatoloxía deberán seguir coa máxima responsabilidade e cautela as normas hixiénico-sanitarias dispostas polas autoridades, especialmente no que corresponde a:

- O **distanciamiento físico**: mínimo (1,5 metros).

- O uso de **máscara protectora**: será obrigatorio durante todo o tempo de permanenza na instalación (ata que as autoridades sanitarias competentes ordenen un novo xeito de proceder). O uso de máscara protectora é obrigatorio en todo momento, en todas as instalacións, tanto para realizar actividade na sala de musculación, como nas clases e actividades dirixidas.





- O constante **lavado e hixiene de mans** cos hidroxelos alcohólicos dispostos pola instalación deportiva, a lo menos durante 40 segundos, tal e como indican as autoridades sanitarias.

- **Limpeza do material deportivo e/ou máquinas** utilizadas nas diferentes estancias: pistas, salas de fitness ou ximnasio de musculación, durante e ao remate da actividade ou adestramento, seguindo as indicacións do persoal do CMD.

O uso das instalacións deportivas estará limitado ao **aforo** que, en cada momento, se determine polo CMD de Ourense e que nunca superará o disposto polas autoridades competentes.

Só está permitido o **acceso ás instalacións** deportivas a aquelas persoas previamente designadas polas entidades deportivas e que son imprescindibles para o desenvolvemento da actividade. Non se permite o acceso de persoas alleas a actividade, así como acompañantes (pais, nais, amigas/os, parentes, etc.).

Os **accesos e saídas** das instalacións serán exclusivamente por aquelas entradas designadas en cada instalación e que estarán debidamente sinalizadas. Unha vez na instalación os usuarios/as deberán seguir os itinerarios marcados e/ou dispostos polo persoal da instalación, mantendo, en todo momento, as distancias interpersoais de seguridade (1,5 m). O fluxo de xente realizarase no menor tempo posible, e sen pararse polos corredores e/ou cruces inevitables por espazos estreitos.

Para acceder á instalación, e unha vez adoptadas as medidas de seguridade e hixiene de obrigado cumprimento (distancia interpersoal de seguridade e uso de máscara protectora), os usuarios/as deberán presentarse na conserxería ou lugar de acceso designado para cada instalación, para:

- A desinfección do calzado mediante as alfombras colocadas no chan para tal efecto.

- O lavado e hixiene de mans co hidroxel alcohólico.

- **Recoméndase á cidadanía que se tome a temperatura, con frecuencia, antes de saír da súa casa para evitar no posible a propagación do virus, non acudindo á instalación** deportiva se presenta unha temperatura superior a 37,5 graos centígrados ou a que o Ministerio de Sanidade indique en cada momento e que fose compatible con síntomas de COVID-19. Nese caso debe poñerse en contacto coas autoridades sanitarias.

- No caso dos usuarios/as deberán acceder ao interior da instalación debidamente identificados coa súa tarxeta de aboado pasándoa polo torno. No caso de entidades deportivas, o conserxe deberá rexistrar e verificar o horario e instalación concedida de uso.

Unha vez pasado o torno deberán situarse onde o determine a sinalética colocada para acceder á instalación e respectar, en todo momento, as instrucións do persoal do CMD.

Os **horarios reservados** deberán cumprirse rigorosamente, non podendo atrasarse nin excederse en ningún momento nas franxas asignadas de tempo, nin ocupar espazos distintos aos solicitados. Cabe indicar que haberá limitacións de tempo de adestramento e estancia nos diferentes espazos deportivos. Rógase a máxima puntualidade por respecto aos seguintes usuarios/as e clubs, e por mor das medidas hixiénico-sanitarias a realizar entre quenda e quenda.

O **uso do ascensor** limitarase ao mínimo imprescindible e utilizarase preferentemente as escaleiras, salvo naqueles casos de persoas que o precisen, por exemplo en cadeira de rodas.





Non se poderán facer **xuntanzas/reunións** en ningún lugar da instalación deportiva, agás aquelas previamente autorizadas polo CMD, e que non superen un máximo de 6 persoas, e gardando as medidas de protección necesarias e a correspondente distancia de seguridade (1,5 m).

2 NORMAS ESPECÍFICAS DE USO DOS VESTIARIOS

Nas actividades en seco, aqueles usuarios/as que poidan, que acudan vestidos coa roupa deportiva de adestramento, e na medida do posible, que opten por ducharse no seu domicilio, para non utilizar os vestiarios e duchas e evitar deste xeito, situacións de risco.

En todo caso, por razóns sanitarias e hixiénicas, o uso dos vestiarios para cambiarse e ducharse estará restrinxido segundo a sinalética oportuna.

Tanto á entrada como á saída deberase facer unha correcta limpeza das mans con xabón/hidroxel.

Nas duchas colectivas só se poderán utilizar as duchas sinaladas a tal efecto para tratar de garantir a distancia de seguridade.

É obrigatorio o uso de chanclas nos vestiarios e nas duchas e non está permitido beber das billas.

Na zona de bancos acoutarase a zona de cambio para cada persoa, respectando a distancia suficiente entre cada posto.

Sólo se poderán utilizar as taquillas habilitadas a tal efecto para minimizar as zonas de posible risco de contaxio. Poderanse utilizar gardando a roupa da rúa e a mochila en bolsas de plástico para evitar o contacto entre as pertencencias persoais e as paredes da taquilla.

Os vestiarios serán desinfectados a miúdo seguindo a cadencia establecida polo CMD.

3 NORMAS ESPECÍFICAS DE USO DOS ASEOS

Recoméndase evitar o uso dos aseos. En todo caso, os aseos que se poderán utilizar serán os habilitados, en cada momento polo CMD.

Tanto á entrada como á saída deberase facer unha correcta limpeza de mans con xabón/hidroxel, ao igual que de regreso ao espazo deportivo.

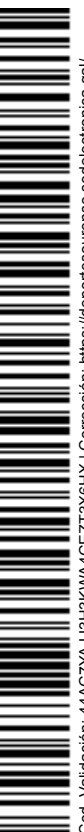
Desbotarase os panos ou calquera material desbotable nas papeleiras instaladas nos mesmos.

A ocupación máxima será dunha persoa salvo naqueles supostos de persoas que poidan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante, debidamente protexidos coas súas máscaras respectivas.

Non se poderán utilizar para outro fin (por exemplo para cambiarse de roupa), e polo tempo imprescindible.

Non está permitido beber das billas dos aseos.

As persoas que precisen utilizar algún dos aseos adaptados, deberán solicitalo na recepción do centro.





4 NORMAS ESPECÍFICAS DE USO DAS SALAS DE MUSCULACIÓN E DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS

So poderán facer uso das ditas salas os/as usuarios/as e as entidades deportivas que previamente o teñan reservado.

Deberase respectar, en todo momento, o aforo máximo disposto polo CMD.

Para acceder e saír da sala de musculación e das actividades dirixidas será obrigatorio lavar as mans con xeles desinfectantes nos dispensadores instalados a tal efecto.

Cada usuario/a deberá utilizar 2 toallas: unha para interpoñer entre o corpo e as máquinas, colchonetas/esterillas ou chan, e a outra para o secado persoal da suor.

É obrigatorio que cada usuario/a desinfecte as máquinas e material que use antes e despois de usalo, para o que terán a disposición pulverizadores con desinfectante, papel desbotable para a limpeza e secado posterior, e papeleiras, tanto na sala de musculación como na sala de actividades dirixidas.

O CMD terá perfectamente delimitados os espazos para manter a distancia de seguridade, tanto entre as persoas que utilizan máquinas, peso libre ou mesmo se marcará o espazo que pode ocupar cada quen nas actividades dirixidas.

Queda prohibido o uso daquelas máquinas que estean “fóra de uso/servizo”.

Aínda que existen sistemas de renovación de aire mecánica nas distintas salas, poderase reforzar a mesma con apertura de fiestras.

5 NORMAS ESPECÍFICAS DE USO DAS PISCINAS

Para o uso da piscina haberá que reservar quendas con limitacións horarias establecidas polo CMD para evitar a concentración de persoas na instalación e minimizar o risco de contaxio.

Na zona de praia ou plataforma perimetral delimitarase a dirección e zonas de paso dos usuario/as e respectarase as observacións do monitor/socorrista e persoal do CMD en todo momento, o cal está autorizado para facer as advertencias oportunas en caso de incumprimentos.

Os monitores/socorristas deberán evitar o contacto co usuario/a.

En caso de ter que realizar unha atención na enfermería ou de primeiros auxilios farase sempre dotado de luvas. Unha vez rematada a atención desinfectarase tanto os envases dos produtos como as superficies utilizadas (padiola, manillas...).

Os residuos xerados depositaranse inmediatamente nunha papeleira.

6 MATERIAL DE SEGURIDADE E SINALIZACIÓN

Instalarase e colocarse o material necesario para afrontar, con total seguridade para os traballadores e cidadáns, esta nova realidade ocasionada pola COVID-19, e que pasamos a enumerar:

- Alfombras hixienizantes para o calzado da rúa para a entrada á instalación. Nos distintos espazos deportivos utilizarase o calzado específico.





- Dispensadores de hidroxeles alcohólicos.
- Pulverizadores con solución desinfectante.
- Cámara termográfica.
- Sinaléctica indicando as zonas de atención ao abonado/a, de espera para os demais usuarios/as, sentido do tránsito e circulación polo centro deportivo, ubicacións na sala de actividades dirixidas e outras.
- Papeleiras.
- Papel desbotable para o secado e limpeza de maquinaria nas salas de musculación e actividades dirixidas.

