

PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN PARA O USO DAS INSTALACIÓNS DEPORTIVAS MUNICIPAIS DO CONSELLO MUNICIPAL DE DEPORTES DE OURENSE - CMD. 17.03.2021.

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

A instalación dispón dun aforo limitado, segundo a normativa sanitaria vixente.

Segundo Orde de Sanidade do 17 de marzo de 2021, se habilita o uso dos recintos deportivos ata un 50%. Polo tanto, o límite será de 142 abonados/as no interior de instalación como norma xeral.

Non se poderá superar este aforo, e no caso de cubrirse, procederase ao peche dos accesos ata que se libere a instalación.

Todos os aboados deberán acceder con tarxeta persoal. Non se abrirá aos tornos a ningún aboadado que non a traia.

Do mesmo xeito, abranguerá a aplicación dos aforos a cada un dos espazos deportivos a disposición dos usuarios (Piscina de 50 m, Piscina de 25 m e Sala de Musculación).

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, así como o control do aforo.

Os/as 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 hidroxeles 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, antes 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/as 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/as 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/as 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.

Prégase limitar o tempo de adestramento e estancia nos diferentes espazos deportivos, tomando como referencia 90 minutos.

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 4 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/as 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.

O uso da mascarilla é obrigatoria tamén nestes espazos, limitándose ao mínimo imprescindible a retirada para a ducha.

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.

Só 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 pertenzas persoais e as paredes da taquilla.

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





No caso de estar ocupados todos os espazos habilitados o usuario deberá agardar fóra que se liberen os espazos.

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.

Desbotaranse 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 ata completar o aforo.

Segundo Orde de Sanidade do 17 de marzo de 2021, que habilita o uso deste tipo de espazos ata un 50%, o límite será de 27 persoas na sala de musculación.

A reserva das actividades dirixidas efectuarase baixo reserva previa, segundo as condicións sanitarias esixidas (catro persoas, sen contar o monitor segundo Orde do 17 de marzo de 2021).

Deberase respectar, en todo momento, o aforo máximo disposto polo CMD. No caso de estar o aforo completo non se poderá acceder a este espazo ata que se libere.

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 uso, 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”, colocados a tal efecto para manter as distancias de seguridade.

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

5 NORMAS ESPECÍFICAS DE USO DAS PISCINAS

Segundo Orde de Sanidade do 17 de marzo de 2021, habilita o uso deste tipo de espazos ata un 50%, o límite será de 75 abonados na piscina Rosario Dueñas e 35 abonados na piscina Pedro Escudero.

Deberase respectar, en todo momento, o aforo máximo disposto polo CMD. No caso de estar o aforo completo non se poderá acceder a este espazo ata que se libere.

É obrigatorio o uso de mascarilla na zona de praia ata sumerxirse na auga, deixando a máscara cubrebocas sobre as chanclas nunha bolsa hermética, para garantir a maior hixiene.

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

Os/as monitores/socorristas deberán evitar o contacto co/a 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 depositarase 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 hidroxelos alcohólicos.
- Pulverizadores con solución desinfectante.
- Cámara termográfica.
- Sinalética 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.