

INFORMACIÓN GENERAL AL USUARIO

PROTOCOLOS ADAPTADOS PARA EL CONTROL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS DE CONTAGIO DEL CORONAVIRUS COVID-19

VERSIÓN	FECHA ACTUALIZACIÓN	NORMATIVAS APLICABLES
01	08/09/2020	<i>ORDEN 920/2020, de 28 de julio, Orden 997/2020, de 7 de agosto y Orden 1008/2020, de 18 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por las que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio</i>
02	11/09/2020	<i>ORDEN 1047/2020 de 7 de septiembre; uso obligatorio de mascarilla</i>
03	21/9/2020	<i>ORDEN 1177/2020; reducción de aforos 50% limitación de agrupaciones a 6 personas no convivientes, medidas restrictivas en los desplazamientos personales, relativas a determinados núcleos de población.</i>
04	04/10/2021	<i>ORDEN 1244/2021; de 1 octubre, de la Consejería de Sanidad; Eliminación restricción de aforos.</i>

PROGRAMA

ACTIVIDADES FÍSICAS. GRUPOS REDUCIDOS

NORMAS GENERALES Y RECOMENDACIONES DE ACCESO AL CENTRO

- El acceso al recinto se realizará obligatoriamente con mascarilla, como también cualquier desplazamiento por el interior de la instalación, así como en el momento de la salida de la misma.
- El uso de mascarilla será obligatorio en cualquier tipo de actividad física en interior
- Antes de entrar y al salir del espacio asignado, se deberán limpiar las manos con los hidrogeles que están disponibles en los espacios habilitados al efecto.
- Se procederá a la limpieza de mano con gel hidroalcohólico.
- La entrada y salida al recinto se realizarán por accesos diferentes para evitar aglomeraciones de grupos y cruces entre alumnos.

- Se deberán guardar las distancias de seguridad, de un mínimo de 1,5 m. entre personas, evitando las concentraciones o agrupamientos.
- Se requiere agilidad en accesos y salidas, por lo que se recomienda la máxima puntualidad y celeridad en las acciones.
- Se circulará en el sentido que marquen las líneas direccionales o bien en el sentido que indique el personal de instalaciones, para que la circulación de las personas se realice de forma segura.
- Una vez finalizada la práctica deportiva, no se podrá permanecer en la instalación.

PERSONAS CON SÍNTOMAS DEL COVID-19

- Los usuarios deberán abstenerse de asistir a la actividad deportiva si presentan la siguiente sintomatología: fiebre, tos o sensación de falta de aire. Otros síntomas de sospecha de infección por COVID-19 pueden ser dolor de garganta, pérdida de olfato y del gusto, dolores musculares, diarreas, dolor torácico o cefaleas.
- También deberán abstenerse de asistir a la actividad aquellas personas que hayan estado en contacto con un caso confirmado o de sospecha de COVID-19. Para la reincorporación de los contactos a sus actividades habituales deberán dejar pasar un periodo que determine el personal sanitario que haya realizado el seguimiento.

NORMATIVA INSTALACIONES FITNESS CENTRO DEPORTIVO MIGUEL ÁNGEL MARTÍN PERDIGUERO

CLASES GRUPOS REDUCIDOS

NORMAS DE USO

- El cursillista tiene su horario preestablecido de actividad, no siendo necesario reservar para la participación en la misma
- Para el acceso a las clases se deberá estar presencialmente 5 minutos antes del comienzo de la actividad.
- No se permitirá el acceso a la actividad si no se cumplen los requisitos de puntualidad
- Dependiendo de la sala de actividad, los accesos serán:

Sala 1: Desde la plaza de la viña

Sala 2: Desde la plaza de la viña

Sala 4 : Desde entrada habitual

- Solo en casos excepcionales como (lluvia o frío polar) se podrá acceder por la puerta principal, haciendo check in en una zona habilitada para ello y entrando a la clase por la puerta principal.

- Existirá en la entrada de cada espacio Kits de desinfección.
- El uso de mascarilla será obligatorio en cualquier tipo de actividad física en interior.
- Acceso: El entrenador dispondrá del listado de los cursillistas activos para comprobación
- Para la salida no será necesario pasar la pulsera y se abandonará la sala por el mismo sitio que se ha accedido.
- Se recomienda no acceder con mochila, existirá unas cajoneras para cada persona para poder dejar las pertenencias en caso muy necesario.
- Atendiendo a las nuevas necesidades y ante la imposibilidad que con la entrada del frío los usuarios puedan acudir al centro sin ropa de abrigo, se habilitarán unos cajones en la sala y percheros para poder dejar sus pertenencias
- Los espacios y equipamiento estarán señalizados y delimitados para garantizar espacios de seguridad entre usuarios.
- Se señalizará en el suelo y se delimitarán zonas: El usuario se deberá ubicar en el espacio señalado con su número de reserva
- Por motivos de seguridad no se utilizarán las colchonetas del centro. Se recomienda colchoneta propia o toalla
- Existirán material para limpieza y desinfección de equipamiento por parte del usuario tras el uso de cada equipamiento.
- Es obligatorio el uso de toalla
- Recomendable no uso de vestuarios. Solo uso en caso de necesidad.
- Recomendable no uso de duchas. Solo en caso de necesidad.
- Por la seguridad de todos es obligatorio seguir las indicaciones del personal

**INFORMACIÓN TÉCNICA DE LAS CONDICIONES ESPECÍFICAS DE ACCESO Y USO O PRÁCTICA
ADAPTADO DE LA ACTIVIDAD EN CADA SALA**

SALAS ACTIVIDADES COLECTIVAS GRUPOS REDUCIDOS

NUEVA NORMATIVA Y RECOMENDACIONES

SALA CLASES COLECTIVAS 1

- Acceso Sala 1: Existe señalización específica y vinilos en el suelo para guardar distancias de seguridad.
- Existe en la entrada Kits de desinfección.
- El Acceso a la sala se hará directamente por la puerta que da a la plaza para evitar circulaciones.
- Solo en casos excepcionales como (lluvia o frío polar) se podrá acceder por la puerta principal, haciendo el check in en una zona habilitada para ello.
- En este escenario la desinfección se hará por los puntos de limpieza que hay en la entrada de la instalación.
- Espacio de Actividad: En estas zonas se ha habilitado un sitio para dejar las mochilas que será en el espacio delimitado para cada persona.
- Espacios de actividad: Los espacios están señalizados y delimitados para garantizar espacios de seguridad entre usuarios.
- Espacios de actividad: Existe material para limpieza y desinfección de equipamiento por parte del usuario tras la actividad.
- El uso de mascarilla será obligatorio en cualquier tipo de actividad física en interior.
- Para evitar aglomeraciones de grupos y cruces entre alumnos se deberán atender las indicaciones de los entrenadores y asegurar el distanciamiento de 1,5 m entre personas.

AFOROS

SALA 1

CLASES CUERPO MENTE GRUPOS CERRADOS.
PERSONAL NECESARIO 1 PERSONA.
AFORO PILATES 10
AFORO HIPOPRESIVOS: 6
DURACIÓN DE LAS CLASES: 25' Y 55'

ACCESO DE ENTRADA Y SALIDA PUERTA PLAZA VIÑA

- ❖ Las actividades de grupos reducidos están programadas para un máximo de 10 personas.

Consideraciones generales de las circulaciones

- Entrada principal: Existirá señalización específica y vinilos en el suelo para guardar distancias
- Existirá en la entrada Kits de desinfección.
- El uso de mascarilla será obligatorio en cualquier tipo de actividad física en interior.
- Dependiendo de la sala de actividad, los accesos serán:

Sala 1: Desde la plaza de la viña

- Solo en casos excepcionales como (lluvia o frío polar) se podrá acceder por la puerta principal, haciendo check en una zona habilitada para ello y entrando a la clase por la puerta principal.

PREGUNTAS-RESPUESTAS MÁS RECURRENTES DE LOS USUARIOS

¿Se va a utilizar material auxiliar para las clases de grupos reducidos?

Si, Teniendo en cuenta que el aforo es muy limitado, podemos asegurar que se llevarán a cabo los protocolos de higiene y desinfección del material utilizado.

¿Se puede hacer la actividad sin mascarilla?

No, el uso de mascarilla será obligatorio en cualquier tipo de actividad física en interior.

¿Cuál es el aforo máximo en las clases de grupos reducidos?

10 personas para actividades de Pilates Espalda o Avanzado y 6 personas para Hipopresivos.