



PROTOCOLO Y NORMAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS PISTAS DE PADEL Y TENIS

Con motivo de las circunstancias que estamos viviendo por el padecimiento del coronavirus, nos vemos en la obligación de realizar un protocolo que regularice la utilización de las Pistas de Tenis y Pádel del Polideportivo Municipal.

RECOMENDACIONES GENERALES EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA:

- Toda aquella persona con **síntomas compatibles con la COVID 19** (fiebre, tos y sensación de falta de aire) o que esté en situación de **cuarentena** no se le permitirá la relación de actividad físico deportiva.
- **Mantener distancia de seguridad** de 1,5m y evitar contacto físico.
- En la medida de lo posible, **no compartir material**. Si se comparte material, higienizarlo continuamente.
- Utilizar **botella de agua individual** llenada en domicilio.
- Se recomienda **no usar vestuarios**
- Usar siempre el mismo **calzado** para la práctica deportiva
- **Higiene de manos** frecuente
- **Desplazamiento siempre con mascarilla,** excepto cuando se realice práctica deportiva individual al aire libre, ni en los supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad o cuando, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la mascarilla resulte incompatible.
- **Las mascarillas FFP2** se deben usar sin válvula de exhalación. Y en caso de llevarla debe cubrirse con una mascarilla quirúrgica.
- **Técnicos/entrenadores:** en todo momento distancia de seguridad y mascarilla.

NORMAS GENERALES PARA LA APERTURA

- Se ha realizado una limpieza y desinfección profunda de las instalaciones, previa a la reapertura con productos homologados.
- Se ha procedido a la señalización y balizamiento que aseguran en todo momento las circulaciones y relaciones de forma segura.
- Se ha colocado cartelería en lugar visible con el fin de informar y recordar a los usuarios y trabajadores la obligación de cumplir con las medidas



Servicio Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Tarazona

de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra el Covid-19, con especial énfasis en la recomendación del lavado frecuente de manos y distanciamiento social durante la estancia en las instalaciones.

- Se han establecido puntos con elementos de seguridad en los espacios necesarios de la instalación y de acceso libre a los usuarios, tales como rollos de papel, papeleras, pulverizadores con desinfectante, dosificadores con hidrogel, alfombras con viricida para limpieza de pies.

- Se ha habilitado los sistemas de control de acceso que garantiza las medidas sanitarias establecidas.

- Los positivos por COVID 19, aun siendo asintomáticos, no podrán iniciar la práctica deportiva.

- Se recomienda que todos los usuarios, realicen una vigilancia activa de sus síntomas. Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.

- Será necesario el control de temperatura previamente antes de comenzar cualquier actividad o acceder a la instalación deportiva.

- El deportista tendrá cuidado de no tocar en lo posible objetos o equipamiento de uso colectivo y superficies de contacto más frecuente como pomos, puertas de accesos, pasamanos, barandillas y otros elementos de similares características

- Se aconseja la limpieza y desinfección de todo el equipamiento deportivo que se utilice antes y después de su uso.

- Los deportistas han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios. Lavarse las manos antes y después de entrar o salir de las pistas, salas, pabellones o terrenos de juego

- Es obligatorio del uso de mascarilla y se recomienda guantes, cintas o pañuelos para el cabello, así como el uso de gafas, siempre que la actividad deportiva así lo permita.

- Antes y después de la práctica deportiva es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o soluciones de gel hidroalcohólico.

- Se nombrará por cada Club o Asociación Deportiva un coordinador/responsable de los entrenamientos (dando conocimiento al SMD) que vele por el cumplimiento de todas las medidas de prevención, entre ellas,



el control del acceso del personal a los espacios que utilicen, recogida y limpieza del material utilizado.

Este coordinador/responsable facilitará diariamente una relación de los deportistas que han desarrollado la actividad, indicando nombre, apellidos, DNI, número de teléfono de contacto, día y horario.

Dicha relación será facilitada en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/drive/folders/1JWtdiRz5QMPHicCPxPlc3n-GPSfIDKdJ?usp=sharing>

HORA DE APERTURA Y RESERVA DE PISTAS

- La apertura del Polideportivo será de lunes a sábado de 8.00 a 22.15 h. y los domingos 8.00 a 15.00 h. Cada pista tendrá un horario/turno de reserva atendiendo a las recomendaciones sanitarias, los cuales se podrán visualizar a través de la página www.tarazona.es y en la propia instalación

- Se limita a 1,30 hora (una hora y media) como máximo la reserva de cada pista, con 1h20' de actividad deportiva 10' para abandonar la instalación

(*). Para evitar aglomeraciones el deportista deberá llegar 5 minutos antes de su hora de entrada.

- La reserva y abono del alquiler de las pistas será on-line a través de la página web www.tarazona.es, o en los teléfonos habituales de reserva de cada instalación, aplicándose la Ordenanza Municipal.

NORMAS RELATIVAS AL USO DE LAS PISTAS

- Respetar en todo momento los horarios y pista asignada.

- Estará permitida la práctica del juego de dobles y la reanudación de las clases colectivas y escuelas en los centros deportivos, respetando el límite máximo de 10 personas por pista, todo ello sin olvidar el cumplimiento de las medidas de seguridad e higiene fijadas por las autoridades sanitarias ya conocidas, en especial las referidas al distanciamiento físico de al menos 1.5 metros.

- Está permitida la presencia de un acompañante para los menores de 12 años, así como lo fijado en la norma sanitaria respecto de los discapacitados. Estos acompañantes permanecerán en un espacio reservado al efecto, guardando en todo momento la distancia de seguridad de 2 metros.

- No está permitido el uso de vestuarios,



•Las palas y raquetas son de uso privativo, no estando permitido compartir las mismas.

•Quedan precintadas las fuentes de agua por lo que se considera necesario el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.

•Los deportistas no deben compartir o intercambiar ningún material, toallas, botellas, bebidas, alimentos, linimentos u otros productos. Se recomienda desinfectarlo todo al terminar los entrenamientos.

•Durante la práctica deportiva se mantendrá en todo momento las distancias de seguridad de los 1.5 metros, establecida por las autoridades sanitarias.

•El acceso a las pistas será el que habitualmente se viene realizando, salvo que la Dirección de la instalación haya fijado otro atendiendo a las medidas de circulaciones y seguridad.

•Es totalmente necesario abandonar la instalación en cuanto se finalice la práctica deportiva para evitar cualquier contacto físico y evitar riesgos.

•Se recomienda el uso de bolas nuevas y palas propias. Se aconseja utilizar el menor número de pelotas posibles.

•No está permitido cambiar de lado en los juegos impares

•Se evitará tocar las vallas y puertas de acceso a las pistas, así como postes y red. Dejar las puertas abiertas.

•Usar la raqueta/pala y el pie para recoger la pelota y enviársela al adversario. Se recomienda utilizar tubos recogepelotas o similar.

•Se recomiendan ejercicios de pelotas en vivo y se limitará el uso de conos y picas (debiendo ser desinfectados los mismos después de cada uso, por el profesor)

• Las actividades realizadas en espacios de interior, el uso de mascarilla dependerá de la intensidad de la actividad, no es lo mismo realizar una actividad de media-alta intensidad (por ej. carrera de velocidad o resistencia, actividad dirigida de cicloindoor, etc) que otra actividad más liviana de intensidad (yoga, pilates, estiramientos, etc).

En el caso de actividades que por su intensidad dificulten el uso de la mascarilla, debe aumentarse la distancia de seguridad a 4 - 5 metros y siempre se deberá facilitar la ventilación natural de los espacios.



IMPORTANTE:

- Se deberá cumplir y respetar todas las normas y protocolos de seguridad e higiene establecidos, que protegen tu salud y la de los demás. Se ruega la máxima colaboración, responsabilidad y prudencia, priorizando siempre minimizar el riesgo de un posible contagio.

- Toda persona que acceda a una instalación debe cumplir con los protocolos publicados en el BOA, por el que se aprueban, publican y actualizan los protocolos básicos de actuación para la vuelta a los entrenamientos, práctica deportiva y el reinicio de las competiciones, Orden SAN/474/2020

- Estas recomendaciones en todo momento están sujetas a las indicaciones de las autoridades sanitarias y es de obligado cumplimiento por parte de los responsables de los equipos y entidades.