



## **PROTOCOLO Y NORMAS PARA LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALAS Y SALAS FITNESS**

El objeto de este documento es definir las medidas preventivas y las actuaciones específicas para el desarrollo de Actividades Dirigidas en Salas y Salas Fitness de instalaciones deportivas cubiertas, con la adopción de las mismas se persigue combatir la propagación del Covid-19, haciendo que las mismas sean, como siempre han sido, entornos seguros tanto para los profesionales como para sus usuarios. Estas recomendaciones se ajustan estrictamente a las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias.

### **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 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.



- El aforo de las instalaciones estará limitado en todo momento al número de personas que garanticen las distancias de seguridad, tanto en actividades colectivas, como en cualquier otro uso de la instalación.

### **HORARIO DE APERTURA Y RESERVA**

- 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 actividad tendrá un horario que se podrá visualizar en la página web [www.tarazona.es](http://www.tarazona.es) y en la propia instalación.
- La oferta de actividades se desarrollará en 2 o 3 sesiones semanales, y la duración, será la establecida en las Ordenanzas Municipales.
- Las actividades dirigidas tendrán una duración de 1h, 50´de actividad deportiva 10´para abandonar la instalación.
- En cuanto a la actividad física en la sala de musculación y sala aeróbica, la duración será de 1h30´, 1h20´de actividad deportiva y 10´para abandonar la actividad.

### **NORMAS RELATIVAS AL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

- Respeta en todo momento los horarios de la actividad. Para evitar aglomeraciones el deportista deberá llegar 5 minutos antes de su hora de entrada.
- El número de usuarios en las actividades dirigidas será de 10 usuarios siempre que se pueda garantizar en todo momento la distancia mínima de seguridad (1.5 metros) entre usuarios.
- El aforo máximo en la sala de musculación y sala aeróbica estará limitado a 5 usuarios siempre que se pueda garantizar en todo momento la distancia mínima de seguridad (1.5 metros) entre usuarios.
- No se podrá hacer uso de vestuarios ni duchas.
- Quedan precintadas las taquillas.
- Quedan precintadas las fuentes de agua por lo que se considera necesario el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.
- Es obligatorio que los usuarios traigan toallas y esterillas para proteger tanto el equipamiento como a sí mismo. Se recomienda desinfectarlo todo al término de la actividad.



- Los usuarios no deben compartir o intercambiar ningún material, toallas, botellas, bebidas, alimentos u otros productos.
- 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 salas 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.
- Sólo podrán acceder a la instalación los usuarios que vayan a realizar la actividad, no se admiten acompañantes salvo lo fijado en la norma sanitaria para los discapacitados.
- Es totalmente necesario abandonar la instalación en cuanto se finalice la práctica deportiva.
- Para facilitar la ventilación y circulaciones, las puertas de acceso a los espacios deportivos salas permanecerán abiertas.
- 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.

### HORARIOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA, LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

| HORARIO       | SALA MUSCULACIÓN | SALA FITNESS     |
|---------------|------------------|------------------|
| 08:15 a 09:35 | Reserva          | Reserva          |
| 09:35 a 09:50 | Limpieza         | Limpieza         |
| 09:50 a 11:10 | Reserva          | Reserva          |
| 11:10 a 11:25 | Limpieza         | Limpieza         |
| 11:25 a 12:45 | Reserva          | Reserva          |
| 12:45 a 13:00 | Limpieza         | Limpieza         |
| 13:00 a 14:20 | Reserva          | Reserva          |
| 14:20 a 15:20 | Limpieza General | Limpieza General |
| 15:20 a 16:40 | Reserva          | Reserva          |
| 16:40 a 16:55 | Limpieza         | Limpieza         |



---

|               |                  |                  |
|---------------|------------------|------------------|
| 16:55 a 18:15 | Reserva          | Reserva          |
| 18:15 a 18:30 | Limpieza         | Limpieza         |
| 18:30 a 19:50 | Reserva          | Reserva          |
| 19:50 a 20:05 | Limpieza         | Limpieza         |
| 20:05 a 21:25 | Reserva          | Reserva          |
| 21:25 a 22:00 | Limpieza General | Limpieza General |

**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.