



PROTOCOLO FASE 2

PROTOCOLO de apertura de la piscina y gimnasio el día 1 de junio.

Obligatoriamente con CITA PREVIA y RESERVA INDIVIDUAL, de los socios/socias en horario de 9 a 14 horas y de 17 a 22 horas.

Mieres, a 26 de mayo de 2020

Con la entrada del Principado de Asturias en la Fase 2 de la desescalada hacia una nueva normalidad, iniciamos la reapertura progresiva de las instalaciones del Club para todos los socios/socias el próximo día 1 de junio, con las limitaciones y consideraciones previstas en la Orden Ministerial SND/414/2020, de 16 de mayo, que establece la flexibilización de determinadas restricciones en aplicación de la Fase 2 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.

La presente regulación tiene carácter temporal y su vigencia se establece durante el plazo en el que el Principado de Asturias permanezca en la Fase 2 de la desescalada, o en tanto no se modifique la Orden SND/414/2020 que regula la práctica deportiva con las limitaciones reguladas, momento en el que se dará a conocer el nuevo PROTOCOLO de actuación.

Las instalaciones que, durante la denominada Fase 2 de la desescalada, permanecerán abiertas EXCLUSIVAMENTE PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA, CON CITA PREVIA y RESERVA INDIVIDUAL, de los socios y socias del Club son las siguientes:

- 1. Gimnasio del Club.**
- 2. Piscina cubierta y climatizada.**

Fecha de inicio de las actividades:

El día 1 de junio de 2020.

Horario de apertura de las instalaciones:

De 09:00 a 14:00 horas y de 17:00 a 22:00 horas de lunes a sábado.

Restricciones de accesos:

Conforme a la Orden Ministerial SND/414/2020, de 16 de mayo, exclusivamente socios/socias con reserva previa y en las condiciones establecidas en la misma.

PROCEDIMIENTO DE RESERVAS:

En la primera semana de apertura, del día 1 al 6 de junio:

- La reserva se efectuará exclusivamente **por teléfono al número 985465521** en la semana previa, los días:
Jueves en horario de 10:00 a 13:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas.
Viernes en horario de 10:00 a 13:00 horas y de 16:00 a 19:00 horas.
Sábado en horario de 10:00 a 13:00 horas.
- Cada socio podrá realizar, UN MÁXIMO DE TRES RESERVAS INICIALES AUTORIZADAS en la semana (de lunes a sábado) en los horarios establecidos por horas.
- Estando en la semana de actividad, si en un día determinado hay plazas vacantes, se podrán utilizar, previa reserva, pudiéndose añadir a las tres iniciales autorizadas.
- Las anulaciones de reservas que se efectúen con posterioridad a las 22:00 h. del día anterior al de reserva, computarán a efectos del máximo establecido.

Las normas extraordinarias de restricción de aforos y uso de obligado cumplimiento, están orientadas al cumplimiento de los requerimientos de prevención de la salud que se derivan de los protocolos generales y específicos de cada práctica deportiva establecidos por las autoridades sanitarias.

Normas Generales de OBLIGADO CUMPLIMIENTO

para todos aquellos/as socios/socias que utilicen las instalaciones:

- El acceso a las instalaciones será exclusivamente con solicitud de cita previa individual mediante llamada telefónica.
- Se entrará a las instalaciones por la puerta lateral derecha y se saldrá por la puerta central.
- Se ha de limpiar la suela de los zapatos a la entrada, donde la mitad de la alfombra estará humedecida con producto desinfectante y la otra mitad seca para limpiarse.
- Se ha de utilizar el gel hidroalcohólico que encontrarán en los dispensadores ubicados en la entrada y en diferentes puntos de la instalación, además de utilizarlo inmediatamente antes y después de la práctica deportiva.
- Para poder controlar la reserva y el aforo, será IMPRESCINDIBLE presentar el carnet social, tanto a la entrada como a la salida del Club.
- Se comprobará que los socios que acceden a las instalaciones y hacen uso de las mismas coinciden con los datos de la reserva.
- El uso de mascarilla será OBLIGATORIO durante la estancia en el interior siempre que no sea posible mantener la distancia social de seguridad interpersonal de, al menos, dos metros, establecida por las autoridades sanitarias, salvo en aquellos supuestos exceptuados por la norma de aplicación (Orden SND/422/2020) y en especial en el desarrollo de actividades en las que, por la naturaleza de las mismas, resulte incompatible su uso.
- Cada socio deberá traer su propio material.
- Obligación de uso de toallas personales.
- El socio deberá acudir con la ropa y calzado necesario.
- Se establecerá un control dentro de las instalaciones, por parte de personal del Club, tanto respecto del uso de las mismas como del desarrollo de la propia actividad y del cumplimiento de la presente normativa.
- La práctica deportiva es individual y obligatoriamente con cita previa, por tanto NO SE PERMITIRÁ el acceso de ACOMPAÑANTES, aun siendo socios, salvo en caso de socios con discapacidad que precisen de acompañamiento justificado.
- La estancia en las instalaciones será, exclusivamente, durante el tiempo de la práctica deportiva, de forma que se podrá acceder a las instalaciones del Club 5 minutos antes del inicio de la actividad, debiéndose abandonar las instalaciones del Club como máximo 5 minutos después de finalizada la actividad. Se realizará un control exhaustivo del horario de entrada y salida, para comprobar el cumplimiento de ésta norma.
- Se exceptúa de esta norma horaria, en cuanto a los márgenes de tiempo para entrada y salida, la actividad de natación que se regirá, en cuanto a horarios, por lo establecido en la normativa específica de piscinas.

Otras consideraciones

- Estarán habilitados los aseos en la zona de vestuarios. En cualquier caso, se evitará su uso, salvo en caso de que resulte estrictamente necesario.
- El resto de las dependencias del Club, incluidos los vestuarios y duchas, permanecerán cerradas al público y no está permitido el uso de las mismas.

NORMAS ESPECÍFICAS de OBLIGADO CUMPLIMIENTO:

GIMNASIO

La planta primera donde se sitúa el gimnasio de socios/socias cuenta con tres zonas: Zona destinada a trabajo cardiovascular, zona de trabajo con máquinas de musculación y zona de halterofilia.

- Previa reserva en el teléfono número 985465521 para el gimnasio por horas, la práctica se realizará en franjas de 50 minutos cada hora.
- Para evitar, en lo posible, la coincidencia de socios, la entrada a las instalaciones se realizará a la hora en punto.
- El inicio de la actividad será a la hora y 5 minutos.
- La actividad finalizará a la hora y 55 minutos.
- Finalizada la actividad se abandonarán las instalaciones.
- Se deberá guardar la distancia social de seguridad de 2 metros.
- NO ESTÁ PERMITIDO el uso de los vestuarios, las duchas, fuentes de agua, secadores de pelo y taquillas.
- Dado que las taquillas permanecerán clausuradas, deberán depositar sus enseres personales dentro de una bolsa de deporte o mochila y dejarla en las zonas habilitadas en las entradas del gimnasio (bancos ubicados en las dos entradas del gimnasio).
- El Club situará a un empleado en estas zonas, con el fin de explicar la normativa que regirá en estas instalaciones y para asegurarse del cumplimiento de las normas establecidas.

ZONA DE CARDIO

- En la planta primera del gimnasio de socios estarán habilitadas para su reserva: seis elípticas, cuatro cintas de correr y seis bicicletas estáticas.
- Además se contará con otras máquinas de trabajo cardiovascular (un remo y una cinta autopropulsada). Se podrán combinar máquinas dentro de la misma reserva, siempre que estén libres y desinfectadas tras su uso.
- Se permitirá la práctica de la actividad en la **modalidad INDIVIDUAL**, es decir, **UNA PERSONA**.
- Es OBLIGATORIO el uso de toalla personal, de tamaño apropiado, que garantice recubrir la zona de uso, para procurar la máxima higiene y TAMBIÉN es OBLIGATORIO el uso de toalla pequeña durante la actividad (**dos toallas**).
- Al inicio y final del entrenamiento el socio deberá limpiar los elementos utilizados, para favorecer la posterior desinfección por parte del personal de limpieza.

ZONA DE MÁQUINAS DE MUSCULACIÓN

- En la planta primera del gimnasio de socios estarán habilitadas, al menos, una máquina para entrenar cada uno de los grupos musculares.
- No se permite el entrenamiento en la modalidad de circuito de máquinas.
- Cada socio completará las series necesarias en cada máquina antes de dejarla libre.
- Es OBLIGATORIO el uso de toalla personal, de tamaño apropiado que garantice recubrir la zona de contacto, para procurar la máxima higiene y TAMBIÉN OBLIGATORIO el uso de toalla pequeña durante la actividad (**dos toallas**).
- Al finalizar el uso de una máquina será OBLIGATORIO que cada socio realice la desinfección de la máquina con el líquido y el papel habilitado para ello.

ZONA DE MUSCULACIÓN INDIVIDUAL

- Únicamente se permitirá la práctica de esta actividad en la modalidad individual, es decir, UNA PERSONA en cada una de las zonas.
- Es obligatorio el uso de toalla particular de tamaño apropiado que garantice recubrir el banco, la banca y/o la colchoneta, para procurar la máxima higiene y TAMBIÉN es OBLIGATORIO el uso de toalla pequeña durante la actividad (**dos toallas**).
- Al finalizar el entrenamiento, el socio deberá limpiar el material utilizado para favorecer la posterior desinfección.

ZONA DE HALTEROFILIA

- Únicamente se permitirá la práctica de esta actividad en la modalidad individual, es decir, UNA SOLA PERSONA.
- Al finalizar el entrenamiento, el socio deberá limpiar los elementos utilizados para favorecer la posterior desinfección.
- Es obligatorio el uso de toalla particular de tamaño apropiado que garantice recubrir el banco, la banca y/o la colchoneta, para procurar la máxima higiene y TAMBIÉN es OBLIGATORIO el uso de toalla pequeña durante la actividad (**dos toallas**).

PISCINA CUBIERTA Y CLIMATIZADA

- Previa reserva en el teléfono número 985465521 de la piscina por horas, la práctica se realizará en franjas de 45 minutos cada hora, con el fin de evitar la coincidencia de socios en la piscina y en los vestuarios.
- Se recomienda el uso de gafas de natación durante esta práctica deportiva.
- El Club no facilitará material auxiliar y NO ESTÁ PERMITIDO el uso aun siendo propio de tablas, pulls, manguitos, aletas, etc.
- Se habilitarán las 6 calles de la piscina.
- La ocupación máxima será de UNA PERSONA POR CALLE.
- Para evitar coincidencia de socios en vestuarios la entrada a los mismos se realizará a la hora en punto.
- El inicio de la actividad, con el uso de las 6 calles de la piscina, será a la hora y 5 minutos.
- La actividad finalizará a la hora y 50 minutos.
- El tiempo de permanencia en vestuarios, a la conclusión de la actividad, será inferior a 10 minutos, momento en el que se abandonarán las instalaciones.

VESTUARIOS PISCINA:

- Se habilita el uso para los socios/socias con reserva para la práctica de natación, de los vestuarios.
- En los vestuarios NO ESTÁ PERMITIDO el uso de las duchas, fuentes de agua, secadores de pelo y taquillas.
- Se deberá guardar la distancia de seguridad de 2 metros entre usuarios.
- Dado que las taquillas permanecerán clausuradas, deberán depositar los enseres personales dentro de una bolsa de deporte o mochila y dejarla en la zona habilitada en las propias piscinas (sillas ubicadas en la cabecera de cada calle).

Cumplimiento normativo

Tanto las normas generales como las específicas son de OBLIGADO CUMPLIMIENTO y su no observancia motivará que el socio/socia que las incumpla no podrá volver a hacer uso de las instalaciones en tanto en cuanto no se alcance la Fase de “Nueva Normalidad” y ello sin perjuicio de que, en su caso, los hechos pudieran ser objeto de responsabilidad social y por tanto de sanción por los trámites del vigente Reglamento de Régimen Interno.

Las Normas contenidas en este PROTOCOLO entrarán en vigor a las 09:00 horas del día 1 de junio de 2020, para la tramitación de reservas y el resto de normativa desde las 09:00 h. del jueves 28 de mayo de 2020 (accesos, usos, actividad...) y estará vigente en tanto no se modifiquen las condiciones legales impuestas o el cambio de Fase de desescalada del Principado de Asturias.

La Junta Directiva acuerda la íntegra publicación de la presente normativa, mediante la página Web del Club, en su sede y en las redes sociales a la mayor brevedad posible.

REITERAR que tan pronto como las autoridades sanitarias permitan la práctica de las modalidades deportivas impartidas e implantadas en el club, se procederá a ofertar su práctica y comunicar a todos los socios/socias la posibilidad de inscripción.

Juntos ¡Lo conseguiremos!

Junta Directiva Club Deportivo Básico Manuel Llana