



CLUB DEPORTIVO MANUEL LLANEZA

PROTOCOLO COVID-19

NUEVA NORMALIDAD

Mieres, a 22 de junio de 2020

Con la entrada del Principado de Asturias en la NUEVA NORMALIDAD, continuamos la reapertura progresiva de las instalaciones del Club Deportivo Manuel Llaneza para todos los socios/socias, así como para usuarios/usuarios de las actividades programadas con monitores.

Esta nueva normalidad, es el período de tiempo que se abre tras el proceso de desescalada en el que se han ido flexibilizando las rígidas limitaciones impuestas desde el inicio del estado de alarma sanitaria para la gestión de la situación de crisis ocasionada por el COVID-19

No es normalidad, en sentido general, porque el desarrollo de determinadas actividades requiere de medidas particulares de prevención, contención y coordinación que impiden que la vida cotidiana se desarrolle en un escenario de idéntica normalidad pre-pandemia.

Las medidas que vienen impuestas se justifican en la necesidad de hacer frente a la crisis sanitaria COVID-19, así como para prevenir posibles rebrotes o, en el caso de que estos se produzcan, actuar con rapidez y eficacia en el control de contagios.

La presente regulación tiene carácter temporal y su vigencia se adaptará a la legislación nacional o autonómica vigente en cada momento.

Las instalaciones del CLUB permanecerán abiertas EXCLUSIVAMENTE PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

Horario de apertura de las instalaciones:

Lunes a viernes: _____ De 09:00 a 14:00 horas y de 17:00 a 22:00 horas.

Sábado: _____ De 09:00 a 14:00 horas.

Restricciones de accesos:

No será necesaria la concertación de cita previa para la realización de las actividades deportivas en las instalaciones, si bien los socios y socias que la realicen tendrán reserva en la franja horaria solicitada ante una posible saturación del aforo máximo permitido. La piscina se regulará por su normativa específica.

Las normas extraordinarias de restricción de aforos y usos 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.

C/Escuela de Capataces, nº18 Bajo; 33600 Mieres. Asturias.

Telf. 985465521

email: cdmanuelllaneza@gmail.com

 cdmlnz

 CLUB Deportivo Manuel Llaneza

Normas Generales de OBLIGADO CUMPLIMIENTO

- El control de acceso a las instalaciones de los socios/socias se efectuará con el control de la hora de entrada, la práctica deportiva y la hora de salida. Así mismo, los monitores/as de las actividades controlarán la presencia de los usuarios/usuarios en cada franja horaria.
- Los socios y socias que soliciten reserva con cita previa, tendrán garantizada la misma en la franja horaria solicitada ante una posible saturación del aforo máximo permitido.
- 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.
- Será IMPRESCINDIBLE presentar el carnet social, a la entrada y a la salida del Club.
- **El uso de mascarilla será OBLIGATORIO durante el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones y siempre que no sea posible mantener la distancia social de seguridad interpersonal de, al menos 1,5 metros, establecida por las autoridades sanitarias.** Se exceptúa el desarrollo de actividades en las que, por la naturaleza de las mismas, resulte incompatible su uso.
- Los deportistas no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.
- Cada deportista deberá traer su propio material.
- **Con carácter general, no se compartirá ningún material y, cuando esto no sea posible, se dispondrá de elementos de higiene en cada sala para su uso continuado.**
- Obligación de uso de toallas personales.
- Se establecerá un control en las instalaciones, por parte de personal del Club, tanto del uso de estas, como del desarrollo de la propia actividad y del cumplimiento de la normativa.
- **La práctica deportiva es individual o colectiva, sin contacto físico, respetando la distancia mínima de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros.**
- **No se superará el 75% del aforo máximo permitido de la sala en la que se desarrolla la actividad deportiva. Cada sala tendrá señalado el aforo máximo permitido.**
- 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, incluida la utilización de los vestuarios y zonas de duchas.
- El uso de los vestuarios y duchas está permitido, por lo que, con el fin de mantener la distancia social mínima de seguridad obligatoria de, al menos, 1,5 metros, se dejarán libres cuatro taquillas entre usuarios ante un posible uso simultáneo de las mismas.
- **No se podrá utilizar secador de pelo.**
- Las bolsas, mochilas o efectos personales sólo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin.
- De igual manera, en las duchas en línea, se deben utilizar de manera alterna, no pudiendo utilizar dos seguidas de manera simultánea, recordando la obligación de mantener la distancia social mínima de seguridad de, al menos, 1,5 metros.
- La actividad de natación se regirá, en cuanto a capacidad y 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.

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.

NORMAS GENERALES

- **La práctica deportiva NO tendrá límite horario** salvo que se alcance el límite máximo de aforo permitido del 75%, momento en el que se computará el límite horario de 90 minutos contados desde la hora de inicio de la actividad.
- Finalizada la actividad deportiva, incluyendo la utilización de los vestuarios y zonas de duchas, se abandonarán las instalaciones.
- **Se deberán lavar las manos con gel hidroalcohólico al inicio y una vez finalizada la actividad física.**
- **Se deberá guardar la distancia social de seguridad de, al menos, 1,5 metros.**
- **ESTÁ TERMINANTEMENTE PROHIBIDO DESPLAZAR LOS ELEMENTOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS POSICIONES ESTABLECIDAS EN LA SALA.**
- **Al inicio y final del entrenamiento el socio deberá limpiar los elementos utilizados, para favorecer la posterior desinfección por parte del personal de limpieza.**
- 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 uso: 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, 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**).

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**).

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**).

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

- **EQUIPO DE NATACIÓN**, como práctica deportiva federada (entrenamientos y competiciones) se regirán por los protocolos aprobados por su Federación.
- Se **RECOMIENDA** la reserva presencial o en el teléfono 985465521 **con cita previa para garantizar la práctica deportiva**, por los socios y socias del club, en la franja horaria que se desee utilizar.
- La reserva tendrá el límite de 1 hora de práctica deportiva.
- El límite máximo de usuarios simultáneos será de **TRES DEPORTISTAS POR CALLE**.
- Los socios/socias que acudan sin reserva horaria podrán efectuar la práctica deportiva, siempre y cuando no se supere el límite máximo de usuarios simultáneos, previa inscripción en el registro de accesos y autorización de la persona responsable de la práctica deportiva de la piscina en ese momento.
- Si en algún momento se alcanza el límite máximo de usuarios simultáneos, se computará el límite horario de 60 minutos contados desde la hora de inicio de la actividad individual de cada nadador o nadadora.
- El acceso a la piscina será por las zonas habituales con gorro, bañador y chanclas.
- Se recomienda el uso de gafas de natación durante esta práctica deportiva.
- **Con carácter general, no se compartirá ningún material auxiliar. Cuando esto no sea posible, se dispondrá de elementos de higiene que deberán ser utilizados en la desinfección previa antes de su uso continuado.**
- La estancia en las instalaciones será, exclusivamente, durante el tiempo de la práctica deportiva, incluida la utilización de los vestuarios y zonas de duchas.
- El Club situará a un empleado en la piscina, con el fin de explicar la normativa que regirá en estas instalaciones y para asegurarse del cumplimiento de las normas establecidas.

VESTUARIOS PISCINA:

- Se deberá guardar la distancia social de seguridad de, al menos, 1,5 metros.
- Los enseres personales con los que se acceda a la piscina, deberán depositarse en la zona habilitada (sillas ubicadas en la cabecera y cola de cada calle).

ENTRADA A INSTALACIONES-OFICINAS

- Con el fin de facilitar los trámites administrativos se permitirá el acceso a la recepción del Club de aquellas personas que lo requieran.
- Todas las personas DEBERÁN SEGUIR EL PROTOCOLO DE NORMAS GENERALES DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO EN EL ACCESO AL CLUB.
- NO SE REQUIERE GESTIONAR CITA PREVIA.
- En RECEPCIÓN, serán atendidos para realizar los trámites oportunos.
- **ES OBLIGATORIO el uso de mascarilla en la recepción** y durante el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones y siempre que no sea posible mantener la distancia social de seguridad interpersonal de, al menos 1,5 metros, establecida por las autoridades sanitarias.

Cumplimiento normativo

Tanto las normas generales como las específicas son de OBLIGADO CUMPLIMIENTO y su no observancia se considerará infracción de la normativa social e implicará la APLICACIÓN DEL RÉGIMEN DISCIPLINARIO por los trámites del vigente Reglamento de Régimen Interno, sin perjuicio de que, en su caso, los hechos pudieran ser objeto de otro tipo de responsabilidades jurídicas.

Las Normas contenidas en este PROTOCOLO entrarán en vigor a las 09:00 horas del día 22 de junio de 2020, y estará vigente en tanto no se modifiquen las condiciones legales impuestas.

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.

AMPLIACIÓN GRADUAL DE ACTIVIDADES

El reinicio de las actividades dirigidas por monitor/monitora está condicionado por el obligado cumplimiento de las normas que determinan las condiciones higiénico-sanitarias y de seguridad que se deben seguir. La Junta Directiva del Club tiene previsto, cumpliendo en todo momento la legislación sanitaria vigente, continuar de manera gradual con la ampliación de la oferta deportiva.

RECORDAMOS que en todas las actividades reiniciadas impartidas por monitor/monitora durante la segunda quincena de junio, se COMPENSARÁ, a los socios/socias y/o usuarios/usuarios de las mismas, la prestación del servicio no efectuado en la segunda quincena de marzo debido el cierre de instalaciones por alarma sanitaria de la pandemia del COVID-19, **por lo que no se efectuara ningún cargo.**

Así mismo, las actividades programadas impartidas con monitor/monitora pendientes de compensación, esta se efectuará en el primer ciclo de quince días desde el momento en que se restablezca la actividad, de lo que se informará puntualmente a todos los usuarios/as.

Juntos ¡Lo conseguiremos!

Junta Directiva Club Deportivo Básico Manuel Llanea