



## PROTOCOLO FASE 3

### Semana del 8 al 13 de junio de 2020

**Se adapta el PROTOCOLO al cambio a la FASE 3 en la que el acceso no exigirá la solicitud de cita previa y se abre el uso de vestuarios y zonas de ducha.**

**El próximo día 15 de junio, está previsto el incremento gradual de la oferta deportiva a las actividades con monitor/monitora de piscina y terrestres. Con ello, 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.**

Mieres, a 7 de junio de 2020

Con la entrada del Principado de Asturias en la Fase 3 de la desescalada hacia una nueva normalidad, continuamos la reapertura progresiva de las instalaciones del Club Deportivo Manuel Llaneza para todos los socios/socias el próximo día 8 de junio, con las limitaciones y consideraciones previstas en la Orden SND/458/2020, de 30 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, complementada con la Orden Ministerial SND/414/2020, de 16 de mayo, y la Orden SND/399/2020, de 9 de mayo.

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 3 de la desescalada, o en tanto no se modifique las Ordenes SND/458/2020, SND/414/2020 y/o SND/399/2020, que regulan la práctica deportiva con las limitaciones establecidas, momento en el que se dará a conocer un nuevo PROTOCOLO de actuación.

Las instalaciones que, durante la PRIMERA SEMANA de la denominada FASE 3 de la desescalada (del 8 al 13 de junio), permanecerán abiertas EXCLUSIVAMENTE PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA, de los socios y socias del Club son las siguientes:

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

##### **Fechas de las actividades:**

**Segunda semana de apertura del 8 al 13 de junio de 2020.**

##### **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 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 todas las personas que utilicen las instalaciones

---

- El control de acceso a las instalaciones de los socios y socias se efectuará con el control de la hora de entrada, la práctica deportiva que se desee realizar y la hora de salida.
- 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.
- Para poder controlar el aforo, será IMPRESCINDIBLE presentar el carnet social, tanto a la entrada como a la salida del Club.
- 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, 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, 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 2 metros, se dejarán libres cuatro taquillas entre usuarios ante un posible uso simultáneo de las mismas.
- 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 2 metros.
- La actividad de natación se registrará, 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.

- **La práctica deportiva NO tendrá límite horario** salvo que se alcance el límite máximo de aforo permitido del cincuenta por ciento, 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 deberá guardar la distancia social de seguridad de 2 metros.
- 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**).
- 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

---

- Ante la limitación del número de calles y la ocupación máxima de las mismas, es **RECOMENDABLE la reserva con cita previa para garantizar la práctica deportiva**, por los socios y socias del club, de la franja horaria que se desee utilizar.
- La reserva se puede hacer presencial o en el teléfono número 985465521.
- La práctica deportiva tendrá el límite horario de 60 minutos, 1 hora.
- Los socios/socias que acudan sin reserva horaria, podrán efectuar la práctica deportiva siempre y cuando no se supere el límite de 2 usuarios por calle, 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 alcance el límite máximo de usuarios simultáneos, establecido en 12 nadadores, 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, chanclas y mascarilla.
- Se habilitarán las 6 calles de la piscina.
- La ocupación máxima será de **DOS PERSONAS POR CALLE**.
- 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., salvo que acrediten que por motivos de salud, requieran de dicho material para su práctica deportiva.
- 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 2 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).

# 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 8 de junio de 2020, 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.

## AMPLIACIÓN GRADUAL DE ACTIVIDADES

---

**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.**

Así, **el próximo día 15 de junio, está previsto** el incremento de la oferta deportiva a las actividades de piscina: **HIDROBIC, NATACIÓN DE MANTENIMIENTO, EQUIPO DE NATACIÓN**, y terrestres: **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO, PILATES, BOX-CROSS, SPINNING, CIRCUITO DE TONIFICACIÓN, YOGA**. Sin descartar el resto de actividades.

**En todas estas actividades programadas impartidas con monitor/monitora durante la segunda quincena de junio, se COMPENSARÁ**, a los socios/socias y/o usuarios/usuarias 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.**

Juntos ¡Lo conseguiremos!

Junta Directiva Club Deportivo Básico Manuel Llanea