

protocolos_COVID19
**Manual para a desescalada:
instalacións deportivas**

Versión02

extracto deportistas



frente ao virus, cumprindo as normas

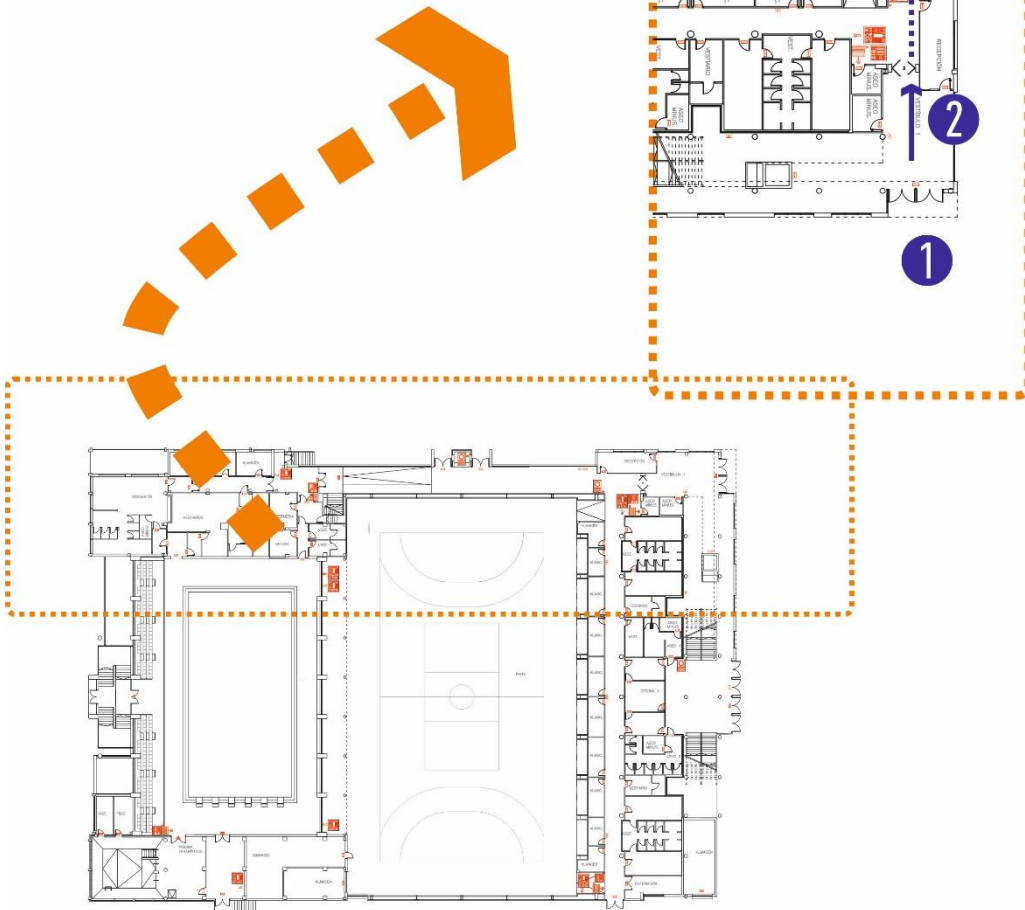
**eu protéxote,
ti protéxesme**

3.4.3. Normas de acceso, saída e permanencia das instalacións

O acceso das persoas autorizadas, realizarase da seguinte maneira,

- As persoas que vaian acceder a piscina accederán ao recibidor do edificio 10 minutos antes da hora de inicio do adestramento, mentres permanecerán no exterior das instalacións.
- Non poderán acceder ás instalacións acompañantes dos deportistas, salvo aqueles que o fagan con unha persoas con diversidade funcional.
- Unha vez nas instalacións, atenderán en todo momento as indicacións das persoas responsables e encargadas de velar polo cumprimento das medidas de seguridade.
- No momento de acceder ás instalacións, portarán máscara e procederán a hixienizar as mans no punto habilitado para tal fin polo Padroado.
- Esperarán a indicación da persoa responsable para que autorice o seu acceso, esperando en unha fileira no lugar indicado.
- No corredor que remata no acceso á piscina, respectarase a fileira do recibidor e procurarase circular o máis próximo posible ao lado dereito no sentido da marcha.
- As persoas deportistas accederán ao vestiario que lle corresponda, mantendo as distancia de seguridade recomendadas. Para reducir o tempo de permanencia no mesmo, recomendamos que veñan con a roupa a utilizar no adestramento xa posta.
- No vestiario, non será obrigatorio o uso de máscara.
- No vestiario manterán a distancia de seguridade de 2 metros e usarán os asentos e taquillas habilitados para tal fin.
- Abandonarán o vestiario e accederán á praia cando así sexan autorizados por unha persoa responsable.
- No momento de acceso, utilizarán de forma breve as duchas habilitadas na praia, dirixíndose a continuación á zona de adestramento que lle corresponda.
- Durante todo o adestramento, tentarán manter as distancias de seguridade, con especial atención ao momento da comunicación das indicacións do adestrador, no exterior do vaso.
- O uso de material auxiliar será coordinado polo persoal encargado, sendo de uso exclusivamente persoal.

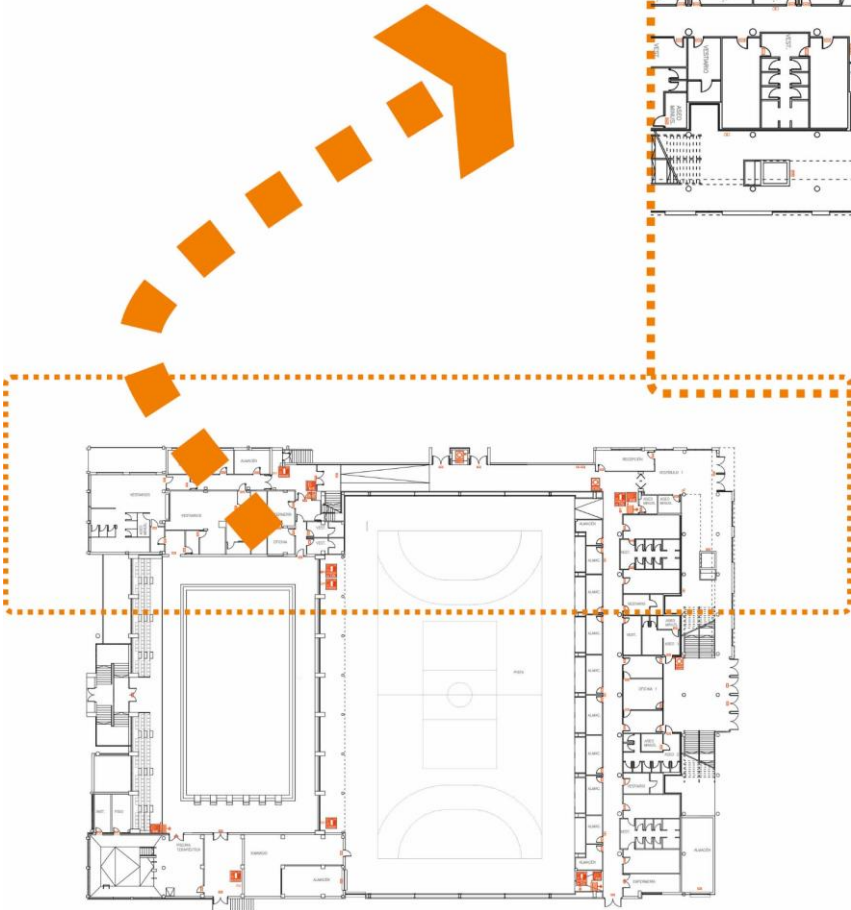
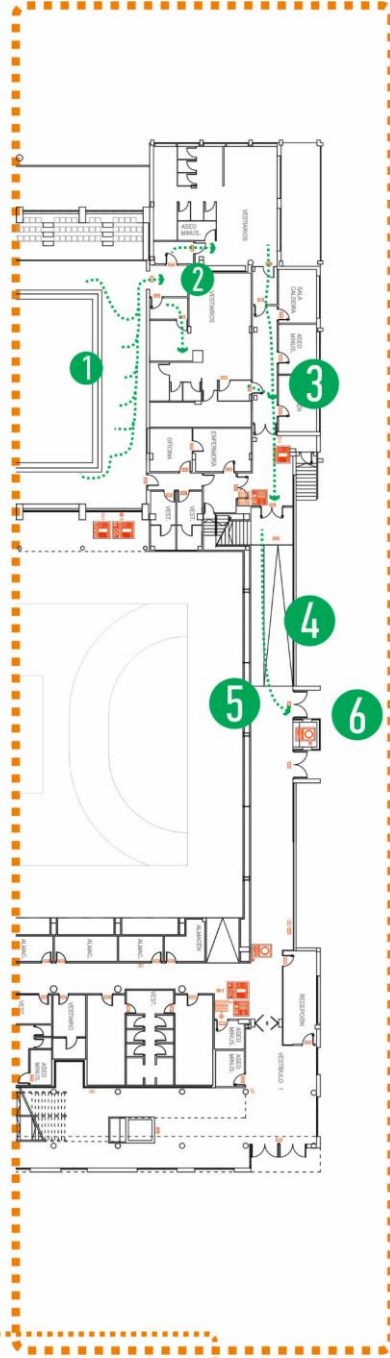
1	Só poderán acceder ao edificio ás persoas deportistas. Acompañantes deberán
2	Só se accederá ao recibidor 10 minutos antes do adestramento. Esperarán a que
3	No corredor manterase a orde da fileira. Tentarase manterse á dereita.
4	Cada persoa deportista accederá ao vestiario que lle corresponda. Unha vez
5	Esperarase na porta do vestiario para que nos permitan acceder á praia. Unha vez o
6	Unha vez usada a ducha, dirixirase á rúa que lle corresponda.



Unha vez rematado o adestramento, a saída realizarase da seguinte maneira,

- Unha vez abandonen o vaso, ao remate do adestramento, usarán de forma breve as duchas habilitadas na praia.
- Reducirase no posible o tempo de permanencia no vestiario, para así posibilitar a limpeza das instalacións e a entrada da seguinte quenda.
- Unha vez abandonemos o vestiario, será obrigatorio o uso de máscara.
- Abandonarase ás instalacións o antes posible, evitando a permanencia no edificio máis alá do imprescindible.
- A saída das instalacións realizarase pola billeteira, que desemboca directamente no estacionamento do complexo.

1	Abandonarán o vaso pola mesma zona que accederon e darase unha ducha na mesma praia.
2	No vestiario pasarán o menor tempo posible para posibilitar a limpeza do mesmo.
3	Fora do vestiario será obrigatorio o uso da máscara.
4	Polo corredor, procurarase utilizar a dereita no sentido da marcha.
5	Para saír ao exterior, utilizará a saída de emerxencia da billeteira.
6	No exterior procurarase non entorpecer a circulación de outras persoas deportistas.



Anexo II

Recomendacións xerais para as persoas deportistas

- As persoas deportistas, adestradoras e resto de usuarias manterán as pautas estritas de aseo persoal, conducta e coidado para evitar contaxios.
- A persoa deportista portará máscara, salvo que sexa posible manter a distancia de seguridade de 2 metros, con a excepción da piscina, e terá coidado de non tocar no posible obxectos ou equipamento de uso colectivo.
- Recoméndase que todos as persoas usuarias (deportistas, adestradoras, persoal) realicen unha vixilancia activa dos seus síntomas e levar a cabo rexistro da temperatura corporal dúas veces ao día, mañá e noite. Ante calquera síntoma ou en caso de sospeita de estar infectado, ou ter estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estalo, débese evitar calquera actividade, poñéndose en contacto de xeito inmediato cos servizos sanitarios e seguir todas as súas indicacións.
- Recoméndase o uso de cintas ou panos para o cabelo, así como evitar o uso de gafas, sempre que a actividade deportiva así o permita. Retíraos só cando sexa imposible levalos para a realización da actividade deportiva.
- Antes e despois dos adestramentos é moi importante lavarse as mans con auga e xabón ou xel hidroalcohólico.
- Recoméndase o uso das solucións hidroalcohólico en botes de uso individual. Portar xel hidroalcohólico, e produtos de desinfección para a limpeza e desinfección do material de adestramento que se utilizou.
- Recoméndase a permanencia nos vestiarios o tempo estritamente necesario, co fin de axilizar as tarefas de limpeza e desinfección entre quenda e quenda.
- As persoas deportistas responsabilizaranse individualmente de portar unha bolsa de desinfección que inclúa toalla, xel hidroalcohólico, etc.
- Recoméndase que as persoas adestradoras programen os adestramentos cumprindo todas as normas de distancias, aforos e quendas de adestramento de maneira rigorosa.
- Respectar en todo momento os horarios e espazos de adestramento asignados.
- É moi recomendable ir e volver do adestramento coa mesma roupa de adestramento. Ao chegar a casa ou zona de residencia, recoméndase lavar toda a roupa utilizada

(incluídas gorras, panos para el cabelo, etc.) a 60° como mínimo, evitando sacudila. Desinfectar o calzado utilizado.

- Débese evitar que as mochilas, bolsas de zapatillas ou bolsas de deporte podan estar en contacto con superficies non desinfectadas, si se producira este contacto, recoméndase lavalas na lavadora a un mínimo de 60°.
- As persoas deportistas non compartirán bebidas, outros alimentos, linimentos ou outros produtos, incluídos os sanitarios ou de primeiros auxilios.
- Respetar e cumprir todas as medidas e normas de seguridade indicadas polo Ministerio de Sanidade.