



fronte ao virus, cumprindo as normas

eu protéxote,  
ti protéxesme

## Simulacro AD Náutico Narón

CMP da Gándara · Concello de Narón

### SIMULACRO PROTOCOLO COVID19

No marco da implantación do plan de continxencia fronte á COVID19, programouse para o próximo día 28 de setembro un **simulacro para comprobar a posibilidade de trasladar o fluxo de acceso e saída das persoas deportistas do AD Náutico á entrada das gradás da piscina.**

O obxectivo é reducir as aglomeracións na zona da entrada principal do CMP da Gándara agora que se inician o conxunto de actividades que estas instalación acollen e, así, facilitar o control do cumprimento das medidas propostas para facer fronte á COVID19.

Aínda que anexaremos a proposta completa que **só se aprobaría en función dos resultados do simulacro**, achegamos un resumo para aqueles e aquelas deportistas que participen do exercicio proposto.

CADRO RESUMO	
<b>De que se trata?</b>	Realizar un SIMULACRO para comprobar se é viable a utilización da entrada das gradás para acceder aos adestramentos do AD Náutico
<b>Cando vai ser?</b>	Luns día 28 de setembro
<b>Quen participa?</b>	Todas as persoas participantes nos adestramentos das 17h30 e das 20h00 do referido día

### NORMAS XERAIS

- O uso da máscara é obrigatoria na instalación, salvo na praia e no vaso. Antes de acceder á mesma, poderán retirala.
- Solicitarase ás persoas deportistas que acudan con o traxe de baño por debaixo da roupa, para así reducir o tempo no vestiario.
- Procurarase portar roupa cómoda, que sexa facilmente manexable polas persoas deportistas.
- En caso de que contedes con ela, traede unha toalla tipo poncho ou similar con a que cambiarse.
- Rógase a máxima puntualidade. Non se poderá colocarse na fileira até 10 minutos antes do inicio do adestramento. Así mesmo, unha vez que accedan todas as deportistas as portas fecharanse e non se poderá acceder á piscina.



fronte ao virus, cumprindo as normas

eu protéxote,  
ti protéxesme

## Simulacro AD Náutico Narón

CMP da Gándara · Concello de Narón

### POR ONDE ACCEDEMOS?

- O acceso realizarase pola entrada das gradas da piscina, tal e como se indica na seguinte imaxe.





fronte ao virus, cumprindo as normas

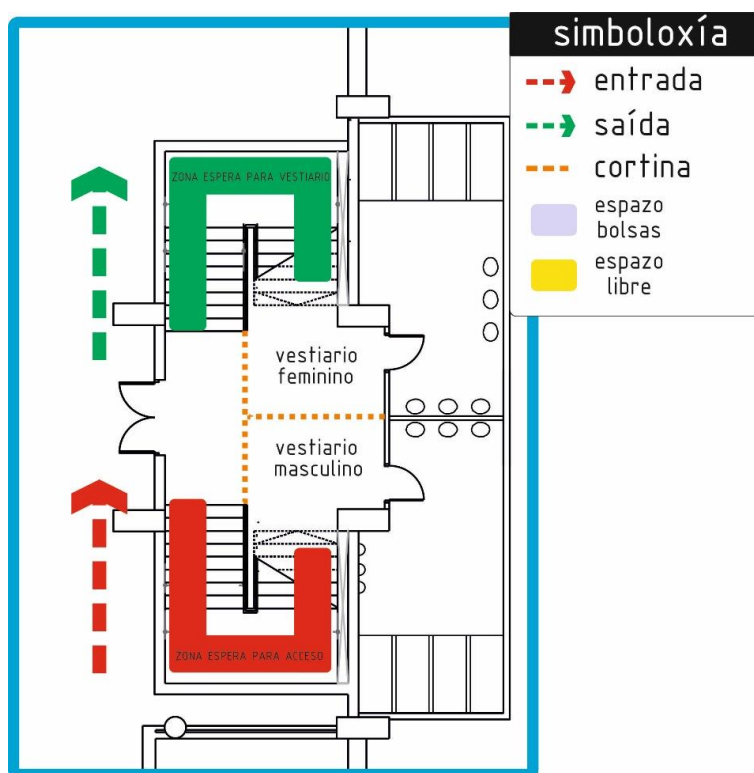
eu protéxote,  
ti protéxesme

## Simulacro AD Náutico Narón

CMP da Gándara · Concello de Narón

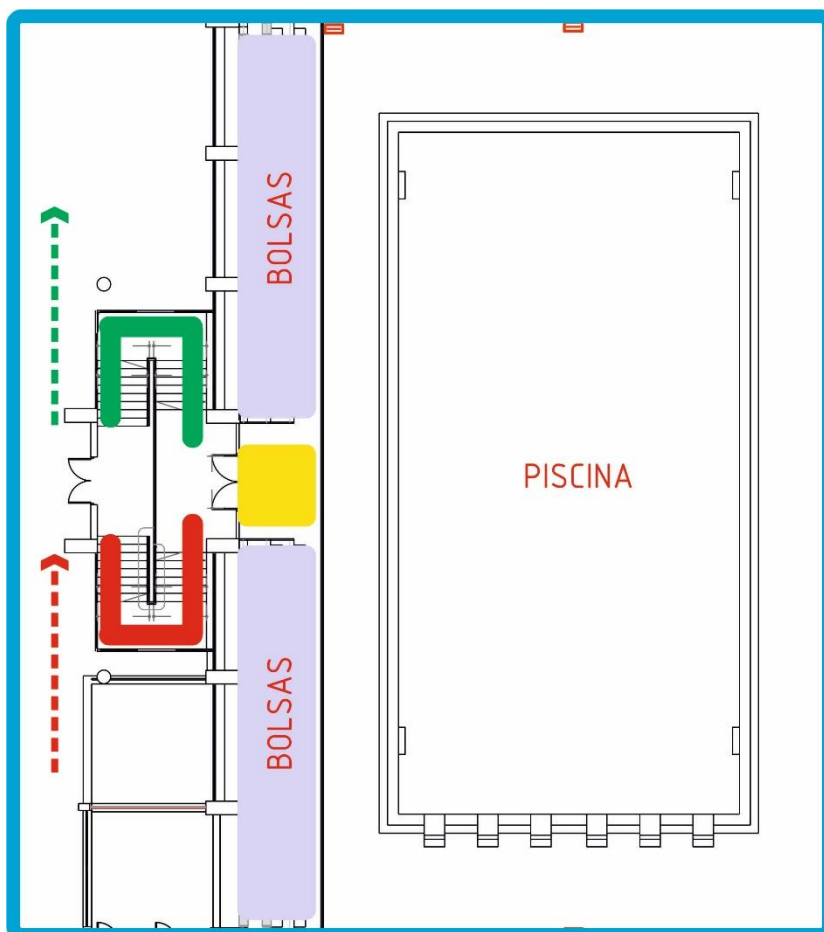
### COMO REALIZAREMOS O ACCESO?

- Á hora indicada unha persoa responsable do club abrirá as portas e permitirá o acceso das persoas con adestramento programado.
- Antes de acceder, realizarase unha breve explicación do protocolo, que se reforzará con un acompañamento durante todo o simulacro.
- Unha vez accedan, subirán ás gradas pola escaleira da dereita, tal e como se indica na imaxe que axuntamos,



### ONDE NOS MUDAREMOS DE ROUPA?

- Unha vez nas bancadas, as deportistas ocuparán algún dos asentos e prepararanse para o adestramento.



- A bolsa quedará na bancada durante o adestramento, no mesmo asento usado para cambiarse.
- É importante que o espazo quede o máis ordenado posible, polo que a roupa da rúa debe quedar dentro da bolsa.

### POR ONDE ACCEDEMOS Á PISCINA?

- Cando a persoa responsable así o indique, as persoas deportistas retirarán a máscara, que quedará na bolsa (recomendamos o uso de un envase plástico para gardala) e baixarán as escaleiras instaladas para acceder á praia da piscina.
- Unha vez na praia, o adestramento seguirá como de costume.

### UNHA VEZ REMATADO O ADESTRAMENTO?

- Unha vez rematado o adestramento, as persoas deportistas subirán de novo as gradas e se dirixirán ao asento utilizado para cambiarse onde teñen a bolsa.
- Unha vez se sequen, volverán a poñer a máscara.
- En caso de que conten con a toalla tipo poncho, a porán. Se non contan con ela, poden cubrirse con unha toalla normal xa que tendo en conta a temperatura na zona e a temperatura prevista no exterior, non fará falta máis para cubrirse.
- Unha vez se sequen, sen cambiarse, dirixiranse ás escaleiras de saída e irán accedendo aos vestiarios que se instalarán na zona dos baños.

