



Centros Deportivos
Muévete



COMITÉ DE GESTIÓN Y SEGURIDAD
MUÉVETE GESTIÓN INTEGRAL S.L.

Presentación

Esta pandemia nos ha afectado a todos, no ha hecho excepción alguna con nadie y de alguna manera el Covid-19 pasará a la historia, a nuestra historia.

Los diferentes grados de aislamiento y diferentes políticas de choque a la pandemia nos han demostrado que el Sars-Cov19 se propaga con mayor velocidad en función de la densidad y protección de las personas en un país. Las vacunas y la inmunidad a la enfermedad aún tardarán con lo que la única solución para volver a hacer una vida normal viene por el distanciamiento social, una buena higiene y protección personal y una desinfección y prevención comunitaria.

En plena fase de confinamiento, las autoridades competentes valoran una vuelta a la normalidad de forma progresiva y escalonada.

Las instalaciones deportivas será un sector donde además de las medidas de restricción que prepare el estado para cada fase, tendremos que adaptarnos dada la singularidad de las instalaciones deportivas que poseemos por lo que deberemos estar preparados y anticiparnos a ello.

Nuestro objetivo es plantear una serie de medidas, pautas y recomendaciones basadas en la ciencia y las particularidades del deporte indoor para estar preparados para cuando las autoridades decidan su reapertura.

La situación actual

Sabemos que los gimnasios como el resto de instalaciones deportivas han tenido que cerrar sus puertas al público desde la declaración del estado de emergencia sanitaria. Sin embargo, las noticias que llegan desde el gobierno de España, es la paulatina apertura del confinamiento.

La duración de las restricciones más severas, como medio para contener y suprimir la pandemia de COVID-19, está prevista para el mes de octubre de 2020. Sin embargo, a la luz de los desarrollos actuales, se puede estimar que las instalaciones deportivas en toda Europa, y especialmente las instalaciones deportivas bajo techo, deben estar preparadas para estar sujetas a períodos de cierre aún más largos.

Dentro de las previsiones del gobierno no está la reapertura de las instalaciones deportivas para el sistema y su reapertura no será, desgraciadamente, su foco de atención por el momento. El hecho de que el deporte fomente la buena salud es un problema socialmente relevante, pero se debe suponer que, en las circunstancias actuales, no es de esperar una apertura inicial de gimnasios en condiciones similares o comparables como antes del cierre.

Para ello necesitamos un plan de reapertura con una serie de medidas para reducir el riesgo del COVID-19 y para mantener los más altos estándares de higiene para que podamos justificar, lo antes posible, la reapertura y operatividad de los centros deportivos.

ACTUACIÓN ANTERIOR A LA APERTURA

HIGIENE

- Desinfección del centro deportivo: usar productos homologados y empresas certificadas. Dicha empresa deberá certificar la desinfección del centro y realizar un protocolo de desinfección de cada actividad o servicio reforzando el servicio de limpieza con cañones de nebulización con hipoclorito sódico y dejar ventilar unas horas.
- Tratamiento contra la Legionella: se cumplirá con el Real Decreto 865/2003, de 4 de julio, por el que se establecen los criterios higiénico-sanitarios para la prevención y control de la legionelosis. En este sentido, 20 días antes de la reapertura del centro se llevará a cabo el tratamiento de desinfección de las instalaciones así como las analíticas pertinentes con el objetivo de contrastar el negativo en Legionella. Además, se registrarán todas las actuaciones realizadas antes de la parada técnica. Una vez abierta la instalación, se mantendrán los protocolos establecidos.

CONTROL DE ACCESOS

- Eliminar todos los accesos de contacto, durante la fase inicial se realizará toda interacción con el Centro Deportivo por medio de reservas, con lo que se mantendrán desactivados y anulados los tornos de acceso. Si el aforo cambiara, aumentando hasta la cantidad anterior a la paralización se actuaría sustituyéndolos por otros de contacto cero.
- Instalación de mamparas de seguridad en mostradores de atención al público/usuarios.
- Instalar bandejas con moqueta impregnada en desinfectantes en la entrada para el calzado de calle así como dosificadores de hidrogel desinfectante antes de la entrada en la instalación deportiva.
- Disponer de suficientes cubos de basura que cuenten con cierre hermético automático de apertura de pedal para depositar los guantes, mascarillas, pañuelos, etc. Con al menos uno de ellos en la entrada y retirada diaria de los residuos.
- Pago con tarjeta para pagar por TPV Virtual que se habilitará en la web del Centro Deportivo y TPV físico en instalación
- Requerir a los abonados mediante Carteles y por el Personal al cargo la recomendación del uso de mascarilla y guantes por el centro en todo momento y el uso obligatorio donde corresponda. Así como lavarse las manos constantemente.
- Con el objetivo de evitar aglomeraciones, las reservas y limitaciones de horarios deberán realizarse mediante nuestro programa de gestión de reservas, respetando la limitación de de aforo y horario establecido el abonado/a no podrá acceder a la actividad o instalación.
- Instalar dosificadores de hidrogel y pulverizador desinfectante en las diferentes salas.

- Reducir el aforo de la sala al 75% (o el dictaminado por la autoridad competente) y mantener la distancia mínima de 2 metros entre personas.
- Se establecerán intervalos de horarios de limpieza para poder llevar a cabo tanto la desinfección de la instalación y el material utilizado que no afecten a la actividad de los usuarios.
- Instalar bandejas desinfectantes con esponjas con una dilución de alcohol de 96º diluido en 7 partes de alcohol por 3 de agua, para obtener una concentración del 70% para limpiar el calzado proveniente del exterior.
Es importante asegurar una correcta limpieza de todas las superficies y de los espacios.



- El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios en contacto se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección usando una solución igual o similar homologada de SANYTOL Desinfectante hogar y tejidos (Bifenil-2-ol: 0.4%, Etanol: 30.6%) mediante pulverización aérea del producto. Es importante que no quede humedad en la superficie antes del siguiente turno de uso.
- Para la limpieza de superficies lisas se pueden emplear toallitas con desinfectantes o en su defecto usar paños impregnados en alcohol de 96º diluido en 7 partes de alcohol por 3 de agua, para obtener una concentración del 70%.
- Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin ([ver Productos virucidas autorizados en España](#))
- La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.



- ☑ Para la limpieza de residuos sólidos en suelo, debe hacerse mediante mopa o aspirado y el resto de superficies lisas, mediante paño humedecido en desinfectante, toallitas desinfectantes desechables o pulverización desde la zona más limpia a la más sucia, de adentro hacia afuera, y en paredes limpiar de arriba hacia abajo. El personal a cargo de la desinfección deberá hacerlo con equipos de protección individual.

- El material de limpieza utilizado desechable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa. El contenedor de residuos una vez lleno se cerrará y antes de su retirada se desinfectará en su superficie con un paño desechable impregnado en desinfectante.



- La basura se ha de vaciar dos veces al día y arrojarla al contenedor correspondiente. Informarse de que productos han de ir a que contenedor para hacerlo de forma responsable.

CONTROL DEL PERSONAL

- Informar de las [Buenas prácticas en los centros de trabajo](#) al personal laboral.
- Si alguien en el trabajo presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no deben acudir al trabajo y tienen que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 o con su centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No deben acudir a su puesto de trabajo hasta que le confirmen que no hay riesgo para su propia salud o para el resto del personal laboral.
- Contar con equipos de protección para que los trabajadores del centro deportivo utilicen mascarillas y guantes en todo momento.
Facilitar todos los EPIs necesarios a cada trabajador para protegerse individualmente.
- Formación al personal de las pautas básicas para colocación y retirada de los EPIs.
- Colocación de Carteles informativos, pictogramas para los usuarios de todas las edades que recuerden las normas.
Indicar de forma visual en el suelo el distanciamiento obligatorio.
- Limpieza de la ropa de trabajo o vestuario laboral diariamente con temperaturas superiores a 60 grados.
- El personal laboral deberá respetar en todo momento los protocolos que se establezcan e impartir la normativa de pautas a seguir a los/as socios/as o abonados/as. Dicha normativa será comunicada a los usuarios mediante los canales de comunicación del Centro o la Empresa (redes sociales, página web, newsletter, etc.).
- Las reuniones entre trabajadores se organizarán en salas cumpliendo con las medidas de seguridad y protecciones específicas.
- Conocer y establecer protocolos en caso de que una persona trabajadora manifieste síntomas en su puesto de trabajo, para protegerla y proteger al resto de la plantilla, socios y clientes (seguir recomendaciones del Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARSCoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad)

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN LAS SALAS

AL INICIAR LA JORNADA

- Mantener el local aireado una hora antes de la apertura al público.
- Comprobar que las papeleras están vacías y las botellas de hidrogel están llenas.

DURANTE LA JORNADA

- Evitar el saludo con contacto físico, saludos con la mano, besos, abrazos, choques de puño, chasqueo de manos, etc...
- Prohibición acudir al centro sin toalla. Siempre se deberá de acceder con toalla de uso personal para no dejar sudor en el asiento, así como la utilización de guantes tipo fitness (con dedos cortados) en la sala
- Prohibición de acceso a las piletas de agua sin gorro, gafas y chanclas de uso individual
- Las colchonetas, esterillas y elementos que sean de fácil sudoración serán retirados y llevados por l@s usuari@s
- Respetar las indicaciones de los Carteles Informativos y pictogramas con las normas. Respetar las indicaciones visuales y separaciones de distancia de las cintas en el suelo.
- Al acabar la actividad y en la deambulación por las instalaciones, el socio o abonado deberá ponerse de nuevo la mascarilla.

AL ACABAR LA JORNADA

- Proceder a la de limpieza y desinfección de las superficies con las que se ha mantenido contacto y de los espacios próximos. Se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección usando una solución de desinfectante hogar y tejidos (Bifenil-2-ol: 0.4%, Etanol: 30.6%) mediante pulverización aérea del producto. Es importante que no quede humedad en la superficie antes del siguiente turno de uso.
- Desinfección completa de todas las instalaciones y salas de ejercicios.
- Renovar todas las bandejas con desinfectante de las entradas y los servicios.
- Renovar todas las bandejas con desinfectante y esponjas con la dilución de alcohol para la desinfección de los calzados.

PRESTACIÓN DE SERVICIOS

ALQUILER Y PRÉSTAMO DE MATERIAL

- Prohibición de alquiler o prestación de cualquier material tipo gafas de natación, colchonetas, servicio de taquillas(exceptuando candados privados y alquiler de taquillas que deberán de guardar sus llaves en vez de realizar su depósito en recepción), y demás material deportivo, etc.
- El/la socio/a deberá traer su propio material de casa (Tipo guantes fitness, colchonetas o esterillas, así como toallas, gorros de baño y gafas de natación.)

VESTUARIOS Y DUCHAS

- En los vestuarios 1 usuari@ cada 4 m2.En el caso de las duchas, alternar duchas con distancias mínimas de 2 metros y llevar a cabo la desinfección de duchas mínimo dos veces al día. Recomendable que el socio o abonado se duche en casa.
- Sustituir los grifos de rosca por otros de palanca tipo quirúrgico (con palanca accionable con el dorso de la mano)
Control exhaustivo de registro de limpieza diario por parte del personal encargado en la limpieza del recinto

SERVICIOS WC

- Los servicios que conlleven contacto con el socio o abonado así como distancias inferiores a dos metros, deberán restablecerse cuando lo indique el órgano competente.
- Desinfección completa una vez al día, recomendable una segunda por la tarde, con control de registro de limpieza diario por parte del personal encargado en la limpieza del recinto.
- A Eliminar las toallas textiles y sustituirlas por el uso de toallas secamanos de papel desechables a través de dispensadores automáticos. Aconsejable el uso de dispensadores de papel que no requieran la manipulación de los portarrollos por parte del usuario.

RESTAURACIÓN / CAFETERÍA

- Se regirá por la normativa establecida por el organismo competente, siempre guardando las distancias de seguridad mínimas exigidas.
- En el caso de que hubiera máquinas de vending en las salas, únicamente podrán utilizarse con guantes o palillos desechables y extremando las precauciones.

GIMNASIO

- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante.
- Mantener la distancia de seguridad mínima de 2 metros alrededor de los aparatos (bicicletas, máquinas, pesas etc....) VIGILANCIA EXTREMA DE MONITOR DE SALA, ALTERNANCIA DE MAQUINAS
- Uso obligatorio de la toalla. Sera obligatorio el uso de guantes cortos, así como muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza. Se recomiendan dos toallas: una para el sudor y otra para colocar encima de la maquinaria (siendo de obligado cumplimiento el acceso a la sala con al menos 1 toalla)
- Reducir el aforo al 75% de la capacidad, manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros entre cada máquina (ya sea de musculación o cardio).
- En caso de no poder mantener la distancia recomendable, se precintarán máquinas o se reubicarán en otros espacios para asegurar las distancias mínimas.(se alternaran maquinas una ocupada las de lado derecho y lado izquierdo de la ocupada permanecerán vacías)
- Una vez finalizada la actividad, el usuario deberá desinfectar la maquina por completo así como el suelo en caso de sudoración. Así mismo, una vez acabada la actividad se pondrá de nuevo los guantes y mascarilla.
- Mantener abiertas las puertas y ventanas al exterior y facilitar en lo posible la renovación del aire.

ACCIDENTES

- En caso de accidente o lesión se extremarán al máximo las precauciones de higiene y protección. Ante cualquier duda, llamar siempre al 112.
- En caso de que algún material resultara manchado de algún fluido corporal (sangre, vómitos, etc...) se procederá al cierre de la zona afectada y se sustituirán los materiales contaminados y la posterior desinfección del material afectado.



DEPORTES DE CONTACTO

Evitar el contacto cuerpo a cuerpo, manteniendo siempre la distancia de seguridad de 2 metros entre personas.

- Lavado de manos y protección continua, evitando por completo tocarse la cara con las manos durante la escalada, así como aplicación de desinfectante de base alcohólica en materiales contactados.
- (únicamente usar una solución de agua y alcohol, no hidrogel que tiene glicerina y puede afectar a la adherencia)
- Colocarse los guantes y elementos protectores antes de comenzar la actividad
- Al acabar, lavarse las manos con hidrogel y después de quitarse los elementos de protección limpiarlos de nuevo con una esponja con agua y alcohol.
- Una vez acabada la práctica, colgar todo en un sitio ventilado y limpio (el virus permanece en superficie 24h)
- Prohibición de tumbarse y sentarse en las salas.
- Al acabar los usuarios deberán lavarse las manos y ponerse unos guantes nuevos y nuevas mascarillas.



PISCINA

- Hipercloración del agua previa a la apertura.
- Cloración habitual en los rangos superiores de las cotas permitidas.
- Realizar una higienización y desinfección específica en la playa de la piscina, corcheras, plataformas de entrada/salida, puntos de anclaje, escaleras, material de natación y cualquier elemento que se encuentre dentro del recinto de playa o en los vasos.
- Los nadadores deberán de usar OBLIGATORIAMENTE gorro de baño, chanclas y gafas o máscara de natación.
- No se autoriza el acceso a acompañantes y/o público dentro de las instalaciones.

El Real decreto 742/2013, de 27 de septiembre, en el que se establecen los criterios técnicos-sanitarios de las piscinas de uso público, se deberá de aplicar con especial rigor y con un control de mediciones de los mismos con el máximo rigor, incluso superando ciertas indicaciones del mismo. En el caso del sistema de cloración los rangos que se propone deberán de mantenerse en 1'5-2 ppm de cloro libre. En cuanto al PH los rangos deberán ser de 7'4 hasta el límite de 7'6. Las mediciones deberán efectuarse 3 veces en cada turno de trabajo (a las 7'30 horas con la apertura de las instalaciones, a media mañana y al final del turno de mañana, siguiendo la misma pauta para el turno de tarde-noche). Los datos obtenidos en cada medición deberán ser registrados y firmados por el operario que las efectúe en las planillas existentes para ello. La limpieza de filtros se realizará cada 48 horas, preferentemente antes de la apertura de la piscina o posteriormente, al cierre.

Como medida obligatoria a la entrada a la piscina se deberá pasar por la ducha de aclimatación, situada dentro del recinto de la playa de la piscina. Se establecerá un circuito de entrada y salida con un sentido único. En todo momento se deberán mantener las medidas de seguridad e higiénicas generales. Además, el espacio entre nadadores no podrá ser inferior a 5 metros.

La distribución y sentido de la marcha de los nadadores en el agua será la siguiente:

- Calle 1 y 2: natación lenta.
- Calle 3 y 4: natación rápida.

Se comenzará nadando por las calles impares. El sentido de la marcha de los nadadores será por la derecha de la calle, dejando el lado izquierdo para posibles adelantamientos. Al llegar al final del recorrido de la calle "impar", el nadador deberá pasar a la calle "par" para iniciar el regreso. Los tiempos de recuperación deberán realizarse fuera del agua. Con este sistema se pretender evitar contactos con otros nadadores y las molestias que puedan ocasionar posibles choques por ritmos más rápidos/lentos. El control dichas normas será ejercido por el socorrista. Aquellos nadadores que no respeten las indicaciones, podrán ser expulsados de la instalación y prohibir su acceso durante el tiempo que se establezca en función de la gravedad de la falta.

ACCESOS, INSCRIPCIONES, ACTIVIDADES

En cuanto a los accesos a las instalaciones se estará a lo dispuesto como norma General a este protocolo e instrucciones

- Tornos bajados permitiendo el acceso a la instalación sin que se toque el torno con ninguna parte del cuerpo
- Instalación de mamparas de seguridad en mostradores, mestas etc de atención al público/usuarios
- En el trayecto hacia la sala, piscina, etc (por los hall de entrada y pasillos) los usuarios deberán hacer uso de mascarillas Los tiempos de actividad serán de 45 min máximo para cada actividad
- Los centros permanecerán cerrados al menos de 14:00 h a 16:00 h
- Los centros permanecerán cerrados al público los Domingos (salvo las concesiones administrativas donde el titular de la instalación requiera la apertura por necesidades de interés público dichos Domingos)
- Las clases dirigidas, sala de musculación y piscinas, verán reducida su aforo al 75% y se intentaran adecuar espacios al aire libre, donde el aforo será del 75 % (La responsabilidad sobre el cumplimiento de las normas, serán obligación del monitor@/tecnic@ que imparta las clases, que a su vez deberá comunicar la asistencia o no en el listado de las personas asistentes

▪ INSCRIPCIONES

Las inscripciones serán tomadas como cita previa y habrán de realizarse a través de la página web del centro.

- Una vez realizada la actividad las monitor@s/tecnic@s serán los responsables de marcar la asistencia o no a la actividad (COMO NORMA GENERAL se marcara la asistencia, dejando sin marcar los NO asistentes)

Es MUY IMPORTANTE este registro que quedara grabado en nuestra INTRANET de cara a posibles rebrotes, contagios para facilitar a la autoridad sanitaria y/o laboral competente

▪ ACCESOS

Al realizarse con cita previa, es decir con las inscripciones en web, serán las monitor@s/tecnic@s quienes reciban a las usuari@s en la puerta de entrada a la instalación, permitiéndose 5 minutos de cortesía, permaneciendo las puertas de entrada y salida cerradas al público



Se realizara el acceso por una entrada y la salida por la salida de emergencia o segunda puerta si existiera evitando así el posible contacto entre los distintos grupos

RECORDANDO a usuari@s, que en los trayectos de entrada y salida, deberán hacer uso de mascarillas

NO ESTARA PERMITIDO EL ACCESO DE PÚBLICO A LA INSTALACION

▪ VESTUARIOS TAQUILLAS

Se permitirá el acceso a vestuarios a 1 usuari@ por cada 4m2

Las duchas serán utilizadas 1 SI y 1 NO, y así alternativamente clausurando las duchas marcadas como NO utilizables.

EN LOS VESTUARIOS MASCULINOS LOS URINARIOS DE PIE PERMANECERAN CLAUSURADOS

En las taquillas NO SE PODRAN UTILIZAR aquellas que funcionen con moneda quedando así clausuradas, en las taquillas que funcionen con llave se le asignara una llave gratuita a cada usuari@ de la instalación hasta agotar dichas taquillas y en las taquillas que funcionen con candados igualmente se asignara gratuitamente dichas taquillas que solo podrán utilizar las mismas personas durante el periodo hasta la vuelta a la normalidad y/o hasta que se decida por las autoridades sanitarias que no existe riesgo de contagio (una vez que se produzca algún hecho de los descritos las usuari@s deberán entregar la taquilla desinfectada y libre de objetos personales)



SALAS DE GIMNASIOS

- Se eliminara toda tabla de ejercicios en papel, cartón, etc... pasando todas las mismas en formato PDF a través de intranet de USUARI@S de cada Centro Deportivo
- El/La Monitor@ de Sala, velara por el cumplimiento estricto de las normas de higiene y comportamiento, teniendo además la obligación de hacer cumplir las normas
 - Acceso prohibido a sala sin guantes tipo fitness, toalla (siendo recomendable el uso de 2)
 - Creara circuitos de utilización de la sala en caso de ser necesario
 - Estará permanentemente con EPI en la sala, (guantes, mascarilla y/o pantalla facial)
 - Velara por el cumplimiento de las medidas de distancia social
 - Velara por que las usuari@s de la sala, limpien y desinfecten las maquinas a utilizar antes y después del ejercicio
- Sera OBLIGATORIO la limpieza por el personal de limpieza entre sesiones, esto es 15 minutos de la sesión 1ª y 15 minutos de la sesión 2ª, (comenzando pues la 2ª sesión a y cuarto)

Ejemplo : La primera sesión de la sala de gimnasio será a las 08:00 h de la mañana terminara a las 08:45 minutos y la 2ª sesión comenzara a las 09:15

- La asistencia o NO asistencia a la sala, una vez que se hayan inscrito "cita previa" a la franja horaria deseada, será marcada por el/la monitor@ de sala, en intranet para en caso de ser necesario por ser así reclamado por la autoridad sanitaria competente en caso de rebrotes o contagios se facilitara listados de asistencia

ESTA NORMATIVA ACOGE TAMBIEN A ENTRENAMIENTOS PERSONALIZADOS

- Computaran para el AFORO
- Respetaran la distancia social
- Se registra su asistencia cuando se tenía cita previa



SAUNAS- BAÑOS DE VAPOR-

En las instalaciones, que cuenten con

- Sauna
- Baño de vapor
- Baño Turco

PERMANECERAN CERRADAS Y CLASURADAS hasta que las autoridades sanitarias indiquen su salubridad

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00		Aquagym	Iniciación Adultos	Aquagym	Iniciación Adultos		
11.00-12.00		Mayores Ayto		Mayores Ayto			
12.00-13.00		Mayores Ayto		Mayores Ayto			
13.00-14.00							
14.00-15.30							
15.30-16.00							
16.00-17.00	Afibrovi	Iniciación 1		Iniciación 1	Iniciación 1	Iniciación 1	
17.00-18.00	Iniciación 1	Iniciación 1	Iniciación 1	Iniciación 1	Iniciación 1	Iniciación 1	
18.00-19.00	Iniciación 2	Iniciación 2	Iniciación 2	Iniciación 2	Iniciación 2 Matronatación	Iniciación 2	
19.00-20.00	Iniciación 3 Aquagym	Iniciación 3	Iniciación 3 Aquagym	Iniciación 3	Iniciación 3	Iniciación 3	
20.00-21.00	Escuela Natación Hidropilates	Escuela Natación Amfar	Escuela Natación Hidropilates	Escuela Natación Mujeres con Ideas	Escuela Natación		
21.00-22.00	Iniciación Adultos	Perfec.Adultos	Iniciación Adultos	Perfec.Adultos			

PISCINA GRANDE
PISCINA PEQUEÑA

PROTOCOLO DE ACTUACION

CENTRO DEPORTIVO SOCUELLAMOS

1.- EN RELACION A MARKETING COMUNICACIÓN

- Desarrollar un plan de comunicación tanto interno como externo.
- Informar a los clientes de las medidas a tomar antes de la apertura y cuando la instalación ya esté abierta, potenciando la comunicación omnicanal.

Pudiendo llegar desde diferentes vías, y siempre manteniendo la transparencia e información constante

- 14 de Agosto; A partir del 14 de Agosto llamada a abonad@s usuari@s
 - Información sobre salud y medidas que se HAN tomado en la Fase Previa a la apertura de la instalación
 - Información de sus actividades pendientes de la última quincena del mes de Marzo de 2020
 - Adecuación de abonad@s según los aforos a distintos horarios de la misma actividad
 - Información de servicio de taquillas asignación de las mismas
 - Recordatorio de las normas de higiene y distanciamiento social
 - Formas de pago, acompañar al tpv físico el tpv virtual a través de la central de reservas que tendrá la pagina web del Centro, aconsejando no abonar en metálico las tasas y precios de los servicios
- A partir de la comunicación efectiva con tod@s usuari@s, utilización de los canales digitales del Centro; pagina web, Facebook, Instagram, y perfiles del Ayuntamiento de Socuellamos que el consistorio considere necesarios
- Colocar letreros o carteles por toda la instalación, (PLASTIFICADOS) y en lugares visibles para recordar a los usuarios la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección
- Los mismos carteles habrán de ser visibles mediante video e imagines en los dispositivos y TV del Centro, así como en las redes sociales y páginas web del Centro

VER ANEXO DE LETRERO Y CARTELES FACILITADOS POR ASPY

- Ser muy transparentes en los resultados de las analíticas, cumpliendo las normativas e incluso con mayor frecuencia, e informar a usuari@s en la entrada de la instalación, para su tranquilidad
- Prohibición de uso de PAPEL en las comunicaciones internas y externas

2.- EN RELACION AL CONTROL DE ACCESOS

- Establecimiento de un nuevo aforo

SALA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS	99 m2
AFORO PRE COVID	66 pax
AFORO POST COVID 75 %	30 pax
AFORO MAXIMO RESPONSABLE	15 pax
AFORO POST COVID CICLO	9 pax
(Teniendo cada Bicicleta de Ciclo Indoor una distancia de circunferencia de 3m2)	

SALA DE GIMNASIO	144 m2
------------------	--------

AFORO PRE COVID	30 pax
AFORO POST COVID 75%	18 pax

Aunque está permitido un aforo mayor al NO ser recomendable se establece en 18 pax como MAXIMO
(en salas de maquinas se permite 1 persona por 5 m2)

PISCINA CUBIERTA VASO 25 x 12m	6 calles
--------------------------------	----------

AFORO POST COVID 75%

PISCINA CUBIERTA VASO 20x10m (4 calles sin corcheras)

AFORO POST COVID 75 %

- Establecimiento de utilización de nuevos espacios

Solicitar permiso para adecuar el parking interior mediante limpieza y felpudo manta de césped artificial decorativo para ampliar espacios en actividades tipo PILATES, ZUMBA, ETC, dando así las medidas de distanciamiento social etc y permitiendo a tod@s los usuari @ de la instalación el disfrute de sus actividades

- Establecimiento de accesos a sala de actividades dirigidas, acceso por el parking interior
- Acceso a sala de gimnasio por entrada normal de instalación, y salida por la puerta de emergencias de la instalación
- Acceso a piscina climatizada por entrada normal de instalación, y salida por la puerta de emergencias de la instalación
- Creación de señales de direcciones en toda la instalación, pasillos, salas, hall de entrada, para evitar así el contacto entre usuari@s
- TORNOS DE ACCESO sin utilización, para evitar el contacto con el cuerpo
Indicar mediante carteles que POR FAVOR NO SE TOQUE EL DISPOSITIVO DE CONTROL
- LIMITAR LA VENTA DE ABONOS del mes corriente al aforo real POST COVID
- PRIORIZAR EL ACCESO DE LOS ABONADOS en relación con usuarios de entrada de diaria.
- Una vez completo el aforo establecido, el abonado no podrá acceder a la instalación hasta que no salgan otros abonados.

- Para el acceso a la instalación, mantener las distancias de seguridad (2 metros). Poner bandas en el suelo de recepción, en la entrada a la instalación. EVITAR COLAS EN ZIGZAG
- DOTAR DE PROTECCION ADECUADA AL PERSONAL DE RECEPCION. Colocar mampara delante de cada puesto de atención al público para protección de personal
- REQUERIR a los abonados y clientes el uso de mascarillas al acceso al centro y durante el momento de trayecto de entrada y salida, así como recomendar lavarse las manos con frecuencia

3.- HIGIENE, LIMPIEZA Y DESINFECCION DE ESPACIOS

- FASE PREVIA a la apertura
 - Los espacios que llevan vacios varias semanas no requieren una desinfección específica. Aun así, será imprescindible realizar una limpieza y desinfección genérica de todo el centro y de los materiales que los usuarios puedan utilizar, con especial cuidado en las superficies de alto contacto
 - Apertura de todas las puertas y todas las estancias para ventilación del espacio cerrado
 - Limpieza de todos los elementos y útiles de la instalación elemento por elemento.

Se puede establecer el siguiente orden preferente de productos para su uso en limpieza y desinfección

1. Agua > 70º C.
2. Agua y jabón. Siempre que se pueda y se garantice no mezclar con el agua de piscina
3. Alcohol. En aquellas superficies con riesgos de corrosión
4. Diluciones de hipoclorito (lejía): dilución 1:50 si la solución de lejía del hogar se encuentra a una concentración del 5%



IDENTIFICACION DE AREAS O ESPACIOS Y PUNTOS CRITICOS

AREA	PUNTOS CRITICOS
Acceso a Instalación	Puertas de entrada Puertas de salida
Recepción	Suelos Puntos de información Mostradores Maquinas de vending Elementos informáticos Paneles TV
Control de Accesos	Lector de accesos Torno Portillo
Pasillos y zonas comunes	Suelos Interruptores Paredes Puertas Pomos Ventanas Fuentes
Vestuarios	Suelos Puertas Pomos Interruptores Paredes Percheros Taquillas Secadores de Pelo Bancos Duchas
Aseos	Suelos Lavabos Grifos Inodoros Urinaris Dispensador de jabón Dispensador de papel higiénico Escobillas Espejos Dispensador de papel secamanos Secamanos eléctrico
Pasillos, recorridos y accesos a las zonas de baño	Suelos Interruptores Paredes Puertas Pomos Ventanas Barandillas
Zonas de baño	Duchas Vallado perimetral

	<p>Pediluvios Barandillas Escaleras Canaletas perimetral Playas Jacuzzi Spa Sauna Baño Vapor</p>
Zonas de solárium	<p>Hamacas Fuentes</p>
Enfermería	<p>Botiquín Camilla Lavabo Puerta Suelo</p>
Material Deportivo Piscina	<p>Churros Tablas Pull Boy Aletas Gafas Tubos Chanclas Aros Tapiz</p>
Recorridos de pies sucios vs pies limpios	
Aula	<p>Pizarra Mesas Sillas Armarios Armarios pasillos</p>
Gimnasio	<p>Suelo Puertas Pomos Maquinas y bancos de ejercicio</p>
Sala de actividades colectivas	<p>Suelo Puertas Pomos Elementos de actividades tales como futbol, etc Bicicletas de Ciclo Indoor</p>
Sala de material	<p>Suelo Puertas Pomos Cristales Materiales, balones, corcheras, etc</p>
Parking exterior como posible lugar de actividades aire libre	<p>Suelo Limpieza exterior Suelo imitación césped</p>

Asegurar una ventilación adecuada con aire exterior de todos los espacios interiores. Es importante asegurar una ventilación regular dejando acceder el máximo de aire del exterior, aunque dispongamos de una ventilación mecánica. Esta ventilación debe ser diaria, periódica, y como mínimo, por espacio de 10 minutos

- Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire, y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovare el aire de forma más natural
- Durante las horas de cierre de la instalación, evitar apagar la ventilación, manteniendo los sistemas en funcionamiento, pero a una velocidad inferior.

▪ TRATAMIENTO CONTRA LA LEGIONELA

En cumplimiento del RD742/2013, del RD865/2003 y de la Norma UNE 100030:2017. 20 días antes de la reapertura del centro se llevara a cabo el tratamiento de desinfección de las instalaciones. Además, se registraran todas las actuaciones realizadas antes de la parada técnica. Una vez estabilizado el nivel de biocida y la temperatura, al menos 48 horas después se tomaran las muestras para Legionela.

▪ DESINFECCION TOTAL

▪ FASE DE APERTURA

- Una hora y media antes de la apertura de la instalación, poner la ventilación a máxima velocidad. Una vez abierta la instalación a abonad@s, y pasada una hora y media, volver a poner la ventilación a una velocidad de confort.
- Reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies (pomos, ventanas, ...) y aparatos de uso habitual de empleados
- Dejar puertas abiertas para evitar contactos con pomos
- Limpiar el área de trabajo en cada cambio de turno
- Rotar y alternar, siempre que sea posible en el cambio de usuarios, espacios limpios con sucios, de modo que se puedan limpiar y desinfectar los espacios sucios mientras los nuevos usuarios disfrutaran de las zonas limpias
- Uso de bayetas de distintos tipos y colores
- Uso de cepillos de cerdas bladas no abrasivos
- Ciclos de limpieza más cortos
- Limpieza de arriba abajo en paredes y otros elementos
- Las limpiezas manuales especialmente de las superficies de alto contacto deben ser realizadas periódicamente simplemente con agua y jabón si presentan suciedad visible
- Las superficies de alto contacto usadas por personas diferentes, cuando no presenten suciedad visible deben ser desinfectadas simplemente pasando un paño impregnado en un desinfectante específico con propiedades víricas
- La periodicidad de la limpieza depende de la cantidad de usuari@s y frecuencia de uso de las superficies. Las superficies de más alto contacto (botoneras de ascensores, pulsadores de luz, manillas de puertas, etc) deben ser tratadas varias veces al día.



ZONA TECNICA DE GIMNASIO:

- ELIMINACION DE TABLAS DE EJERCICIOS en formato papel y/o cartón.
- UTILIZACION DE SERVICIO DE TABLAS VIA INTRANET DEL CENTRO en PDF en el dispositivo de cada cliente abonad@
- INSTALACION DE UN PUNTO DE DESINFECCION y GEL DESINFECTANTE:
Se instalara un punto donde existirá sprays con solución hidroalcoholica y papel en bonina para la utilización por parte de los usuari@s y la limpieza por ell@s mism@s de la maquinaria utilizada, así como gel desinfectante para su desinfección
- USUARI@S: Deberán llevar OBLIGATORIAMENTE el material , 1 Toalla, 1 par de guantes de tipo fitness, (aconsejando además llevar otra toalla)
- USUARI@S: Deberán desinfectar con la solución hidroalcoholica y papel secamanos las maquinas a utilizar, antes de su utilización y después de su utilización
- SE DELIMITARAN por franjas horarias de 1,5 horas, con las siguientes horarios

08:00 h a 09:30 h

10:30 h a 12:00 h

12:30 h a 14:00 h

16:00 h a 17:30 h

18:30 h a 20:00 h

20:30 h a 22:00 h

- Limpieza previa 1 hora antes de la apertura de la instalación, de la sala de gimnasio, limpieza entre las franjas horarias descritas, y limpieza posterior al cierre de 1 hora de desinfección
- Ventilación, puerta de entrada a sala de gimnasio abierta
- No abrir la puerta interna que separa la sala de gimnasio con la sala de actividades colectivas
- La limpieza previa, y la final comprenden la limpieza y desinfección exhaustiva de elemento por elemento y maquina por maquina, y el suelo de la instalación con desinfectante y/o lejía
- Anotación de todo lo realizado en el libro de registro creado al efecto y firmado por el responsable de mantenimiento y la persona encargada de la limpieza
- El acceso a la sala de musculación se realizara con el monitor de sala encargado desde la entrada a la instalación bajo reserva, y se cerrara la puerta de la instalación, RECOMENDANDO EN LA CITA TELEFONICA QUE SE ENCUENTREN 10 minutos antes de comenzar la actividad, UNA VEZ CERRADO EL ACCESO NO SE PODRA ACCEDER A LA INSTALACION BAJO NINGUN CONCEPTO



ZONA TECNICA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS:

- L@s usuari@s deberán llevar los siguientes elementos
Colchonetas y/o esterillas **OBLIGATORIAMENTE**
Toallas 1 obligatoria 2 aconsejable
En el caso de actividades que hayan de utilizar pesas, ketbell, etc será obligatorio el uso de guantinos de fitness
- Las sesiones serán de 45'
- Los balones de fitball, y el resto de elementos que se utilicen en Pilates y en actividades parecidas habrán de ser desinfectados al comienzo de la sesión y al finalizar la misma por las usuari@s abonad@s
- Los elementos que hayan de utilizarse comunes tipo TRX, etc, habrán de ser desinfectados por las usuari@s antes y después de su utilización
- El/La Monitor@ velara por el cumplimiento de estas instrucciones
- Se colocara un carrito con papel, gel desinfectante y solución hidroalcoholica para su utilización
- La sala se limpiara y desinfectara exhaustivamente 1 hora antes de su utilización, al finalizar la mañana, al comienzo de la tarde y al finalizar la tarde,
- El acceso se realizara por la puerta trasera del parking, con cita previa **RECOMENDANDO A USUARI@S QUE LLEGUEN CON 10 MINUTOS DE ANTELACION**, y accederán a la instalación con **MASCARILLA**, guiados por **MONITOR@**,
- Las puertas de acceso, (trasera de la instalación) permanecerá siempre abierta así como la puerta que da acceso a la sala de actividades colectivas, el tramo de una puerta a otra estará libre de estanterías y elementos
- **ESPECIAL CICLO INDOOR**, Las bicicletas serán desinfectadas al comienzo de la sesión colocadas con un espacio de circunferencia de 3 metros entre sí, y al finalizar la clase serán limpiadas y desinfectadas por el/la **MONITOR@** de la sesión, y colocadas de nuevo en el almacén
Los usuarios de **CICLO INDOOR** deberán llevar obligatoriamente, **GUANTES TIPO BICI/FITNESS**, su propio bidón de agua, y 1 **TOALLA** para el sudor, recomendando que utilicen muñequeras y/o cintas para el pelo y el sudor del mismo
- No abrir la puerta interna que separa la sala de gimnasio con la sala de actividades colectivas
- La limpieza previa, y la final comprenden la limpieza y desinfección exhaustiva de elemento por elemento y maquina por maquina, y el suelo de la instalación con desinfectante y/o lejía
- Anotación de todo lo realizado en el libro de registro creado al efecto y firmado por el responsable de mantenimiento y la persona encargada de la limpieza.



HORARIOS ACTIVIDADES DIRIGIDAS SEPTIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
09:00-09:45		ZUMBA		ZUMBA		
10:15-11:00		PILATES		PILATES		DANZA
11:30-12:15		Hipopresivos		Hipopresivos		
12:45-13:30		PILATES		PILATES		
18:30-19:15	PILATES Embaraz	ZUMBA	PILATES Embarazadas	ZUMBA	ZUMBA KIDS	
19:45-20:30	ZUMBA				Hipopresiv	
21:00-21:45		CICLO		CICLO		

ACTIVIDADES A INCORPORAR EN OCTUBRE

- TRX
- MUEVETE XTREME
- HIIT
- BODY PUMP

▪ LIMPIEZA RECEPCION Y CONTROL DE ACCESOS

- Desinfección del espacio y del material incluido el informático
- Los equipos informáticos serán elementos de uso individualizado y limpiados y desinfectados por el personal que los haya utilizado
Se realizara diariamente y en cambios de turno,(mesas, sillas, móviles, ordenadores, teclados, ratón, teléfonos, etc..) con solución hidroalcoholica y papel desechable
- INSTALACION DE DOSIFICADORES DE HIDROGEL DESINFECTANTE
- Apertura de ventanas y puertas para una aireación natural
- Realizar limpieza diaria y entre cambios de turno de superficies e instalaciones, mediante agua y jabón/lejía
- Suelo de la zona. Uso de fregadora, y en caso de que no se pueda, uso de cubo, fregona de micro fibra y cambiar el agua muy a menudo. Primero dejar mojar abunda mente y, pasado un mínimo de 10 minutos, aclarar el agua. Es aconsejable la técnica del cubo doble (un cubo con solución desinfectante y otro con agua para enjuague)
- INSTALACION EN LA ENTRADA DE MAMPARA PROTECTORA EN TODO EL MOSTRADOR DE RECEPCION

ZONA DE TAQUILLAS-VESTUARIOS:

Instrucciones validas para Zona de Gimnasio, Aula de Formación, Piscina y Agua, y Zona de Sala de Actividades Colectivas

- El aforo de los vestuarios será de 1 usuario por 4m2
- Las duchas se habilitaran alternamente
- VESTUARIOS Y SERVICIOS MASCULINOS, los URINARIOS de pie serán clausurados
- Las taquillas de MONEDA serán CLAUSURADAS e INAHABILITADAS
- Las taquillas de llave serán asignadas a las personas que lo soliciten por orden de llegada de la solicitud, siendo responsable de su limpieza y desinfección al finalizar el periodo y siendo devuelta la llave a requerimiento de la instalación
- ELIMINACION DE SECADORES DE PELO y SECADORES DE MANOS



ZONA DE AGUA

- Desinfección del espacio y del material
- La frecuencia de las limpiezas y desinfecciones se determinara en función de la afluencia y del uso.
- Las sesiones serán de 45 minutos dejando entre sesión y sesión un mínimo de 30 minutos
- Limpiar y desinfectar entre sesiones los objetos y superficies de contacto en el entorno de la piscina
- Duchas en el entrada de la zona de agua
- Aforo limitado en VESTUARIOS solo para cambiarse
- OBLIGATORIO el uso de 1 TOALLA, CHANCLAS, GORRO DE BAÑO y GAFAS en la instalación
- AFORO LIMITADO
- DOBLE CIRCULACION en las calles, 2 calles de ida y 2 calles de vuelta
- Suelo de la zona. Uso de fregadora y, en caso de no tener, uso de cubo, fregona de micro fibra y cambiar el agua muy a menudo. Utilizar detergente desinfectante adecuado. Primero dejar mojar abundantemente y, pasado un mínimo de 10 minutos, aclarar el agua

MAPA DE AGUAS





ZONA DE VESTUARIOS

- Desinfección del espacio y del material
- La frecuencia de las limpiezas y desinfecciones se determinara en función de la afluencia y uso
- Organizar la distribución de los vestuarios, de forma que se pueda mantener la distancia interpersonal mínima de 2 metros
- Rotar y alternar, siempre que sea posible en el cambio de usuarios, espacios limpios con sucios, de modo que se puedan limpiar y desinfectar los espacios sucios mientras los nuevos usuarios disfrutan de las zonas limpias
- Anular las taquillas de moneda
- Colgadores o perchas para colgar toallas y otros materiales deben utilizarse individualmente y cada uno de ellos separados al menos 1 metro entre si
- aconsejar a los usuarios que se duchen de forma rápida en la playa de la piscina cuando finalicen su actividad y no en los vestuarios, a excepción de personas con movilidad reducida
- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante
- Apertura de ventanas y puertas para un aireación natural
- Eliminación de secadores de pelo y secadores de mano, sustituyendo estos últimos por papel desechable

ZONA DE SERVICIOS Y ASEOS

- Desinfección del espacio y material se determinara en función de la afluencia y del uso
- Verificar los extractores de los WC y mantener una ventilación activa las 24 horas del día y los 7 días de la semana, evitando abrir posibles ventanas para garantizar una correcta circulación del flujo del aire y que el posible aire contaminado no se propague hacia otras direcciones
- Informar a los usuarios de descargar los WC con la tapa bajada para evitar la propagación de microgotas, además de evitar los urinarios masculinos de pared
- **DISPONIBILIDAD ABSOLUTA DE JABON DE MANOS**
- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante
- Limpieza del suelo de la zona.

