



CENTRO DEPORTIVO DE VALVERDE

Nuestro deber es, por encima de todo, preservar la salud de nuestro personal y de los deportistas y usuarios. Para garantizar la seguridad y conseguir la confianza de todos ellos es necesario adaptarnos a nuevos cambios conceptuales y por lo tanto estructurales.

Por nuestro compromiso con el bienestar y la salud, hemos de instaurar nuevos protocolos en los que debe primar la higiene y desinfección en nuestras instalaciones, dada la importancia que tiene la práctica de la actividad física regular para los ciudadanos, por su contribución al refuerzo de las defensas inmunitarias y el mantener con una buena salud a los que la practican.

INFORMACIÓN GENERAL

Las instalaciones y centros deportivos de titularidad pública o privada podrán ofertar servicios deportivos dirigidos al desarrollo de actividad deportiva **con carácter individualizado y con cita previa**, con las limitaciones recogidas en la legislación vigente.

La actividad deportiva se organizará de manera individualizada, sin contacto físico, por turnos previamente estipulados, y de manera que se evite la acumulación de personas en los accesos, tanto al inicio como a la finalización del turno.

Horarios de apertura reducido, 7 horas, (de 9'00 horas a 13'00 horas y de 16'00 horas a 19'00 horas).

Reducción el aforo de la instalación según las normativas legales aprobadas por el gobierno y aprobadas en los diferentes BOE.

Garantizar el **distanciamiento mínimo de 2 metros entre personas** mediante la separación en las máquinas, el marcado de suelo, la obligatoriedad de usar máquinas alternativas (**una en uso y la siguiente no**), el control del cumplimiento de las nuevas normas por parte del personal o cualquier otro método efectivo.

Establecer una **permanencia máxima** en las instalaciones de 60 minutos por usuario y de **dos sesiones semanales** inicialmente.



El sentido de la circulación de los usuarios se señalizará en el suelo para mantener la distancia de seguridad interpersonal de 2 m como mínimo.

Los vestuarios de la Instalación deportiva permanecerán cerrados. Se recomienda a los usuarios venir vestidos con ropa deportiva de casa.

Los aseos permanecerán abiertos, **sólo para usos de emergencia**, la ocupación máxima de dichos espacios será de una persona, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.

Prohibición del acceso a las instalaciones de cualquier persona que tenga síntomas compatibles con la Covid-19 o haya estado en contacto con personas enfermas del mismo.

Obligatoriedad del uso de toalla tanto en las salas de musculación como en las salas de actividades dirigidas para protegerse tanto a sí mismos como al equipamiento, las colchonetas, pavimentos, etc.

Mascarillas obligatorias durante toda la estancia en el centro, al menos durante las 2-3 primeras semanas.

Los controles de temperatura a todos los usuarios que accedan a la instalación deportiva serán obligatorios y realizados por el personal del Cabildo de El Hierro.

Es Obligación de los usuarios el cumplimiento de las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra la Covid-19.



SALA DE MUSCULACIÓN: NORMAS DE USO E HIGIENE

La crisis del coronavirus afecta de lleno a varios sectores y, entre ellos, se encuentran los centros deportivos y en especial las salas de musculación. Estos espacios deportivos son claramente, un posible foco de contagios por el contacto cercano entre usuarios y, sobre todo, por compartir las máquinas.

Los gimnasios o salas de musculación son lugares de alto riesgo para la propagación de la COVID-19 debido a la humedad y al sudor, a la alta concentración de personas que hay en las salas y porque se da un uso compartido del equipamiento y maquinaria.

En la sala de musculación se deberán extremar las precauciones y tomar las medidas de uso y de higiene que se detallan:

- **Seguir las instrucciones del personal de la instalación deportiva.**
- **Las sesiones serán de una hora, según nuevo horario y una vez confirmada la cita previa.**
- **Las solicitudes de cita previas se atenderán de lunes a jueves y se podrá reservar como máximo por el periodo de una semana.**
- **Separación de maquinaria, mínimo de 2 m. y personas (distancia social).**
- **Limitación de aforo a 8 usuarios.**
- **Uso de toallas.**
- **Todos los usuarios deberán usar guantes que cubran toda la mano.**
- **Limpieza de maquinarias y material deportivo, por los usuarios, una vez utilizado, con el siguiente material y productos que estará a disposición de los usuarios:**
 - **Pulverizador desinfectante.**
 - **Dispensadores de papel con una papelera para depositar los desechos.**
 - **Dispensador de gel desinfectante de manos.**
- **En la zona de taquillas permanecerá cerrada.**
- **Recomendación de utilizar calzado para uso exclusivo en la sala de musculación.**

Ocupación máxima en la sala de musculación: 8 personas, un usuario por máquina /aparato



SALA DE CARDIO: NORMAS DE USO E HIGIENE

En este espacio deportivo, que es muy singular por la disposición de los aparatos, se deberán extremar las precauciones con medidas de uso y de higiene como:

- Seguir las instrucciones del personal de la instalación deportiva.
- Las Sesiones serán de una hora, según nuevo horario y una vez confirmada la cita previa.
- **Las solicitudes de cita previas se atenderán de lunes a jueves y se podrá reservar como máximo por el periodo de una semana.**
- Separación de maquinaria, mínimo de 2 m. y personas (distancia social).
- Limitación de aforo a 6 usuarios.
- Uso de toallas.
- Limpieza de maquinarias y material deportivo, por los usuarios, una vez utilizado.
- Todos los usuarios deberán usar guantes que cubran toda la mano.
- Limpieza de maquinarias y material deportivo, por los usuarios una, vez utilizado, con el siguiente material y productos que estará a disposición de los usuarios:
 - Pulverizador desinfectante.
 - Dispensadores de papel con una papelera para depositar los deshechos.
 - Dispensador de gel desinfectante de manos.
- En la zona de taquillas permanecerá cerrada.
- Recomendación de utilizar calzado para uso exclusivo en la sala de cardio.

Ocupación máxima en la sala de cardio: 6 personas, un usuario por máquina /aparato



CANCHA POLIDEPORTIVA: NORMAS DE USO E HIGIENE

TENIS: Remitirnos a normas generales.

BÁDMINTON: Remitirnos a normas generales.

- Seguir las instrucciones del personal de la instalación deportiva.
- Las Sesiones serán de una hora, según nuevo horario y una vez confirmada la cita previa.
- **Las solicitudes de cita previas se atenderán de lunes a jueves y se podrá reservar como máximo por el periodo de una semana.**
- La práctica deportiva individual o aquellas prácticas que se puedan desarrollar por un máximo de dos personas en el caso de modalidades así practicadas, siempre sin contacto físico manteniendo las debidas medidas de seguridad y protección, y en todo caso la distancia social de seguridad de dos metros. Asimismo, se respetará el límite del treinta por ciento de capacidad de aforo de uso deportivo en cada instalación, tanto en lo relativo al acceso, como durante la propia práctica, habilitándose un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria.