



Proyecto de  
Desescalada y Nueva  
Normalidad **PMD**  
**Puertollano** tras la  
crisis del COVID-19



## INDICE:

|   |         |
|---|---------|
| 1.- Introducción. Coronavirus (información general).....  | Pág. 3  |
| 2.- Instalaciones Deportivas propuestas para próxima apertura. Desescalada Fase II, Fase III y Nueva Normalidad .....   | Pág. 7  |
| 3.- Medidas preventivas generales para la apertura de las instalaciones deportivas.....   | Pág. 11 |
| 3.1.- Medidas antes de la apertura de las instalaciones deportivas.....   | Pág. 11 |
| 3.2.- Medidas una vez abiertas las instalaciones deportivas.....  | Pág. 16 |
| 4.- Medidas preventivas específicas de cada Espacio Deportivo propuesto para la apertura.....   | Pág. 22 |
| 4.1.- Medidas para la práctica de Actividades en Instalaciones exteriores.....  | Pág. 22 |
| 4.2.- Medidas para la práctica de Actividades en Instalaciones interiores.....  | Pág. 25 |
| 5- Medidas concretas de funcionamiento y Plan de Actividades Deportivas Dirigidas para desarrollar en las Instalaciones Deportivas propuestas para su próxima apertura..... | Pág. 29 |
| 5.1.- CENTRO DE ESPECIALIDADES DEPORTIVAS JAVIER BERMEJO.....   | Pág. 29 |
| 5.2.- PISCINA CLIMATIZADA MODESTO EIROA.....  | Pág. 37 |
| 5.3.- PISCINAS DE VERANO M <sup>a</sup> LUISA CABAÑERO.....   | Pág. 40 |
| 6.- Bibliografía y fuentes de documentación.....  | Pág. 41 |
| 7.- ANEXOS (CARTELERÍA NORMAS Y RECOMENDACIONES DE USO).....  | Pág. 43 |

## 1.- INTRODUCCIÓN.

Desde el Ayuntamiento de Puertollano a través Patronato Municipal de Deportes, queremos marcar una serie de objetivos ante la apertura de las Instalaciones Deportivas Municipales a través del presente documento técnico, estos objetivos son:

- Proporcionar normas para el uso de las instalaciones deportivas que se abrirán al público.
- Definir procedimientos de limpieza y la desinfección de instalaciones deportivas para garantizar unos niveles adecuados de protección de la salud de los usuarios, ofreciendo unos espacios deportivos libres de coronavirus.
- Propuestas de medidas para el desarrollo de Actividades Deportivas en las Instalaciones Deportivas, así cómo los programas de actividades que en ellas se impartirán.
- Estudio de costes de las medidas que se tienen que llevar a cabo para la apertura de las Instalaciones Deportivas.

## **CORONAVIRUS-INFORMACIÓN GENERAL**

El Covid-19 es la enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2, que todos conocemos como Coronavirus. Se trata de uno de los siete coronavirus que pueden infectar a las personas, como el SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Grave) y el MERS (Síndrome Respiratorio de Oriente Medio).

Esta familia de virus tiene propiedades físicas y bioquímicas similares y rutas de transmisión comparables. El material genético viral se encuentra envuelto en estructuras proteicas, llamadas cápsides.

Los virus se dividen en tres grupos dependiendo de si están rodeados de una membrana lipídica externa (envueltos) o no (no envueltos). La dificultad de eliminar el virus depende del grupo al que pertenezcan. Los virus envueltos son más fáciles de eliminar:

|                          |         |   |                      |
|--------------------------|---------|---|----------------------|
| Facilidad de eliminación | Difícil | ↑ | No envuelto, pequeño |
|                          |         |   | No envuelto, grande  |
|                          | Fácil   | ↓ | Envuelto             |

El SARS-CoV-2, el virus responsable del COVID-19, es un virus envuelto y, por lo tanto, es de los más fáciles de eliminar.

Dadas las características y las vías de transmisión conocidas para el SARS-CoV-2, en el caso de las Instalaciones Deportivas que aquí se propondrán, el buen funcionamiento, mantenimiento y desinfección

adecuada (por ejemplo, con cloro y bromo en piscinas), correcta desinfección y medidas de seguridad en el resto de instalaciones deberían inactivar el virus que causa COVID-19. Ello supondría, que el principal riesgo por ejemplo de las piscinas debido al virus SARS-CoV-2 no es el agua.

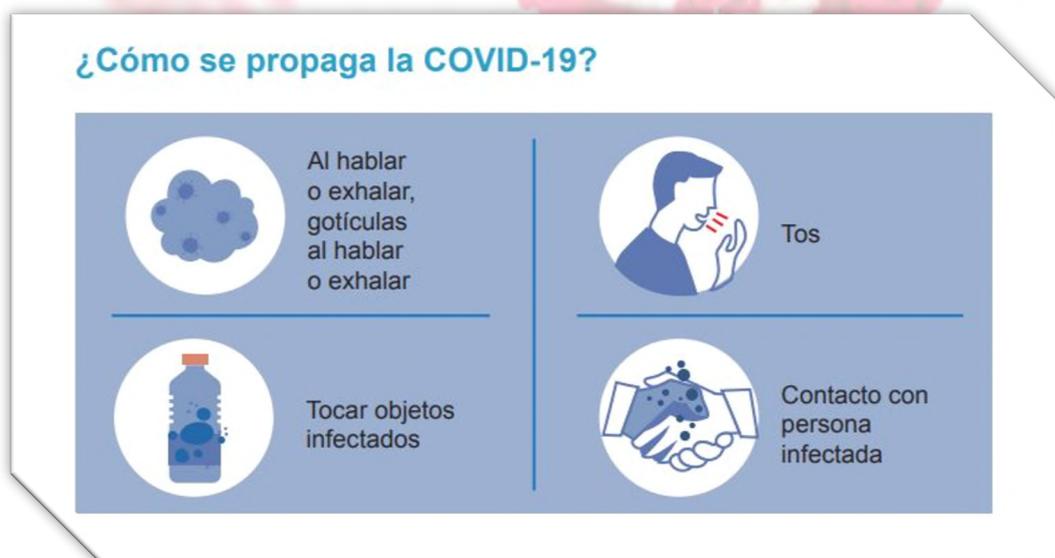
Los dos principales riesgos son las interacciones interpersonales sin respetar las distancias mínimas de seguridad y no realizar una limpieza y desinfección adecuadas de las superficies de las zonas comunes.

El SARS-CoV-2 se transmite de persona a persona muy probablemente a través de:

- Contacto cercano con una persona infecciosa.
- Contacto con gotas de la tos o el estornudo de una persona infectada.
- Tocar objetos o superficies (como manillas de las puertas o mesas) contaminadas por tos o estornudos de una persona con infección por COVID-19, y luego tocarse la boca o la cara.

Por otra parte, el mantenimiento de las Instalaciones Deportivas debe cumplir la legislación vigente relativa a los criterios técnico-sanitarios aplicables a las mismas.

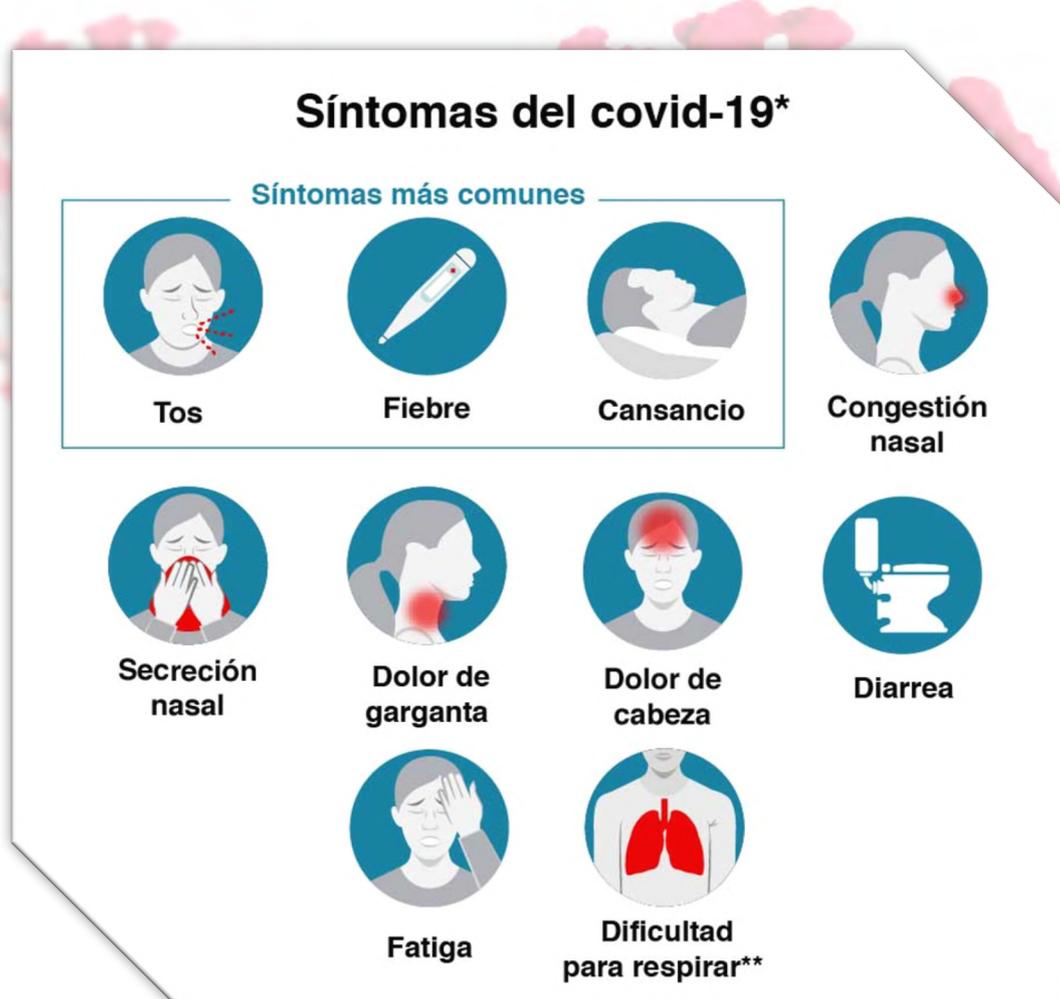
Según la Organización Mundial de la Salud las principales vías de transmisión incluyen el contacto directo con personas infectadas a través de gotas respiratorias mayores de 5 micras y el contacto indirecto con superficies en el entorno inmediato o con objetos utilizados en la persona utilizada. También se podría dar una transmisión por aerosolización en espacios cerrados o en gotículas menores a 5 micras, como fuente de exposición secundaria.



## TRANSMISIÓN DEL VIRUS

La transmisión de gotas ocurre cuando una persona se encuentra en contacto cercano (dentro de 1 metro según el ECDC o 2 metros según el CDC estadounidense) con alguien que presenta mayoritariamente síntomas respiratorios (por ejemplo, tos o estornudos) y, por lo tanto, corre el riesgo de tener sus mucosas (boca y nariz) o conjuntiva (ojos) expuestos a gotas respiratorias potencialmente infecciosas.

Las manifestaciones clínicas gastrointestinales, aunque presentes, no son demasiado frecuentes en los casos del COVID-19 y se ha detectado el genoma y el virus infeccioso en heces de personas enfermas. No existe evidencia científica hasta la fecha de la transmisión del virus a través de las heces.



## TRANSMISIÓN DEL VIRUS EN SUPERFICIES

Por otra parte, según Sociedad Española de Sanidad Ambiental es importante conocer el comportamiento de los fómites (*Un fómite es cualquier objeto carente de vida o sustancia que, si se contamina con algún patógeno viable, tal como bacterias, virus, hongos o parásitos, es capaz de transferir dicho patógeno de un individuo a otro*) en el medio ambiente como es la permanencia del virus en las superficies, y la influencia del pH y la radiación solar ultravioleta en la estabilidad del mismo.

En el contexto de los materiales que pueden encontrarse habitualmente en las instalaciones deportivas municipales, en diversos estudios realizados sobre la permanencia del SARS-CoV-2 resultó que:

- en acero inoxidable fue de 48 horas,
- en plástico de 72 horas mantenidas las condiciones a 21-23 °C y 40% de humedad relativa.

### En condiciones controladas de laboratorio:

- no se detecta el virus después de 3 horas en superficie de papel,
- de 1 a 2 días en madera, ropa o vidrio,
- más de 4 días en acero inoxidable y billetes de dinero.

En cuanto a la influencia de la temperatura, se observa que el virus es más termolábil a medida que aumenta la temperatura. Así a 22 °C el virus podría detectarse durante 7 días mientras que a 37 °C sería indetectable a los 2 días.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN



**LAVARSE LAS MANOS**  
CON AGUA Y JABÓN O USAR  
GEL ANTIBACTERIAL



**EVITA TOCARTE LOS  
OJOS, LA NARIZ Y LA BOCA**  
CON LAS MANOS SIN LAVAR



**TAPARSE LA BOCA Y LA  
NARIZ CON EL BRAZO** O  
CON UN PAÑUELO AL  
ESTORNUDAR O TOSER



**EVITAR CONTACTO DIRECTO** CON  
PERSONAS QUE TIENEN SÍNTOMAS  
DE RESFRIADO O GRIPE



**CONSUMIR ALIMENTOS**  
BIEN COCIDOS, EVITANDO LOS  
TÉRMINOS CRUDO O MEDIO CRUDO



**SÍNTOMAS** AL MOMENTO DE SENTIR  
MALESTARES, **ACUDIR AL MÉDICO**  
PARA UNA **ATENCIÓN INMEDIATA**

## 2.- INSTALACIONES DEPORTIVAS PROPUESTAS PARA LA PRÓXIMA APERTURA. DESESCALADA FASE II, FASE III y NUEVA NORMALIDAD.

Desde el Patronato Municipal de Deportes, se propone la apertura de las siguientes Instalaciones Deportivas:

- Estadio Municipal Sánchez Menor. (Propuesta fecha de apertura: 3 de Junio. FASE II)
- Centro de Especialidades Deportivas Javier Bermejo. (Propuesta fecha de apertura: 15 de Junio. FASE III)
- Complejo de Piscinas María Luisa Cabañero. (Propuesta de apertura por fases, Pistas de Tenis y Padel posible apertura en FASE III y Piscinas el día 1 de Julio en FASE de NUEVA NORMALIDAD)
- Piscina Climatizada Modesto Eiroa. (Propuesta fecha de apertura: Mediados del mes de julio. FASE DE NUEVA NORMALIDAD).

Las fechas de apertura marcadas anteriormente, dependerán siempre de las instrucciones de las autoridades sanitarias, así como la apertura del resto de instalaciones deportivas que no están reflejadas en este punto, no obstante, el inicio de actividad deportiva de cualquier otra instalación se hará siempre en la fase de Nueva Normalidad.

Fases de desescalada:



Con respecto a la fecha de apertura del Centro de Especialidades Deportivas, se propone la fecha del 15 de junio, siempre y cuando la provincia de Ciudad Real haya alcanzado la FASE III.

A continuación, se realizaremos una breve descripción de las Instalaciones Deportivas propuestas para su apertura al público durante la desescalada, además también se desarrollarán los protocolos y medidas, ante la apertura del resto de Instalaciones Deportivas Municipales, siempre y cuando las autoridades Sanitarias así lo autoricen.

### Estadio Municipal Sánchez Menor.

Ubicación: Carreta de Ciudad Real s/n.  
Espacios deportivos *convencionales*:

.- 1 Campo de fútbol de hierba natural de 103x65 m.  
Con iluminación. Su uso es sólo para el deporte del fútbol, donde juega el equipo de la ciudad.

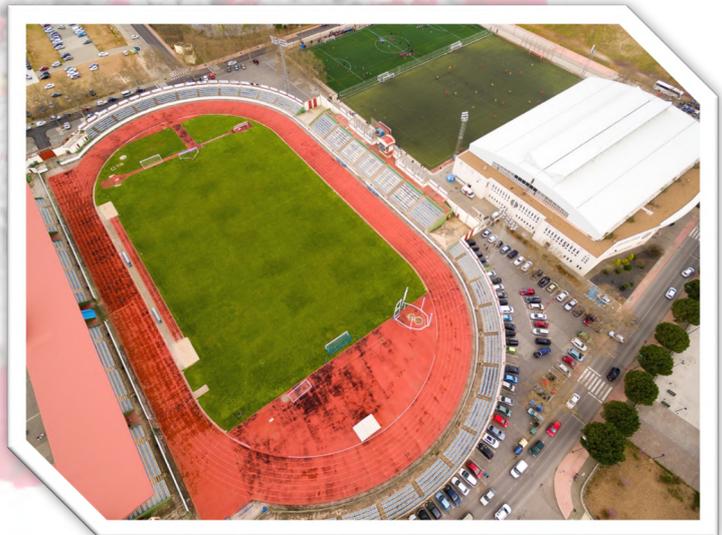
.- 1 Pista de atletismo. Pista de 400 m. homologada con iluminación. 4400 m<sup>2</sup>. Su actividad principal es el atletismo.

Espacios *complementarios*:

- .- 4 Vestuarios.
- .- 1 Almacén.
- .- 1 Grada por todo el perímetro del estadio con una capacidad de 4813 espectadores.

Espacios *auxiliares*:

- .- Cuenta con 3 bares.



### Centro de Especialidades Deportivas Javier Bermejo.

Ubicación: C/ Malagón s/n.

Espacios deportivos *convencionales*:

.- 1 Recta de Atletismo cubierta de 150 m. en la que se pueden practicar las siguientes disciplinas atléticas:

- Velocidad.
- Salto de Altura.
- Salto de Pértiga.
- Salto de Longitud.
- Lanzamiento de Pesos.

.- Sala Polivalente de 300 m<sup>2</sup>, en la cual se desarrollan los siguientes deportes:

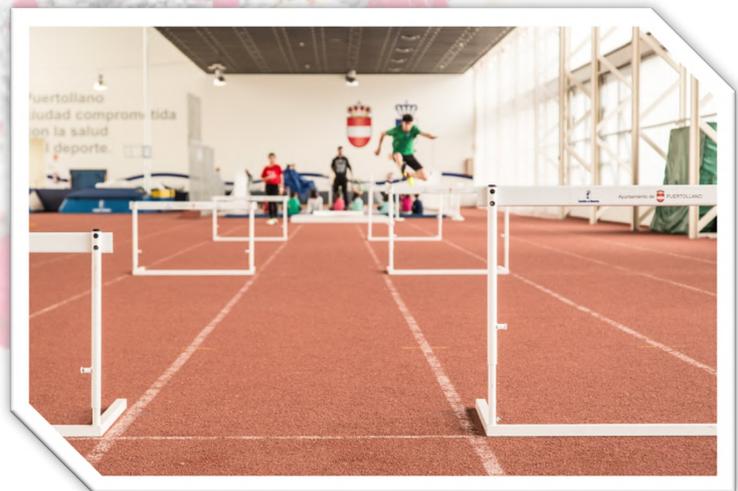
- Gimnasia Rítmica.
- Tenis de Mesa.
- Artes Marciales.

.- Sala de Artes Marciales.

.- Gimnasio: Sala de 300 m<sup>2</sup> la cual se encuentra equipada con la última generación de aparatos de musculación.

Espacios *complementarios*:

- .- 4 Vestuarios.
- .- 1 Almacén.
- .- Sala de Fisioterapia.
- .- Sala de Medicina.
- .- Spa.



### Complejo de Piscinas Municipales María Luisa Cabañero.

Esta Instalación está situada en la calle Copa s/n y cuenta con los siguientes espacios deportivos *convencionales*:

- 3 pistas de tenis 36x18 m. 2 de ellas de hormigón poroso y la otra de pavimento sintético.
- 1 Frontón de de hormigón poroso de 45x13 m.
- 2 Pádel de hierba artificial.
- 3 Piscinas al aire libre.
- 1 Piscina deportiva: 50x25 m.  
Profundidad entre 1'80-2'50 m.
- 1 Piscina Recreativa: 25x25 m.  
Profundidad 0'50-1'40 m.
- 1 Piscina de Chapoteo: 4x4 m.  
Profundidad < 0'50 m.
- Piscina Cubierta: 25x12 m. Altura de techo de 7 a 10 m. Actividad mixta y profundidad de 1'40 a 2'85 m.

La piscina municipal cuenta con 7 espacios *complementarios*:

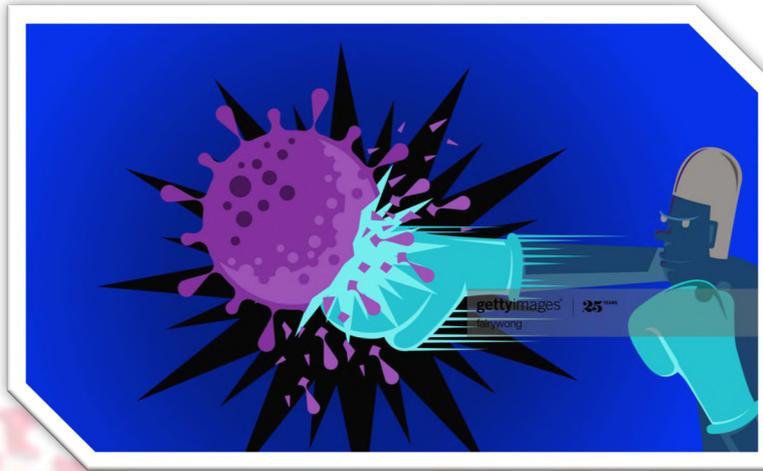
- 2 Vestuarios en la piscina al aire libre.
- 2 Vestuarios en la piscina cubierta.
- 1 Grada en la piscina al aire libre.
- 1 Grada en la piscina cubierta.
- 1 Almacén.

También cuenta con *espacio auxiliar*:

- 1 bar en la piscina al aire libre.



### **3.- MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES PARA LA APERTURA DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS.**



#### **3.1.- MEDIDAS ANTES DE LA APERTURA DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS:**

El objetivo de estas medidas es conseguir que tanto las instalaciones, así como sus zonas de actividad deportiva estén libres de microorganismos patógenos y de sustancias que puedan afectar negativamente la salud del usuario, y, en el caso de piscinas, una calidad del agua adecuada en la que los usuarios puedan desarrollar sus actividades sin riesgos.

##### ➤ **PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA LOS TRABAJADORES.**

**MEDIDA OBLIGATORIA:** Desde el Ayuntamiento y Patronato Municipal de Deportes se elaborará o actualizará el protocolo con todas las medidas en materia de prevención de riesgos laborales, evaluación de los riesgos y las medidas adoptadas para minimizar el impacto en la salud de los trabajadores con especial hincapié en la higiene personal y las medidas de protección individual. El protocolo deberá ajustarse y aplicarse conforme a lo establecido en función de la naturaleza de las actividades, la evaluación del riesgo para los trabajadores y las características del agente biológico.

**Se deberán cumplir y realizar obligatoriamente los siguientes puntos para la apertura de las instalaciones deportivas al público:**

- **Evaluar el riesgo de cada puesto de trabajo, proporcionar información y formación** sobre cómo prevenir el contagio, remarcando la importancia del distanciamiento físico de 2 metros, reforzar la higiene personal de lavado de manos e higiene respiratoria, limpieza y desinfección de los espacios y superficies y, en

ciertas situaciones, el uso de equipos de protección, teniendo en cuenta que la mejor protección de los trabajadores se obtiene a través de una combinación de todas las medidas disponibles.

- **Facilitar los EPIs obligatorios establecidos por las autoridades sanitarias a cada trabajador** para su protección individual y la de los usuarios.
- **En los puestos de trabajo** (como recepción o puestos de atención al público) donde no se pueda garantizar una distancia mínima de seguridad de 1,5 metros, instalar **mamparas protectoras** transparentes de metacrilato o similar.
- Indicar al personal la obligatoriedad de llevarse cada día su material dejando libres y limpias las taquillas y zonas comunes.
- Los profesionales de entrenamiento personal mantendrán la distancia de 1,5 metros con el usuario, y las actividades de contacto (boxeo, artes marciales...) se programarán evitando los ejercicios que conlleven contacto.
- Todas las actividades que se puedan trasladar al exterior, se realizarán al aire libre garantizando en todo momento el distanciamiento de 1,5 metros entre personas.
- Existirá un plan de coordinación que diariamente evaluará y hará el seguimiento de las medidas higiénico sanitarias adoptadas para garantizar la seguridad de los trabajadores y usuarios.
- Las reuniones entre trabajadores se organizarán en salas cumpliendo con las medidas de seguridad y protecciones específicas.

#### ➤ **VENTILACIÓN DE INTERIORES**

Un aspecto importante a tener en cuenta es la ventilación de los espacios cerrados, tales como vestuarios y baños, botiquín y salas técnicas. El hacinamiento y la ausencia de ventilación son factores que favorecen la transmisión del virus.

Se recomienda abrir puertas y ventanas exteriores y usar ventiladores para aumentar la circulación de aire en el área. Esperar 24 horas o el tiempo que sea práctico antes de comenzar la limpieza y desinfección.

En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, estos deben conservarse en buen estado de mantenimiento y grado de desinfección adecuado.

Sería recomendable la adquisición de aparatos de ozono para la desinfección de los espacios cerrados.

## ➤ LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Desde el Ayuntamiento de Puertollano, a través de su PMD deben de realizar las siguientes acciones:

- Desinfección de la Instalación Deportiva: **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.** Además, se establecerán horarios de limpieza entre clase y clase dirigida para poder llevar a cabo tanto la desinfección del espacio como del material utilizado.
- **Colocar cartelería en lugar visible** en la instalación para informar y recordar a los usuarios y trabajadores la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra el Covid-19.
- Reforzar e intensificar los servicios de limpieza de las instalaciones, especialmente vestuarios y aseos, garantizando una limpieza y desinfección permanente de las instalaciones durante el periodo de apertura al público.
- Se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto, como la recepción, los mostradores, el material de entrenamiento, las máquinas, las barandillas, los pomos, los pulsadores, así como en todos los elementos de uso recurrente.
- Asegurar un periodo sin actividad entre sesiones de clases colectivas para proceder a la limpieza y desinfección de las salas después de cada sesión impartida y así garantizar la seguridad de trabajadores y usuarios.
- **Recomendación de lavado frecuente de manos a usuarios y trabajadores** durante la estancia en las instalaciones.
- Asegurar la reposición permanente de jabón en los dosificadores de los lavabos y aseos para facilitar y garantizar el lavado de manos de los usuarios.
- Instalación de estaciones de limpieza y desinfección en todos los espacios deportivos interiores y vestuarios, para facilitar la limpieza y desinfección del equipamiento, los bancos y las taquillas guardarropa por parte de los usuarios, antes y después de cada uso, complementario al servicio de limpieza del centro deportivo o gimnasio.
- Dichas estaciones de limpieza y desinfección dispondrán del siguiente material y producto:
  - Pulverizador desinfectante.
  - Dispensadores de papel con una papeleras para depositar los deshechos.
  - Dispensador de gel desinfectante de manos.
- Incrementar el protocolo de revisión de papeleras y retirada de residuos.

Por otro lado, tenemos que diferenciar entre la finalidad de la limpieza, como medio de eliminar suciedad e impurezas, y para la cual nos ayudamos de productos como agua y detergentes; de la desinfección, destinada a eliminar o reducir significativamente la carga microbiana de las superficies.

Por ello, es muy importante que se realice una exhaustiva limpieza antes de proceder a la desinfección, ya que ésta carece de eficacia si la superficie no ha sido previamente desprovista de suciedad que puede servir de refugio a los microorganismos.

**Es importante tener en cuenta lo siguiente:**

1º. Identificar los diferentes equipos, materiales o instalaciones susceptibles de limpieza o de desinfección, como, por ejemplo: pistas polideportivas, salas multiusos, maquinaria de gimnasios, vasos de piscinas, corcheras, duchas, material auxiliar de clases, vestuarios, rejilla perimetral, botiquín, filtros de aire, paredes, taquillas, y cualquier otro en contacto con los usuarios, que forman parte de la instalación. Para cada tipo de área, material o equipo o parte de la instalación que hayamos considerado asignar una frecuencia diaria de operaciones de limpieza y de operaciones de desinfección.

2º. Enumerar los utensilios empleados (cepillo, fregona, escoba, mangueras a presión, máquina barredora, etc.), así como los productos utilizados en cada caso. Estos deberán ser sometidos a un proceso de desinfección después del uso.

3º. Debe aportarse la ficha de datos de seguridad recomendaciones y medidas para un almacenamiento seguro de los productos empleados, siempre fuera del alcance de los usuarios y respetando las precauciones indicadas en el etiquetado. Es conveniente que dicha documentación esté siempre disponible y al alcance de los operarios durante dichas tareas.

4º. En el caso de instalaciones cubiertas y/o climatizadas, circuitos de agua caliente sanitaria, bañeras de hidromasaje, etc. se incluye también la prevención y control de *Legionella* según su propio procedimiento.

5º. Se recomienda la apertura secuencial de los grifos de duchas, fuentes, lavapiés, bar y servicios, dejando correr el agua para que se renueve toda la que había quedado retenida en las tuberías.

➤ **PROTOCOLO O PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS.**

Con respecto a la limpieza y desinfección, en este sentido, **se dispondrá de un protocolo de limpieza y desinfección** que responda a las características de la instalación y a la intensidad de uso; el PMD tendrá a disposición de la autoridad sanitaria dicho protocolo, si se lo requieren.

Las operaciones obligatorias de dicho plan serán las siguientes:

1º. Barrer y limpiar las zonas húmedas de baños, duchas, vestuarios, zonas deportivas y zonas de tránsito de los usuarios.

2º. Preparar y aplicar detergente para realizar lavado del mobiliario, duchas, barandillas y zonas de tránsito de los usuarios.

3º. Restregar y enjuagar con abundante agua los productos aplicados en el lavado.

4º. Preparar y aplicar solución desinfectante de acuerdo a los productos recomendados por el Ministerio de Sanidad y según las especificaciones del fabricante.

5º. Restregar y enjuagar la solución desinfectante aplicadas en la desinfección de las superficies.

6º. Inspección visual a cargo del responsable, para hacer la debida evaluación, control y seguimiento, comprobando que se ejecuten las anteriores actividades.

7º. En todo caso para las labores de limpieza y desinfección se utilizarán paños y materiales de un solo uso.

➤ **PRODUCTOS DE LIMPIEZA (BIOCIDAS, VIRUCIDAS, ETC.)**

Los biocidas a utilizar para las superficies de las Instalaciones Deportivas serán los del tipo de producto 2: (anexo V del Reglamento 528/2012). En concreto aquellos que tengan una potente acción virucida.

Se podrán utilizar desinfectantes como diluciones de lejía 1:50 recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad.

Los desinfectantes virucidas autorizados se pueden consultar en los siguientes enlaces de la web del Ministerio de Sanidad:

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)

En las tareas de limpieza y desinfección se prestará especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuente como grifos, barandillas, pomos de puertas, etc.

### ➤ **BARES DE INSTALACIONES DEPORTIVAS Y ZONAS DE JUEGO PARA NIÑOS**

Los establecimientos de hostelería que se encuentren ubicados en la piscina, deberán seguir los protocolos correspondientes establecidos a este sector.

En las instalaciones deportivas y parque de juego, se garantizará la limpieza y desinfección previa a la apertura de la piscina; no pudiendo hacer uso de estas instalaciones hasta la oportuna fase de desescalada.

### **3.2.- MEDIDAS UNA VEZ ABIERTAS LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS**

El objetivo de estas medidas es mantener un adecuado nivel de higiene en las instalaciones y un correcto mantenimiento de las mismas para asegurar que sean un lugar seguro tras su apertura.

#### ➤ **MEDIDAS BÁSICAS**

- La primera medida básica es el cumplimiento de la normativa vigente nacional, autonómica y local relativa a cada una de las instalaciones deportivas, más concretamente en el apartado de piscinas.

- En segundo lugar, es el reconocimiento de que los usuarios y trabajadores de las instalaciones deportivas tienen la responsabilidad de prevenir el contagio de la enfermedad poniendo los medios oportunos para evitar contagiarse y ser contagiados. Por ello, todo usuario y/o trabajador de estas instalaciones deberá observar las medidas de distancia social y el resto de medidas recomendadas.

- Se recomienda a los principales grupos vulnerables que podrán hacer uso de las instalaciones deportivas, siempre que su condición clínica esté controlada y lo permita, y manteniendo rigurosas medidas de protección. El Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables a las personas mayores de 60 años y aquellas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias y embarazadas, por el principio de precaución.

- Todas las operaciones correspondientes que se lleven a cabo, debido al COVID-19 deberán quedar anotadas y descritas en los registros correspondientes, como *operaciones ante situación excepcional de cierre por alerta sanitaria*, dentro del documento de autocontrol de la instalación.

➤ **MEDIDAS DE AFORO Y CONTROL DE ACCESOS**

- El acceso de los usuarios a las instalaciones se realizará teniendo en cuenta su aforo y siempre respetando la posibilidad de que dentro de la misma se asegure una distancia preventiva mínima de al menos 2 metros entre personas. Estas medidas se aplicarán especialmente en la zona de recepción, los vestuarios y duchas y guardando la distancia entre taquillas mediante el cierre de algunas de ellas.

- Se propone como medida restrictiva de aforo, doblar la superficie por persona en los espacios al aire libre, 50% del aforo y triplicarla en los espacios cubiertos, 33% del aforo.

- Según las medidas de la instalación, los tipos de instalación o los de vasos de la piscina, el aforo recomendado será el siguiente:

| <u>Zona de Instalación deportiva</u>             | CTE DB SI 3 (m <sup>2</sup> / persona) | Aforo recomendado post COVID - 19 (m <sup>2</sup> / persona) |
|--|--|--|
| <b>Estadio (Pista de Atletismo)</b>              | 2                                      | 4  |
| <b>Centro de Especialidades</b>                  | 2                                      | 6  |
| <b>Pistas de Tenis</b>                           | Individuales                           | <b>Individuales</b>  |
| <b>Vasos cubiertos</b>                           | 2                                      | 6  |
| <b>Vasos al aire libre</b>                       | 2                                      | 4  |
| <b>Zonas de público en piscinas descubiertas</b> | 4                                      | 8  |
| <b>Vestuarios</b>                                | 3                                      | 9  |

- Para el acceso, dibujar o colocar bandas en el suelo de recepción que marquen las distancias mínimas entre personas (2 metros) que esperan en el mostrador. Poner las mismas indicaciones de mantener esa distancia en la puerta de entrada.

- La venta de abonos y entradas debe limitarse proporcionalmente al aforo permitido.

- Una vez completo el aforo establecido, el usuario no podrá acceder a la instalación hasta que no salgan otros usuarios. Será el personal de la instalación, el responsable de supervisar el número de usuarios y restringir los accesos a los mismos y de acuerdo con la legislación vigente.

- Si la instalación lo permite, utilizar una puerta de entrada y otra de salida para intentar evitar al máximo los cruces. Es decir, establecer una circulación de personas circular para que en ningún momento se mezclen.
- Se recomienda realizar el control de la temperatura a los usuarios a la entrada de las instalaciones. En caso de que el usuario presente una temperatura corporal de 37,5°C se prohibirá su entrada a la instalación. Será necesario registrar la temperatura de los usuarios junto con su nombre y teléfono. La finalidad de esta precaución es asegurarse de que, si alguien que visitó la instalación enferma más tarde, todos los contactos pueden rastrearse rápidamente.
- Reorganizar el parking de la instalación de manera que se asegure la distancia mínima de seguridad de 2 metros y limitar su capacidad al 30%.

➤ **MEDIDAS GENERALES PARA USUARIOS**

Se pondrá a disposición de los usuarios:

1º. Sistemas para la desinfección de manos a la entrada de la instalación. Se recomienda incorporar un sistema de limpieza y desinfección de calzado a la entrada de la instalación y uso de calzado exclusivo dentro de la misma.

2º. Una bolsa de plástico para material desechable que deberá depositar convenientemente cerrada en un cubo de basura (con tapa y pedal) a la salida de la instalación.

3º. Se favorecerá el pago con tarjeta de crédito o a través de aplicaciones móviles. Tras la utilización por el usuario extremar las medidas de limpieza y desinfección del datáfono como la incorporación de guantes o bolsas que serán desinfectadas con geles hidroalcohólicos o alcohol después de cada uso.

4º. Mensajes de prevención mediante cartelería. Los carteles recordarán a los usuarios de las instalaciones deportivas que mantengan buenas prácticas de higiene pública, así como las normas recomendadas para prevenir los posibles contagios. Indicar también que ante cualquier síntoma deben abandonar la Instalación Deportiva. También se indicará que es recomendable lavar las diferentes equipaciones, toallas, bañadores o cualquier indumentaria utilizada durante la práctica deportiva, para eliminar todas las bacterias o virus.

5º. En el caso del uso de piscinas se recomienda la utilización de gafas para el baño.

6º. Fomento del uso de aplicaciones del PMD, página web y teléfono, para realización de reservas de actividades con el objeto de evitar aglomeraciones.

*Todo el personal reforzará su higiene de manos mediante el lavado frecuente con agua y jabón y el uso de geles hidroalcohólicos.*

➤ **VENTILACIÓN DE ESPACIOS INTERIORES**

- Un aspecto importante es la ventilación diaria de los espacios cerrados, tales como vestuarios, baños, botiquín y salas técnicas.
- Se recomienda abrir puertas y ventanas exteriores y usar ventiladores para aumentar la circulación de aire en el área, antes de realizar la limpieza y desinfección de la misma.
- En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, estos deben conservarse en buen estado de mantenimiento y grado de desinfección adecuado.
- Se recomienda la utilización de máquinas de ozono para desinfectar los espacios cerrados.

➤ **MEDIDAS EN LAS ZONAS DE ESTANCIA O DE TRÁNSITO DE LOS USUARIOS**

Se debe establecer una distribución espacial para garantizar la distancia de seguridad de al menos 2 metros entre los usuarios mediante señales en el suelo limitando los espacios. Todos los objetos personales como toallas, guantes, botes de crema, calzado de uso exclusivo para las instalaciones deportivas, mochilas, etc. deben permanecer dentro del perímetro de seguridad establecido, evitando contacto con el resto de usuarios.

Se deberá realizar:

1º. Limpieza y desinfección de las zonas de estancia y de tránsito de los bañistas, al menos 2 veces al día, haciendo especial hincapié en las zonas más frecuentadas, vestuarios, aseos, taquillas, duchas y lavabos., utilizando para ello detergentes para eliminar las suciedades incrustadas y presentes en la superficie, seguido de una adecuada desinfección, utilizando para ello desinfectantes virucidas, tal como se cita en el apartado de Productos Biocidas.

2º. Limpieza y desinfección del mobiliario utilizado por los usuarios después de cada uso si fuera posible. Se utilizarán bayetas desechables con un desinfectante como puede ser la lejía a una dilución 1:50, o desinfectantes con actividad virucida que se encuentran comercializados.

3º. Se valorará instalación por instalación, la posibilidad de prohibir el uso del material deportivo para evitar posibles contagios o separarlas 2 metros siempre y cuando se garantice que su uso no es compartido y que se garantice su adecuada desinfección. También podrán utilizarse fundas desechables.

4º. Nunca se mezclarán el cloro con detergentes u otros productos de limpieza.

5º. En aquellas superficies en contacto con las manos de los usuarios se deberá llevar a cabo una limpieza y desinfección más frecuente (mangos de las puertas de vestuarios, baños o duchas, barandillas, etc.).

6º. Se intensificará, adecuadamente en función de su uso, la limpieza de los aseos y se deberá verificar que, en todo momento, estén dotados de jabón y/ o soluciones hidro-alcohólicas, papel desechable y que disponen de papeleras con tapadera y pedal. Además, es recomendable que se coloque en lugar visible (por ejemplo, en espejos, pared frontal del lavabo) de un cartel informativo con el correcto lavado de manos.

7º. Vestuarios: Se reducirá el aforo de los vestuarios organizando su distribución de forma que se pueda mantener la distancia interpersonal mínima de 2 metros. Las duchas en los vestuarios estarán clausuradas, los usuarios se deberán duchar en sus hogares y en el caso de las piscinas en la ducha del vaso cuando finalicen su actividad y no en los vestuarios e, incluso, ducharse en casa.

8º. En un primer momento, se prohibirán la realización de deportes colectivos, reuniones de más de 10 personas y la utilización de todo tipo de infraestructuras como parques de juego e instalaciones deportivas.

9º. Se precintarán las fuentes de agua colectiva.

10º. En piscinas cubiertas, se seguirán las recomendaciones anteriormente citadas para espacios cerrados.

11º. En relación con las saunas y spas, aunque la información científica disponible sobre la supervivencia del virus en distintas condiciones ambientales es escasa, si indica una supervivencia reducida a temperaturas elevadas. Sin embargo, existe una variación en su sensibilidad a la temperatura en función del tipo de superficie en la que se encuentre el virus. Por lo que también en este tipo de instalaciones citadas como son saunas y spas deben extremarse las medidas de limpieza y desinfección.

➤ ***MEDIDAS EN INSTALACIONES TÉRMICAS Y SISTEMAS DE CLIMATIZACIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS.***

- Se realizarán las tareas de mantenimiento preventivo de acuerdo con el protocolo establecido en la instalación, evitando la limpieza de los conductos del aire durante el período postconfinamiento. Los trabajadores deberán utilizar en todo momento los EPIs facilitados por el PMD o el Ayuntamiento, extremando la protección de las vías respiratorias.

- Se asegurará una ventilación adecuada con aire exterior de todos los espacios interiores. Durante las horas de cierre de la instalación, evitar apagar la ventilación manteniendo los sistemas en funcionamiento pero a una velocidad inferior. Es importante asegurar una ventilación regular dejando acceder el máximo aire del exterior (por ejemplo, a través de ventanas), incluso aunque dispongamos de una ventilación mecánica.

- Una hora y media antes de la apertura de la instalación, se pondrá la ventilación a máxima velocidad. Una vez abierta la instalación a los socios o abonados, pasada una hora y media, volver a poner la ventilación a una velocidad de confort o más baja.

- Se verificarán 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. Es importante informar a los socios y usuarios de la relevancia de descargar los WC con la tapa bajada para evitar la propagación de microgotas además de evitar los urinarios masculinos de pared.

- Se anulará el retorno en las unidades de tratamiento de aire, como por ejemplo la deshumectadora de la piscina Modesto Eiroa, cerrando compuertas o sellándolas. Así mismo, asegurar que los recuperadores entálpicos estén bien diseñados y disponen de un mantenimiento correcto para que sus presiones sean las adecuadas y así evitar posibles fugas. Además, mantendremos los ventiladores siempre activos.

#### **4.- MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS DE CADA ESPACIO DEPORTIVO PROPUESTA PARA LA APERTURA.**

##### **4.1.- MEDIDAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES EN INSTALACIONES EXTERIORES.**

###### **➤ *PISTAS DE TENIS Y PADEL PISCINA M<sup>ª</sup> LUISA CABAÑERO.***

- Mantener la distancia de seguridad de 2 metros entre personas.
- En caso de material (raquetas, palas, conos, etc.) que sean de uso individual, no compartido.
- Recomendar el uso de gorra y gafas (de protección o solares) para evitar llevarse las manos a la cara.
- Al acabar la actividad cada abonado se pondrá de nuevo los guantes y la mascarilla.



###### **➤ *ESTADIO SÁNCHEZ MENOR (PISTA DE ATLETISMO).***

- Se permitirá la práctica deportiva individual y siempre sin contacto físico manteniendo las debidas medidas de seguridad y protección, y en todo caso la distancia social de seguridad de 2 metros, tanto en lo relativo al acceso, como durante la propia práctica, habilitándose un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria.
- No podrá acceder con los deportistas ningún acompañante, con excepción de un entrenador en el caso de que resulte necesario, y que deberá acreditarse debidamente.
- El atleta y entrenador han de llevar guantes protectores y tendrán cuidado de no tocar en lo posible objetos o equipamiento de uso colectivo que no sean necesarios para su entrenamiento. Especial atención a pulsadores, barandillas, pomos de puertas, etc.



- En la medida de lo posible los artefactos deberán ser propiedad del atleta para evitar contagios.
- Si no fuera posible, el centro podrá prestarlo manteniendo las distancias de seguridad, estableciendo un lugar de entrega y recogida, que respete la normativa de distancia social. Se recomienda que la instalación sólo facilite un artefacto por atleta.
  - La entrega y recogida deberá hacerse con los guantes y mascarillas de su propiedad, y antes de devolverlo, el usuario deberá haber desinfectado el mismo, mediante desinfectante prestado por la instalación a tal efecto.
  - Para el uso de tacos de salida y vallas, el deportista deberá utilizar sus propios guantes desechables.
  - Igualmente, en los saltos horizontales los rastrillos deben manejarse con guantes, así como los listones de salto de altura y salto con pértiga.
  - El entrenador llevará siempre mascarilla y guantes, guardando una distancia de seguridad mínima de dos metros.
  - La separación con otros atletas, como norma general, tiene que ser mayor en el entrenamiento que en situaciones sociales, ya que el sudor y el movimiento hacen que puedan llegar gotas más allá de lo que se establecen en las pautas generales. Esta distancia ha de ser de un mínimo de 5 metros y aumentarla siempre que se pueda, para cualquier tipo de entrenamiento (carrera, saltos, musculación, etc.).
  - En la carrera o marcha, no colocarse detrás de otros atletas, si esto no fuera posible, la distancia mínima de separación en estos casos ha de ser como mínimo de 10 metros. Cambiar de recorrido o alejarse si el atleta es adelantado, y adelantar dejando al menos 2 metros de separación lateral.
  - En las sesiones técnicas de lanzamientos, no compartir artefactos, en la medida de lo posible que los artefactos se asignen a cada atleta para su uso individual. Se recomienda desinfectarlos cuidadosamente al finalizar cada entrenamiento y antes de que los utilice otro usuario. Mantenedlos guardados, a ser posible bajo llave, evitando contacto con superficies no desinfectadas.
    - Los usuarios deberán utilizar toallas y geles desinfectantes manos, rostro y cuerpo.
    - Se reforzará la información al usuario mediante cartelería.
    - Pistas de atletismo 8 calles, un máximo de 25 personas (incluyendo atletas, entrenadores y personal de apoyo) de forma simultanea por franja o turno horario.
    - En lo posible y previa cita, establecer los grupos y franjas horarias (máximo de dos horas y media), teniendo en cuenta las recomendaciones de separación por grupos de edad, muy especialmente de aquellos grupos de edad de más riesgo.
    - Alternar los usos de las calles, dejando siempre una o dos calles sin uso en medio para aumentar la distancia de seguridad entre los atletas
    - Zonas de saltos y lanzamientos un máximo de 3 personas por zona y turno o franja horaria.

- No se podrá superar el 50% del aforo de deportistas permitido en función de la superficie de la instalación. (Se tomará la medida de 3 atletas por calle, para así garantizar un uso correcto de la pista).
- A la finalización de cada turno se procederá a la limpieza de las zonas comunes, y al finalizar la jornada a la limpieza exhaustiva de la instalación, reduciéndose la permanencia del personal de la misma al número mínimo suficiente para la prestación adecuada del servicio.

➤ ***PISCINAS DE VERANO M<sup>a</sup> LUISA CABAÑERO. (Tenemos que tener en cuenta que estas no serán abiertas al público hasta que las distintas fases de desescalada establecidas para cada región y de acuerdo con las autoridades competentes lo permitan.)***

Dadas las características y las vías de transmisión conocidas para el SARS-CoV-2, en el caso de las piscinas, según el informe del CSIC, el buen funcionamiento, mantenimiento y desinfección adecuada (por ejemplo con cloro y bromo) de piscinas, jacuzzis o balnearios deberían inactivar el virus que causa COVID-19. Ello supondría, que el principal riesgo de las piscinas debido al virus SARS-CoV-2 no es el agua.

***Esta Instalación cuando se apertura para el público:***

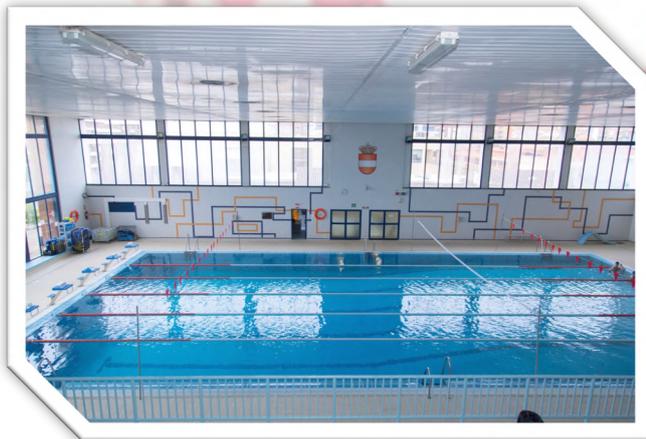
- Cumplirá con el Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnicos-sanitarios de las piscinas, así como con la normativa vigente en Castilla-La Mancha.
- Se realizarán los análisis completos del agua antes de la apertura y una vez puesta en marcha la instalación mantenerlos regularmente como establece el decreto.
- Se mantendrá el sistema de cloración entre 1,5 ppm y 2 ppm de cloro, así como la filtración y la recirculación del agua las 24 horas.
- Se reducirá el aforo a 4 m<sup>2</sup> por usuario de los metros cuadrados de lámina de agua de la Instalación.
- Recomendar a los usuarios y abonados la utilización de gafas debido a la concentración de cloro así como para evitar posibles contagios.
- Mantener las distancias de seguridad mínimas de 2 metros entre personas en la lámina de agua así como entre toallas.
- Prohibir el uso de tumbonas o hamacas para evitar posibles contagios.
- En las zonas de estancia (césped), extremar las medidas de higiene y las distancias de seguridad.
- Una vez finalizada la actividad, el abonado deberá usar de nuevo los guantes y mascarilla



#### 4.2.- MEDIDAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES EN INSTALACIONES INTERIORES.

- *PISCINAS CLIMATIZADAS MODESTO EIROA Y M<sup>a</sup> LUISA CABAÑERO. (Tenemos que tener en cuenta que estas no serán abiertas al público hasta que las distintas fases de desescalada establecidas para cada región y de acuerdo con las autoridades competentes lo permitan.)*

Al igual que sucede con las Piscinas de Verano, dadas las características y las vías de transmisión conocidas para el SARS-CoV-2, en el caso de las piscinas, según el informe del CSIC, el buen funcionamiento, mantenimiento y desinfección adecuada (por ejemplo con cloro y bromo) de piscinas, jacuzzis o balnearios deberían inactivar el virus que causa COVID-19. Ello supondría, que el principal riesgo de las piscinas debido al virus SARS-CoV-2 no es el agua.



En el caso de la apertura de Piscinas: La calidad del agua del vaso se controlará según lo dispuesto en el Real Decreto 742/2013 por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas, y la normativa sobre estas instalaciones de nuestra Comunidad Autónoma.

Con especial hincapié se controlará los niveles de desinfectante residual, de manera que, en todo momento, el agua del vaso y duchas deberá estar desinfectada y ser desinfectante.

Para maximizar la seguridad se realizará un control exhaustivo de las tres fases:

1. **Regulación del pH.** Una correcta regulación del pH es esencial para garantizar una desinfección eficaz.

- 2. Desinfección.** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), *una concentración residual de cloro libre de  $\geq 0.5$  mg/l en el agua de la piscina durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un  $\text{pH} < 8$  es suficiente para eliminar virus envueltos como los coronavirus.*

Hay que tener en cuenta también que el mínimo residual de cloro libre recomendado depende del tipo de piscina o desinfectante utilizado; por ejemplo, los jacuzzis del CED y de la Piscina Modesto Eiroa necesitan un mayor residuo.

Los derivados bromados también ejercen una desinfección eficaz, en este caso hablamos del Jacuzzi de la Piscina Modesto Eiroa, ya garantiza las condiciones mínimas de concentración establecidas por legislación

- 3. Medición constante del desinfectante residual.** Debería ser al menos cada hora. La medición constante de los niveles de pH y de cloro así como la regulación controlada y fiable de estos parámetros es fundamental en toda clase de piscinas, independientemente de su aforo puesto que es la principal medida preventiva. Específicamente se realizarán diariamente mediciones completas de desinfectantes antes de la apertura.

En el caso de las piscinas climatizadas, cuando puedan abrirse en la Nueva Realidad se tomarán las siguientes medidas:

- Como posibles medidas, mantener el sistema de cloración entre 1,5 ppm y 2ppm de cloro, así como la filtración y la recirculación del agua las 24 horas.
- En los sistemas de climatización y deshumectadoras, se mantendrá abierto el free-cooling al 100% permitiendo así renovar el aire con aire exterior.
- Reducción del aforo entre un 50% y un 75% de la instalación.
- Recomendar a los usuarios y abonados la utilización de gafas debido a la concentración de cloro así como para evitar posibles contagios. Mantener las distancias de seguridad mínimas de 2 metros entre personas en la lámina de agua. Una vez finalizada la actividad, el abonado deberá usar de nuevo los guantes y mascarilla.
- En los paneles de información incluir cada 2 horas los parámetros del agua de la(s) piscina(s) que hacen referencia al cloro, pH y temperatura.

➤ **SALAS DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS (CENTRO DE ESPECIALIDADES DEPORTIVAS)**

- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante (a poder ser automáticos).
- Reducir el aforo de la sala al 50% y mantener la distancia mínima de 2 metros entre personas. En caso de ser posible, realizar las máximas actividades dirigidas en el exterior.

- Uso obligatorio de toalla grande y pequeña por parte de los socios y abonados. En el caso de usar esterillas del centro, poner siempre una toalla encima.

- Recomendar a los socios o abonados traerse su propio material (esterilla, toalla...).

- En caso de actividades en el exterior, recomendar el uso de gorra y gafas (de protección o solares) para evitar llevarse las manos a la cara.

- Al acabar la actividad, el usuario o abonado deberá ponerse de nuevo los guantes y la mascarilla.

- Ofrecer clases dirigidas en streaming a través de plataformas online y/o redes sociales para dar servicio a los socios o abonados que no puedan acudir por motivos de aforo.



➤ **SALA DE SPINNIG CED**

- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante (a poder ser automáticos).

- Mantener la distancia de seguridad mínima de 2 metros alrededor de la bicicleta.

- Uso obligatorio de toalla por parte del usuario o abonado. Se recomienda el uso de guantes cortos, así como muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza.

- Una vez finalizada la actividad, el abonado deberá desinfectar la bicicleta por completo así como el suelo en caso de sudoración. Así mismo, se pondrá de nuevo los guantes y mascarilla.



➤ **GIMNASIOS (CENTRO DE ESPECIALIDADES Y PABELLÓN ANTONIO RIVILLA)**

• Reducir el aforo al 50% 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.

• Uso obligatorio de toalla por parte del socio o abonado. Se recomiendan dos toallas: una para el sudor y otra para colocar encima de la maquinaria.

• Se recomienda el uso de guantes cortos, así como muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza.

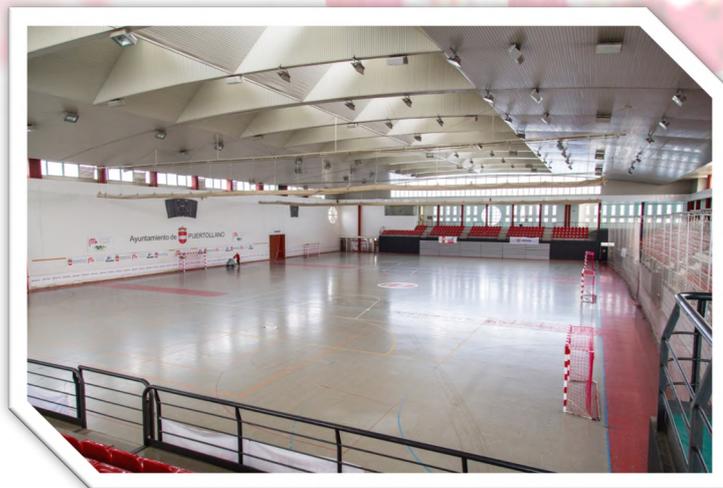
• Una vez finalizada la actividad, el abonado deberá desinfectar la máquina utilizada así como el suelo en caso de sudoración. Así mismo, se pondrá de nuevo los guantes y mascarilla.



➤ **PABELLONES ANTONIO RIVILLA, SANTIAGO CAÑIZARES, LUIS CASIMIRO Y PAQUI MORENO. (Aunque inicialmente no están propuestas para su apertura, a continuación se exponen las medidas que mínimas que se deberían llevar a cabo una vez se dispongan al público).**

• Reducir el aforo al 50% de la capacidad, manteniendo los 2 metros de distancia entre personas.

• Mantener abiertas las ventanas y las compuertas exteriores y facilitar la renovación del aire.



**5.- MEDIDAS CONCRETAS DE FUNCIONAMIENTO Y PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DIRIGIDAS PARA DESARROLLAR EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS PROPUESTAS PARA SU PRÓXIMA APERTURA.**

Se considerará y adecuará una vuelta progresiva de los cursos y escuelas, actividades acuáticas, clases colectivas y servicios en función de las distintas fases de desescalada establecidas para cada región y de acuerdo con las autoridades competentes, ofreciendo a los usuarios del PMD un espacio deportivo seguro y libre de Coronavirus.



El Ayuntamiento de Puertollano, a través de su Patronato Municipal de Deportes, pretende aprovechar las grandes instalaciones de las que dispone, para la programación de Actividades Físico Deportivas de Grupo; nuestras instalaciones deportivas municipales cuentan con grandes espacios, es el momento de utilizarlos más si cabe, o de una forma diferente. El Centro de Especialidades Deportivas Javier Bermejo, el Estadio Sánchez Menor o la Piscina M<sup>a</sup> Luisa Cabañero, reúnen estas características, permitiendo una práctica con las condiciones de seguridad anteriormente descritas, imponiendo distancias de seguridad incluso mayores a las recomendadas para otorgar más confianza, aún, al usuario/a.

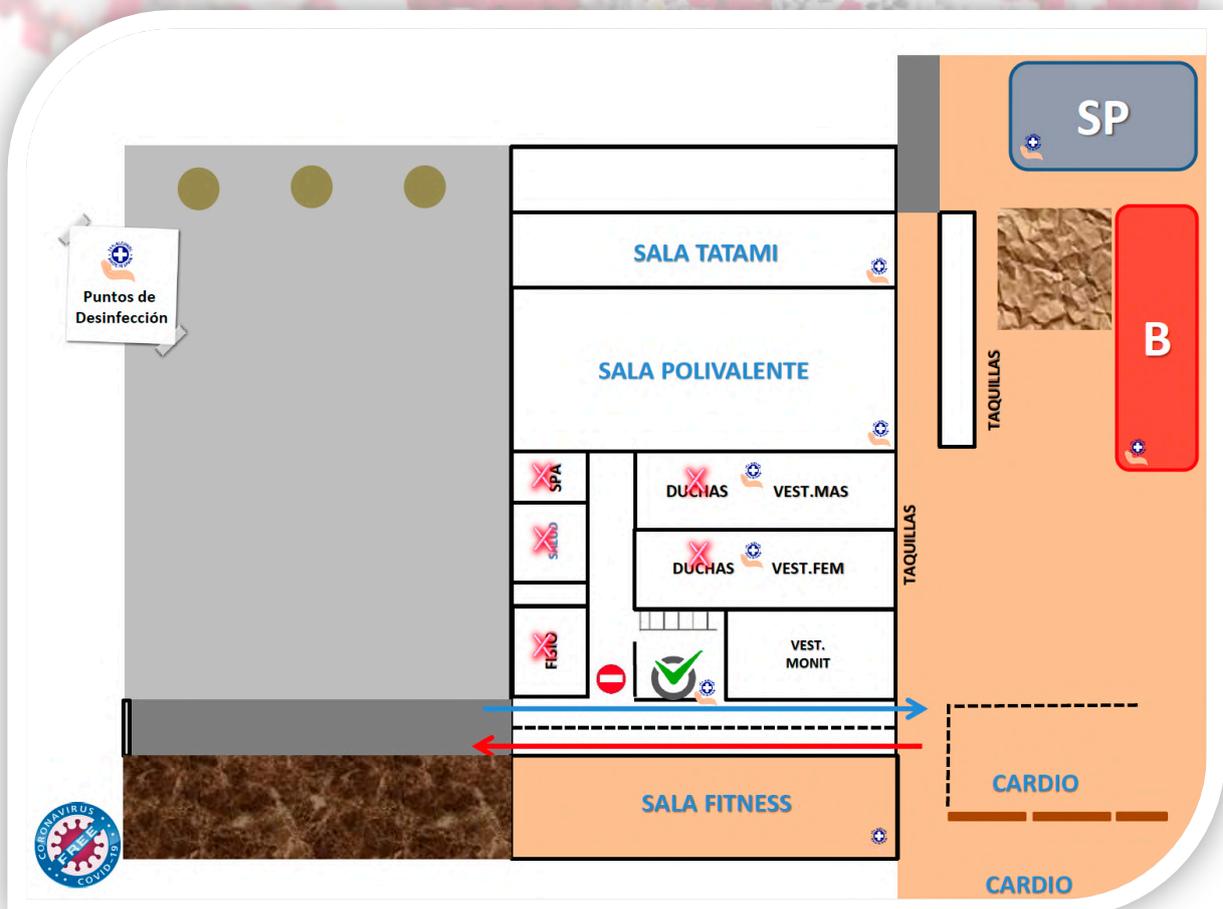
En este apartado describiremos pormenorizadamente las medidas concretas, normas de Actividades Deportivas que se desarrollarán en cada Instalación Deportiva propuesta para ser abierta al público. En este apartado se han incluido las propuestas técnicas elaboradas por D. Raúl Muñoz, coordinador deportivo de la Empresa Ebone, empresa que actualmente presta sus servicios al PMD, supervisadas por D. Raúl Serrano Tapia, D. Julio Molinero Heras y D. Ramón González Mellado, Coordinadores del PMD.

**5.1 CENTRO DE ESPECIALIDADES DEPORTIVAS JAVIER BERMEJO:** *(Muchas de las medidas expuestas en este apartado, ya han sido descritas con anterioridad en el desarrollo del Proyecto de Desescalada, pero ahora las aglutinaremos en un conjunto de normas y directrices agrupadas de forma concreta en la práctica deportiva a desarrollar).*

## ACCESO AL CED POR PARTE DE LOS USUARIOS. ¿QUÉ SE VAN A ENCONTRAR A SU LLEGADA A LA INSTALACIÓN DEPORTIVA?

1. La Entrada del Centro tendrá dos accesos delimitados, uno de entrada y otro de salida, separándolos por catenarias desde la puerta hasta la pista.
2. En el Punto de Control, el lector de tarjetas se encontrará en el lateral del mostrador para facilitar el acceso y evitar así tocar el mostrador.
3. Habrá señalización en la entrada para guardar la distancia de seguridad (2 metros)
4. Cada usuario deberá de pasar por el control para comprobar la temperatura
5. Todo usuario tiene que informar a que clase se dirige.
6. El pasillo y la primera planta permanecerá cerrada al usuario.
7. SPA, Sala Salud y Sala Ciclo no estará habilitadas, salvo necesidad del servicio.
8. El centro contará con geles de hidroalcohol en el control de acceso, sala fitness y en todas las salas donde se impartan clases colectivas. Una alfombra de desinfección de calzado en la entrada del centro.
9. Las taquillas y fuente permanecerán cerradas.

### PLANO DETALLADO DEL CED (CIRCULACIÓN DE PERSONAS).



## ¿CUALES SERÁN LAS NORMAS GENERALES QUE TODO USUARIO DEL CED DEBE CONOCER?

1. Para acceder a la instalación debe estar previamente inscrito a alguna de las clases colectivas del CED.
2. Pasar la tarjeta de abonado por el lector de control
3. Acceso con ropa deportiva limpia con la que vamos a entrenar
4. Entrar cambiados con la ropa que vamos a entrenar
5. Dos toallas (una para la maquinaria o colchoneta y otra para secar el sudor) y un bote de agua.
6. Acceso y salida de la instalación con mascarilla y guantes.
7. Se recomienda uso de guantes cortos en cualquier actividad.
8. Tras finalizar el ejercicio el usuario deberá desinfectar toda maquinaria o material utilizado.
9. La distancia entre ejercicio o maquinaria de la sala fitness deberá ser de mínimo 1,5m. Al igual que la distancia entre abonados.
10. Se deben respetar la distancia de seguridad entre abonados.
11. Tras finalizar las clases colectivas o actividad en la sala fitness deberá desalojar la instalación lo antes posible para su desinfección.

## ¿CUALES SERÁN LAS NORMAS PARA LAS CLASES COLECTIVAS?

HORARIO DEL CENTRO: 8:00 - 22:00 H.

1. En las clases colectivas habrá mínimo 15 minutos entre clase y clase para su desinfección.
2. En la medida de lo posible se intentará usar el mínimo material para que posteriormente sea desinfectado
3. El material usado se dejará apartado para su desinfección
4. A lo largo de la jornada solo pueden coincidir dos clases colectivas simultaneas, controlando el aforo de las mismas y que no sean las dos clases de máxima afluencia.

## ¿QUÉ CLASES COLECTIVAS SE IMPARTIRÁN EN EL CED Y EN QUÉ ESPACIOS?

✓ **SPINNING:** Actualmente se ubica en la primera planta y cuenta con 42 bicicletas situadas a medio metro aproximadamente entre cada una. Al no contar con la normativa actual se pasarán todas las bicicletas (42 bicis e incluso se podrán sumar 5 más aproximadamente) a la zona final de la pista donde cuenta con el espacio y separación suficiente entre las bicicletas y el monitor. La zona es amplia en todos los sentidos y se puede desarrollar sin problema y de forma segura la actividad.

✓ **BODY:** Actualmente se ubica en la sala polivalente y cuenta con 30 puestos. La separación entre puesto y puesto ronda el metro así que habría que bajar el aforo o cambiar de ubicación. Por ello la clase se pasará a la

pista justo en frente de la zona polivalente. En esta nueva ubicación contaría con el espacio suficiente por normativa además de no bajar aforo.

✓ **PILATES:** Actualmente se ubica en varias salas, polivalente, funcional y salud. Y evidentemente que por normativa habría que bajar el aforo e incluso dejar esa sala exclusivamente para ello. Se pasaría a la Sala Tatami con aforo de unos 12 - 14 usuarios y/o en la sala de spinning (primera planta).

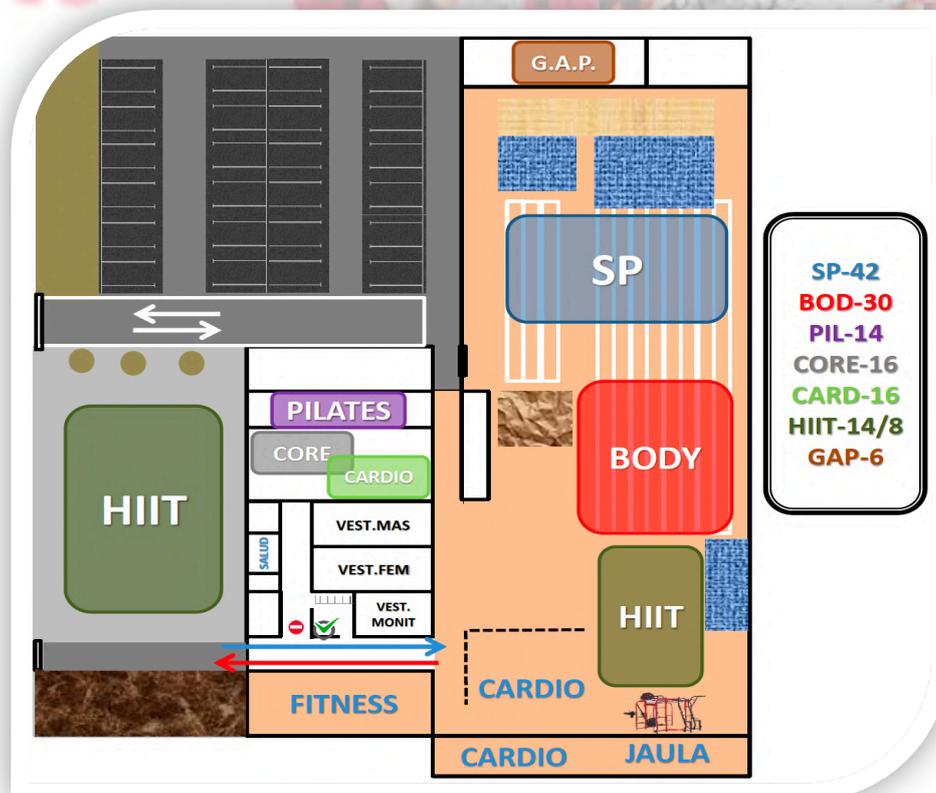
✓ **GAP:** Actualmente se ubica en la sala Funcional con 12 puestos. Se mantendrá en la misma sala pero el aforo se reducirá entre el 30%- 50% según normativa.

✓ **CORE-PRESSURE:** Actualmente se ubica en varias salas, polivalente y salud. Se mantendrá en la misma sala pero el aforo se reducirá entre el 30%- 50% según normativa.

✓ **HIIT:** Actualmente se ubica en la zona de Jaula de la sala fitness con aforo de 14 usuarios. La actividad se puede desarrollar con el mismo aforo pero en otra ubicación. Su posible ubicación en la zona exterior del Centro (al aire libre) si la meteorología lo permite. Si no es así se desarrollará con menor aforo en la zona de Jaula.

✓ **EXPRESS:** Actualmente se ubica en varias salas como Polivalente, Jaula o Funcional. Debido a la hora de la clase (8:15h) y con una afluencia entre 4 y 6 abonados, no es problema realizarla en cualquier sala de la instalación cumpliendo la normativa de Sanidad.

✓ **CARDIO-STEP:** Actualmente se ubica en la sala polivalente y cuenta con 30 puestos. Se podría dar tanto en la misma sala (bajando el aforo) o en la zona de la pista donde se va a impartir la clase de Body.



## ¿QUÉ HORARIOS TENDRÁN?

|       | LUNES         | MARTES       | MIERCOLES     | JUEVES       | VIERNES       |
|-------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 8:15  | EXPRESS       | G.A.P.       | EXPRESS       | G.A.P.       | EXPRESS       |
| 9:15  | PILATES<br>SP | BODY<br>CORE | PILATES<br>SP | BODY<br>CORE | PILATES<br>SP |
| 10:15 | BODY<br>CORE  | SP<br>HIIT   | BODY<br>CORE  | SP<br>HIIT   | BODY<br>CORE  |
| 11:15 | G.A.P.        | PILATES      | G.A.P.        | PILATES      | G.A.P.        |



|       | LUNES           | MARTES            | MIERCOLES       | JUEVES            | VIERNES      |
|-------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------------|
| 18:00 | PILATES<br>CORE | PILATES<br>G.A.P. | PILATES<br>CORE | PILATES<br>G.A.P. | PILATES      |
| 19:15 | SP<br>PILATES   | BODY<br>CARDIO    | SP<br>PILATES   | BODY<br>CARDIO    | SP<br>G.A.P. |
| 20:15 | BODY<br>G.A.P.  | SP<br>HIIT        | BODY<br>G.A.P.  | SP<br>HIIT        | BODY         |

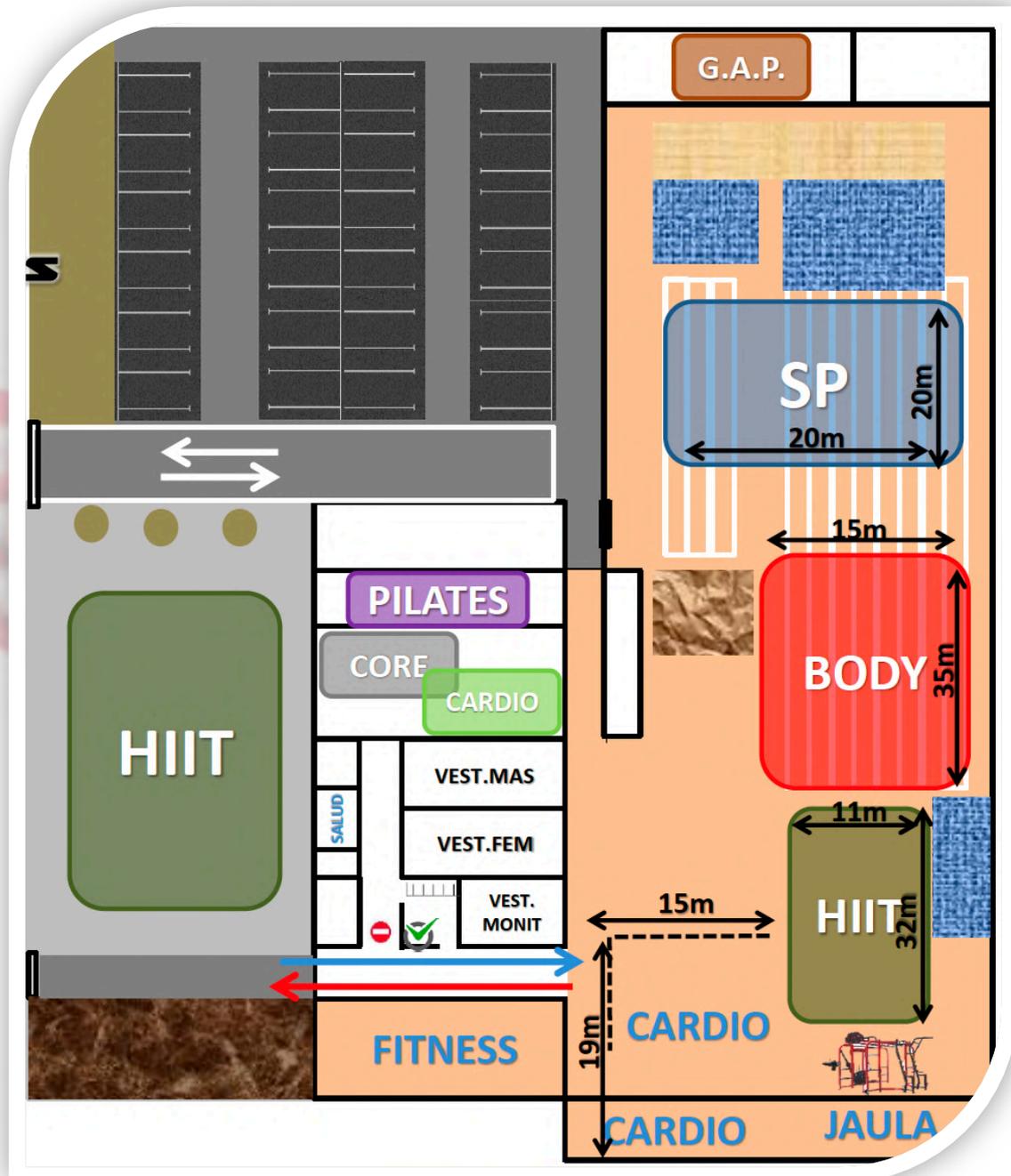
## ¿CUALES SERÁN LAS NORMAS PARA LA SALA DE FITNESS O GIMNASIO, ZONA DE CARDIO Y JAULA?

1. La SALA FITNESS más la zona de cardio y jaula se accederá previa reserva, al igual que una clase colectiva. Por medio del Deporwin, todos los usuarios deberán reservar sus 50 minutos de entrenamientos, dejando 10 minutos entre reserva y reserva para el servicio de limpieza.
2. El usuario accederá con su tarjeta y deberá informar al control a que clase se dirige.
3. **El AFORO TOTAL**, será de 30 usuarios aproximadamente - Sala 15, Cardio 10 y Jaula 5 usuarios.
4. **ÓBLIGATORIO** para cada usuario **dos toallas** (una para la maquinaria y otra para el sudor), **botella de agua y ropa con calzado limpio**.
5. Se recomienda uso de guantes cortos en cualquier actividad
6. El Técnico Deportivo deberá organizar a los usuarios para que estén separados con las medidas oportunas.
7. El usuario deberá **limpiar** la maquinaria o material usado después de hacer su entrenamiento, con material desinfectante que posee la instalación.
8. En la medida de lo posible el usuario deberá acceder con guantes y mascarilla.
9. El Abonado tendrá un máximo de **50 minutos** para entrenar.

## ¿CUALES SON LOS ESPACIOS DE ACTIVIDAD Y COMO SE HAN MEJORADO PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DEL USUARIO?

|                        | AFORO    | M2    | UBICACION | AFORO NUEVO     | M2 NUEVO     | UBICACIÓN NUEVA |
|------------------------|----------|-------|-----------|-----------------|--------------|-----------------|
| <b>SALA FITNESS</b>    | 30 ABON. | 170m2 | -         | <b>15 ABON.</b> | <b>170m2</b> | -               |
| <b>SALA CARDIO</b>     | 27 ABON. | 120m2 | -         | <b>10 ABON.</b> | <b>285m2</b> | AMPLIADA        |
| <b>SALA JAULA</b>      | 14 ABON. | 330m2 | -         | <b>5 ABON.</b>  | <b>352m2</b> | AMPLIADA        |
| <b>SALA POLIVALENT</b> | 30 ABON. | 234m2 | -         | <b>30 ABON.</b> | <b>525m2</b> | PISTA           |
| <b>SALA CICLO</b>      | 42 ABON. | 90m2  | -         | <b>42 ABON.</b> | <b>400m2</b> | PISTA           |
| <b>SALA TATAMI</b>     | 20 ABON. | 126m2 | -         | <b>10 ABON.</b> | <b>126m2</b> | -               |

## ¿CUALES SON LAS UBICACIONES DE LOS ESPACIOS DENTRO DE LA INSTALACIÓN DEPORTIVA?



¿CUALES SON LAS ALTERNATIVAS QUE OFRECE EL PMD A AQUELLOS USUARIOS ESPECIALMENTE SENSIBLES Y AQUELLOS QUE PREFEREN REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE CASA?

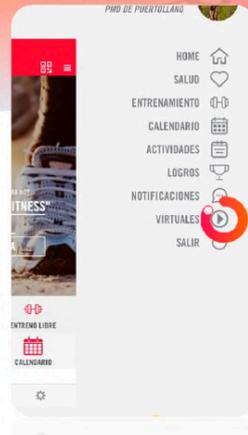
# training gym

**EL CENTRO DE ESPECIALIDADES EN CASA**  
Más de 350 clases virtuales para que entres cuando quieras



¿Cómo acceder a las clases?

Entra en tu  
aplicación



**5.2.- PISCINA MUNICIPAL MODESTO EIROA:** *(Muchas de las medidas expuestas en este apartado, ya han sido descritas con anterioridad en el desarrollo del Proyecto de Desescalada, pero ahora las aglutinaremos en un conjunto de normas y directrices agrupadas de forma concreta en la práctica deportiva a desarrollar).*

### **¿CUALES SERÁN LAS NORMAS GENERALES QUE TODO USUARIO DE LA PISCINA DEBE CONOCER?**

1. La Entrada de la piscina tendrá dos accesos delimitados, uno de entrada y otro de salida, separándolos por catenarias desde la puerta hasta los vestuarios.
2. En el Punto de Control, el lector de tarjetas se encontrará en el lateral del mostrador para facilitar el acceso y evitar así tocar el mostrador. Además de mamparas de seguridad.
3. La piscina contará con geles de hidroalcohol en el control de acceso y en los dos vasos. Además de unas alfombras desinfectantes en la entrada.
4. El usuario deberá entrar a la piscina con calzado limpio (chanclas de baño). El cambio se realizará en el hall de la entrada de la piscina.
5. El usuario deberá entrar ya cambiado desde casa.
6. Mantener la distancia de seguridad de 2m en todas las zonas de la instalación
7. Tomar temperatura a todos los usuarios en la entrada de la instalación
8. Recomendar a los principales grupos vulnerables que no asistan a la instalación.
9. Todos los usuarios deberán entrar, tanto a la instalación como al vaso con las mascarilla, guantes, chanclas limpias y toalla.
10. Las duchas permanecerán cerradas, solo se habilitarán los aseos y vestuarios.
11. Jacuzzi cerrado.
12. Taquillas inhabilitadas.

## ¿QUÉ CLASES COLECTIVAS SE IMPARTIRÁN EN LA PISCINA, CUAL SERÁ EL NÚMERO DE USUARIOS POR HORA Y COMO SE DISTRIBUTIRAN LOS ESPACIOS?

1. RECOMENDACIONES AFORO COMPLETO: 20 Usuarios - 50 minutos Actividad - 10 minutos desinfección
2. PMD: Clases de 45 minutos y 15 minutos para desinfección y desalojo de la instalación (Aforo 26 Usuarios.)
3. AFORO VASO GRANDE PMD: 18 usuarios (3 usuarios por calle) 45 min. De actividad
4. AFORO VASO PEQUEÑO PMD: 8 usuarios con 45 min. de actividad.
5. El acceso al vaso debe ser con mascarilla, guantes, toalla y chanclas limpias. Quitándose la mascarilla y los guantes cuando vaya a entrar en el agua.
6. Tras la actividad recomendar ducharse en las duchas de la playa y salir directamente de la instalación.
7. Aconsejar a los usuarios que traigan su propio material básico (tablas, churros...)
8. Todas las clases colectivas se impartirán en el vaso pequeño a lo largo de la mañana y tarde.
9. CLASES: Natación Adultos, Aquafitness, Aquarunning, Matronatación, Embarazadas y Natación Preventiva.
10. Habrá horario de nado libre, tras terminar los cursos en el Vaso Grande.
11. AFORO BAÑO LIBRE: 2-3 por calle durante 45min.
12. NATACIÓN NIÑOS: solo se impartirán clases de PERFECCIONAMIENTO en el Vaso Grande.

Con respecto a la distribución de los horarios de clases colectivas y el uso de la piscina, se han contemplado dos opciones, para que así se pueda garantizar la seguridad de los usuarios y monitores. La opción que se determine para llevar a cabo dependerá del número de usuarios inscritos, así como la evolución de la actividad y las recomendaciones Sanitarias.

A continuación, se detallarán las dos opciones de apertura de la Instalación Deportiva, en las cuales se puede observar el horario de las clases, la distribución de las mismas, así como el número de usuarios máximos que puede tener acceso a las mismas:

**etone** **CLASES COLECTIVAS + ADULTOS + LIBRE**

|                          | VASO GRANDE | VASO PEQUEÑO |
|--------------------------|-------------|--------------|
| <b>ADULTOS</b>           | 8:00-8:45   | AQUAFIT      |
|                          | 8:45-9:30   | AQUAFIT      |
|                          | 9:30-10:15  | AQUAFIT      |
|                          | 10:15-11:00 | EMBARAZ.     |
| <b>PERFECCIONAMIENTO</b> | 11:00-11:45 | MATRO        |
|                          | 11:45-12:30 | MATRO        |
|                          | 12:30-13:15 | 3ª EDAD      |

**S.O.S. 13:15 – 17:00**

**OPCION A**

**VASO PEQUEÑO**  
8 Usuarios

**VASO GRANDE**  
3 Usuarios/calle

**etone** **CLASES COLECTIVAS + PERFECCIONAMIENTO**

|                          | VASO GRANDE | VASO PEQUEÑO |
|--------------------------|-------------|--------------|
| <b>PERFECCIONAMIENTO</b> | 17:00-17:45 | MATRO        |
|                          | 17:45-18:30 | MATRO        |
|                          | 18:30-19:15 | AQUAFIT      |
| <b>ADULTOS</b>           | 19:15-20:00 | EMBARAZ.     |
|                          | 20:00-20:45 | AQUAFIT      |
|                          | 20:45-21:30 | AQUAFIT      |

**OPCION A**

**VASO PEQUEÑO**  
8 Usuarios

**VASO GRANDE**  
Calle1-2: 4+4 us.  
Calle 3 : 3 us.  
Calle 4: 4 us.  
Calle5-6: 4+4 us.

etone

patronato municipal de deportes AYUNTAMIENTO DE PUERTOLLANO

**OPCION A**

**AFORO TOTAL PISCINA**

|                   |             | AFORO VASO GRANDE        | AFORO VASO PEQUEÑO  |
|-------------------|-------------|--------------------------|---------------------|
| ADULTOS           | 8:00-11:00  | 18/72                    | 8/32                |
| PERFECCIONAMIENTO | 17:45-18:30 | 22/66                    | 8/24                |
| BAÑO LIBRE        | 13:15-17.00 | 12/60                    | 2/10                |
| PERFECCIONAMIENTO | 19:15-20:00 | 22/66                    | 8/24                |
| ADULTOS           | 20:00-20:45 | 18/54                    | 8/24                |
| <b>TOTAL</b>      |             | <b>318 Usuarios</b>      | <b>114 Usuarios</b> |
|                   |             | <b>432 Usuarios /día</b> |                     |

CORONAVIRUS FREE COVID-19

**5.3.- PISCINA MUNICIPAL MARÍA LUISA CABAÑERO (VERANO):** *(Las medidas de apertura serán similares a la de la Piscina Modesto Eiroa). No obstante, también se propone la posibilidad de impartir clases dirigidas en piscinas al exterior, además del baño libre, que será el uso generalizado de esta Instalación Deportiva).*

etone

patronato municipal de deportes AYUNTAMIENTO DE PUERTOLLANO

**CLASES COLECTIVAS**

AQUAFITNESS

I. 10:00 – 10:45H  
II. 10:45 – 11:30H  
III. 11:30 – 12:15H

25 Usuarios por 45min.  
**TOTAL: 75 usuarios**

**APERTURA DE LA PISCINA AL  
NADO LIBRE 11:00H**

NADO LIBRE

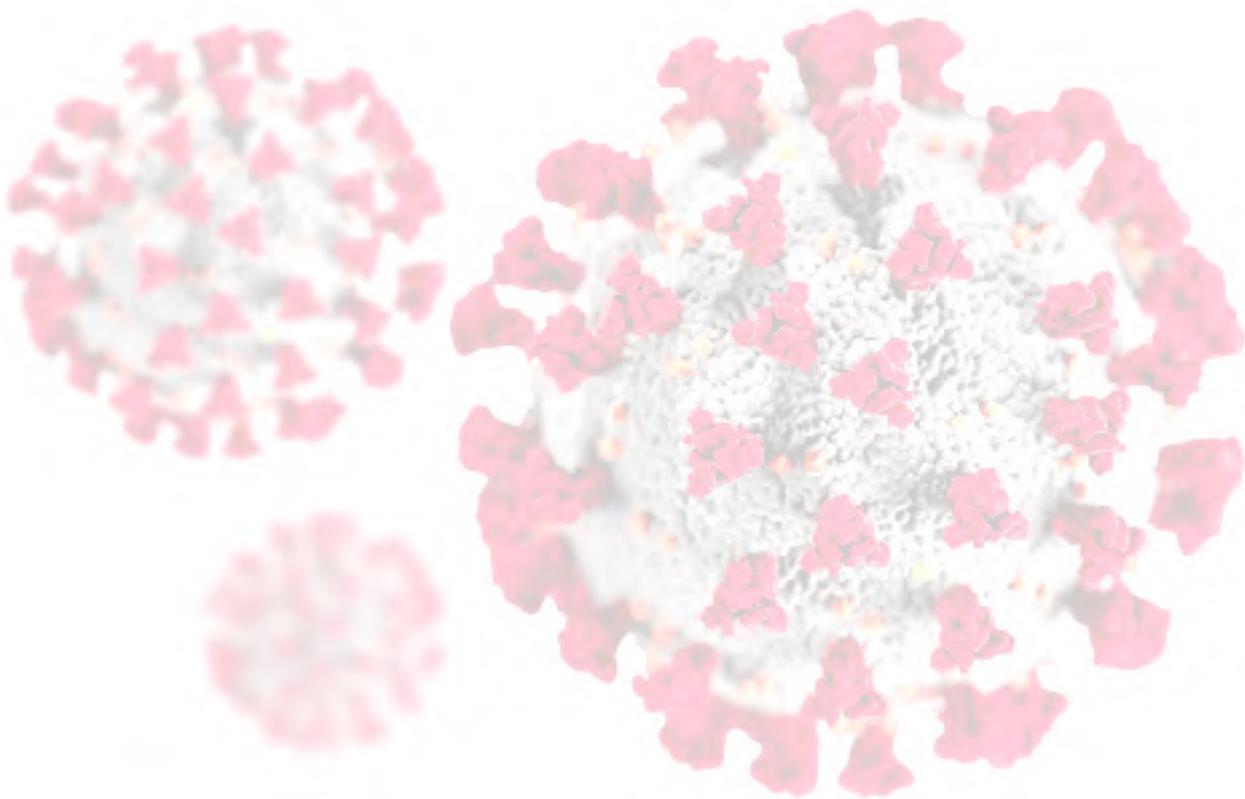
CORONAVIRUS FREE COVID-19

## 6.- BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE DOCUMENTACIÓN.

- Boletín Oficial del Estado. N° 123 Domingo 3 de mayo de 2020.
- Boletín Oficial del Estado. N° 126 Miércoles 6 de mayo de 2020.
- Boletín Oficial del Estado. N° 130 Sábado 9 de mayo de 2020.
- Boletín Oficial del Estado. N° 138 Sábado 16 de mayo de 2020.
- Boletín Oficial del Estado. N° 153 Sábado 30 de mayo de 2020.
- COVID-19 Estrategia desde la Salud Ambiental I. Situación de Contención. Sociedad Española de Sanidad Ambiental. 26 de abril de 2020.
- Enfermedad por coronavirus, COVID-19. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Ministerio de Sanidad. 17 abril 2020.
- Protocolo para las instalaciones acuáticas de uso público en un contexto de próxima apertura debido a la COVID-19. Asociación Española de Profesionales del Sector Piscinas. 27 de abril de 2020.
- Recomendaciones para la apertura de la actividad en las piscinas tras la crisis del COVID-19. Ministerio de Sanidad. 05 de mayo de 2020.
- Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas.
- Comunicado de la Real Federación Española de Tenis. Desescalada COVID-19. 9 de mayo 2020.
- Documento de Desescalada de la Práctica Deportiva. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. 9 de mayo de 2020.
- Propuestas de medidas higiénico sanitarias y de distanciamiento social para garantizar la seguridad de trabajadores y usuarios en la reapertura y funcionamiento de los centros deportivos y gimnasios durante el covid-19. Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas. 5 de mayo de 2020
- Informe sobre transmisión del sars-cov-2 en playas y piscinas. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Ministerio de Ciencia e Innovación. 5 de mayo de 2020.
- Recomendaciones para el reinicio de la actividad de los deportistas en el medio acuático. Real Federación Española de Natación. 03 de mayo de 2020.
- Plan para la Transición hacia una Nueva Normalidad. Guía de la Fase 1. Ministerio de Sanidad. 9 de mayo de 2020.
- Guía de actuación y recomendaciones para un entrenamiento responsable. Versión Fase 1. Real Federación Española de Atletismo. 10 de mayo de 2020.
- Dudas de las Delegaciones del Gobierno en relación con Orden SND/399/2020, de 9 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional, establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase I del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.

Ministerio de Política Territorial y Función Pública. Secretaría de Estado de Política Territorial y Función Pública. 9 de mayo de 2020.

- Recomendaciones para la apertura de la actividad en las piscinas tras la crisis del COVID-19. Ministerio de Sanidad. 14 de mayo de 2020.



7.- ANEXOS:

CARTELERÍA DE NORMAS Y RECOMENDACIONES DE USO

**NORMAS GENERALES**

**OBLIGATORIO**

- DISTANCIA SEGURIDAD**
- RESPECTAR NORMAS DE ACCESO Y CIRCULACIÓN**
- LAVADO MANOS ANTES DE ACTIVIDAD**
- VESTUARIOS SOLO TIEMPO INDISPENSABLE**
- NO TOCAR PULSADORES, POMOS, BARANDILLAS,...**
- FUENTES Y TAQUILLAS NO DISPONIBLES**
- DUCHAS NO DISPONIBLES**

**RECOMENDADO**

- TRAER ROPA DE DEPORTE DE CASA**
- GUANTES Y MASCARILLA ANTES Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD**
- CAMBIAR CALZADO ANTES DE ENTRAR EN LA INSTALACIÓN**

# ESTADIO SÁNCHEZ MENOR

## OBLIGATORIO



**LLEVAR CADA UN@  
SU PROPIA BOTELLA  
DE AGUA**



**TIEMPO JUSTO ACTIVIDAD  
Y ABANDONAR  
LA INSTALACIÓN**



**GUANTES Y MASCARILLA  
ANTES Y DESPUÉS DE  
LA ACTIVIDAD**



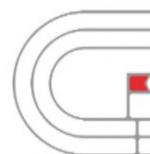
**2M NORMA GENERAL  
5M ENTRENAMIENTO  
10M EN CARRERA**



**MATERIAL CON GUANTES  
Y DESINFECTADO  
POR ATLETA**



**CÍRCULOS DE  
LANZAMIENTO  
DE UNO EN UNO**



**CALENTAMIENTO  
EN CÉSPED  
O CALLE 8**

## RECOMENDADO



**TRAER ROPA  
DE DEPORTE  
DE CASA**



**CAMBIAR CALZADO  
ANTES DE ENTRAR  
EN LA INSTALACIÓN**



**NO ESTAR MÁS DE  
TRES PERSONAS EN EL  
FOSO POR TURNO**

# PISTAS DE TENIS Y PADEL



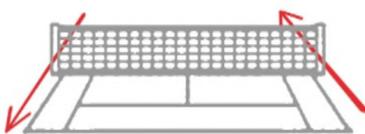
**PASAR POR LAS  
ALFOMBRILLAS  
HIGIÉNICAS**



**NO COMPARTIR EQUIPO:  
BOLSA DE DEPORTE  
NI TOALLA**



**NO COMPARTIR  
BOTELLA CADA  
JUGADOR LA SUYA**



**CAMBIO DE LADO  
DE JUGADORES POR  
LADOS DIFERENTES**



**IR VESTIDO DE JUEGO  
Y NO PERMANECER  
MÁS TIEMPO DEL JUEGO**



**JUGAR CON  
PELOTAS NUEVAS  
A SER POSIBLE**



**NO TOCAR EL EQUIPAMIENTO  
DE PISTA (RED, POSTES,  
ASIENTOS DE DESCANSO)**

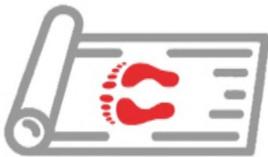


**EVITAR DERRAMAR  
MUCOSIDAD, FLUIDOS  
O ESCUPIR EN LA CANCHA**

# CED JAVIER BERMEJO

## SALA MUSCULACIÓN/CARDIO

### OBLIGATORIO



**PASAR POR LAS  
ALFOMBRILLAS  
HIGIÉNICAS**



**PASAR TARJETA  
E INFORMAR A LA  
CLASE QUE SE DIRIGE**



**DURACION DEL  
ENTRENAMIENTO  
NO + DE 50MIN**



**LLEVAR CADA UN@  
SU PROPIA BOTELLA  
DE AGUA**



**USAR TOALLA GRANDE Y  
PEQUEÑA, Y PONER SIEMPRE  
ENCIMA DE ESTERILLAS**



**TIEMPO JUSTO PARA  
ACTIVIDAD Y ABANDONAR  
LA INSTALACIÓN**



**LIMPIAR MAQUINARIA Y  
MATERIAL CON  
DESINFECTANTE**

### RECOMENDADO



**TRAER ROPA  
DE DEPORTE  
DE CASA**



**CAMBIAR CALZADO  
ANTES DE ENTRAR  
EN LA INSTALACIÓN**

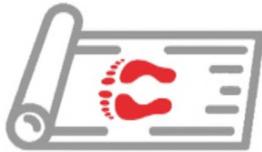


**USAR GANTES  
MUÑEQUERAS  
Y CINTAS**

# CED JAVIER BERMEJO

## CLASES COLECTIVAS

### OBLIGATORIO



**PASAR POR LAS  
ALFOMBRILLAS  
HIGIÉNICAS**



**PASAR TARJETA ABONADO  
E INFORMAR A LA  
CLASE QUE SE DIRIGE**



**USAR TOALLA GRANDE Y  
PEQUEÑA, Y PONER SIEMPRE  
ENCIMA DE ESTERILLAS**



**LLEVAR CADA UN@  
SU PROPIA BOTELLA  
DE AGUA**



**TIEMPO JUSTO PARA  
ACTIVIDAD Y ABANDONAR  
LA INSTALACIÓN**

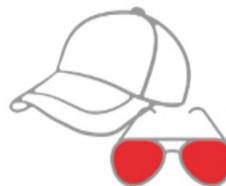
### RECOMENDADO



**TRAER ROPA  
DE DEPORTE  
DE CASA**



**CAMBIAR CALZADO  
ANTES DE ENTRAR  
EN LA INSTALACIÓN**



**GORRA Y GAFAS  
EN LAS CLASES  
EN LA EXPLANADA**



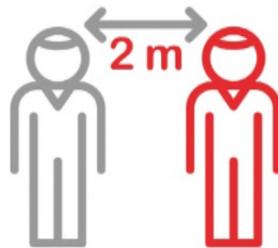
**USAR GUANTES  
MUÑEQUERAS  
Y CINTAS**

# PISCINAS

## OBLIGATORIO



**PASAR POR LAS  
ALFOMBRILLAS  
HIGIÉNICAS**



**DISTANCIA SEGURIDAD  
EN TOALLAS Y AGUA**



**NO IR DESCALZO  
USO OBLIGATORIO  
CHANCLAS DE BAÑO**

## RECOMENDADO



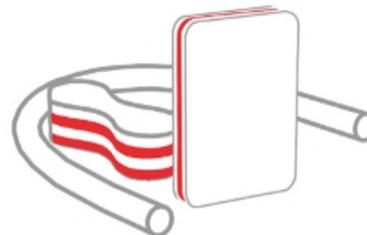
**USO DE GORRA Y GAFAS  
DE PROTECCIÓN  
O SOLARES**



**NO UTILIZAR ESCALERAS  
TUBULARES DE  
ACCESO AL VASO**



**USO DE GAFAS  
DE NATACIÓN  
DENTRO DEL AGUA**



**USAR MATERIAL PROPIO  
(CHURROS, FLOTADORES,  
MANGUITOS, MATERIAL DE BUCEO,...)**



patronato<sup>®</sup>  
municipal  
de deportes



AYUNTAMIENTO DE  
**PUERTOLLANO**

Puertollano, a 16 de Mayo de 2020

**Francisco Manuel Tamaral López**

**Gerente del Patronato Municipal de Deportes**

