

PROTOCOLO COVID ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2020-2021

(Este protocolo se complementa con el protocolo de reapertura del Servicio Municipal Lagunak- fase IV de la desescalada: “nueva normalidad”, del Instituto Navarro de Deporte y las normas sanitarias vigentes)

Como bien sabéis, las normas sanitarias son de obligado cumplimiento. Es por ello que desde el SM Lagunak **apelamos a la responsabilidad de todas y todos en esta situación**, cumpliendo las normas marcadas con el objetivo de evitar posibles repuntes en esta pandemia.

Las medidas básicas que os recordamos, atendiendo a lo informado por el Departamento de Salud de Navarra, son tres:

- No se debe acceder ni acudir a la instalación en el caso de notar cualquier síntoma que pueda corresponder a la enfermedad del coronavirus (fiebre, tos, dificultad para respirar, pérdida del olfato o el gusto, diarrea, y dolores musculares, de garganta o de cabeza no habituales y sin causa conocida). En este caso, deberán ponerse en contacto con su centro de atención primaria o bien llamando al teléfono habilitado para ello en Navarra y que es el 948 290 290.
- Se debe mantener la distancia social de seguridad de 1,5 metros entre personas (en caso de no convivir en el mismo domicilio) y mantener una buena higiene de manos.
- En Lagunak, las personas mayores de 6 años deberán llevar obligatoriamente mascarilla en espacios abiertos y cerrados independientemente de que se pueda garantizar la distancia de seguridad de 1,5 metros.

Las actividades deportivas han sido diseñadas en estricto cumplimiento de la normativa publicada por el Instituto Navarro del Deporte en la que se definen las condiciones en las que debe desarrollarse la actividad deportiva en la Comunidad Foral de Navarra en el momento en el que nos encontramos. Para poder adaptarnos a estas condiciones ha sido preciso realizar ajustes importantes en el funcionamiento de las actividades y en la dotación deportiva que disponemos.

NORMATIVA GENERAL DE LA INSTALACIÓN

Desde el objetivo de **SER UNA INSTALACION SEGURA**, se han implementado una serie de medidas para garantizar la protección del personal de la instalación y de las personas abonadas y usuarias de la misma.

- Para acceder y transitar por la instalación, **es obligatorio** llevar mascarilla.
- La norma estipula que la obligación es para personas mayores de 12 años. No obstante, tal y como dice la OF, las personas entre 6 y 12 años sin cumplir, deberán llevar mascarilla cuando no se pueda garantizar la distancia de seguridad de 1,5 metros. Al existir en Lagunak zonas en las que no se puede garantizar la distancia interpersonal, es **obligatorio llevar mascarilla a partir de los 6 años de edad**.
- Excepciones en el uso de la mascarilla:
 - Las personas que así lo acrediten.
 - En el momento del baño, durante la práctica del ejercicio y el momento de consumo de alimentos y bebidas.
- **Los niños y niñas menores de 8 años deberán estar siempre acompañados de una persona adulta en toda la instalación.**

- Las personas responsables de los y las menores que acudan a las instalaciones, deberán velar que en todo momento el menor cumpla las medidas higiénico-sanitarias y de distanciamiento social.
- Se han señalado con flechas en el suelo carriles de entrada, salida y desplazamiento dentro del edificio con el objetivo de mantener la distancia de seguridad. A la hora de transitar por la parte exterior del club para el acceso a las diversas instalaciones, se recomienda hacerlo por el lado derecho de los paseos para facilitar el flujo de asistentes.
- Se han colocado, en puntos estratégicos de la instalación, puestos de geles hidroalcohólicos para desinfección de manos. En los lavabos se han reforzado los dispensadores de jabón para realizar una correcta higiene de manos.
- Se recomienda traer cada persona su propio botellín de agua.
- Para una correcta ventilación de la instalación, todas las puertas interiores permanecerán abiertas, evitando de esta manera el contacto con las manillas y pomos. No obstante, las mismas se limpiarán de manera frecuente para evitar contagios.
- Se deberá cumplir en todo momento el aforo estipulado, máximo 75% de la instalación. Para ello, todo abonado-as deberá acceder a la instalación mediante la presentación de su carnet.
- Se recuerda a las personas usuarias que está prohibido cualquier práctica que ponga en peligro la seguridad sanitaria del resto de usuarios/as.
- Se deberá cumplir la normativa en todo momento que se permanezca en de la instalación. La misma estará a disposición de los abonados-as en la página web www.lagunak.org así como en diversos puntos de la instalación.

A) CONTROL DE ACCESOS

- La instalación Lagunak tiene dos puertas de acceso:
 - Puerta principal situada en Avda. De Barañáin.
 - Puerta “Lur Gorri” (actualmente cerrada).
- En estos momentos, se está valorando la repaertura de la puerta Lur Gorri. En breve se comunicará la decisión.
- **Es obligatorio el uso de mascarillas** para el acceso, tránsito y desplazamientos interiores y exteriores, y permanencia dentro del centro y de todas sus dependencias.
- Con el fin de evitar aglomeraciones, se aconseja tener el carnet preparado antes de llegar a los tornos. El carnet es individual e intransferible.
- El acceso y la salida de la instalación se hará de uno en uno, menos las personas dependientes y los menores no autónomos, que irán acompañadas por la persona responsable.
- Para mantener la distancia de seguridad, únicamente están habilitados un torno de entrada y otro de salida, así como un torno auxiliar para el uso preferente de personas con movilidad reducida y con silleas.

- Se deberán realizar las correspondientes esperas tanto para el acceso como para la salida de la instalación en las zonas marcadas para ello. Al ser un punto donde confluyen más personas, se ruega se respeten los turnos y se tenga paciencia en los momentos de más afluencia.
- En la entrada al centro, se deberá limpiar el calzado en la alfombra higienizante así como proceder a lavarse la manos con el gel hidroalcohólico colocados al efecto.
- Una vez se acceda a la instalación, se deberán seguir los carriles de entrada y de salida señalizados mediante marcas en el suelo, con el objetivo de que el tránsito sea más fluido.
- En el hall principal de la instalación confluyen diversos caminos de acceso al resto de instalaciones. Deberán seguir las indicaciones y realizar las esperas necesarias en caso de coincidencia con otras personas.
- Se ruega permanecer el menor tiempo posible en la zona de portería y el hall de entrada para evitar aglomeraciones.

B) ASEOS Y VESTUARIOS

- **Es obligatorio el uso de mascarillas.** Únicamente se exceptúa su uso en el momento de la ducha y el tránsito a la misma.
- La instalación se higienizará antes de la apertura del centro así como a la finalización de la jornada, realizando la limpieza de espacios comunes a lo largo de todo el día.
- En las instalaciones cerradas se aumentará la ventilación natural con la apertura de puertas y/o ventanas.
- Los aseos de los vestuarios, solo pueden ser utilizados de manera individual. Las personas con movilidad reducida y/o menores podrán acceder acompañados por otra persona en calidad de asistente.
- Deberá realizar una correcta higiene de manos antes de acceder al aseo y justo después de su uso. Para ello, podrá seguir las indicaciones dadas en la cartelería colocada para realizar un buen lavado de manos.
- Las puertas de acceso estarán siempre abiertas. Después de su uso, las puertas de las cabinas se dejarán siempre abiertas.
- Los vestuarios generales, los vestuarios auxiliares en planta baja y duchas permanecerán abiertos. Se deberá respetar en todo momento el aforo permitido según normativa vigente. En caso necesario, se deberán realizar las esperas correspondientes.
- Se deberá realizar un uso racional de las duchas para evitar un consumo innecesario de agua así como evitar aglomeraciones en los vestuarios, no pudiendo permanecer más de 10 minutos bajo la ducha. En caso de no respetar este límite, el abonado-a podrá ser sancionado.
- Mientras los abonados y abonadas, usuarios y usuarias, se estén cambiando en el vestuario, la ropa, toallas y demás enseres que se dejen en los bancos deberán estar a más de 1,5 metros de distancia respecto a los de otra persona. Una vez se hayan cambiado, no se podrá permanecer en los mismos, ni dejar sus pertenencias en bancos o cabinas.



C) DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

SPINING, sala situada en planta baja:

- Se ha trasladado la actividad a la sala contigua a la que se hacían normalmente las clases al ser esta de mayor tamaño.
- Se ha reducido el aforo de las clases, siendo el número máximo de participantes de 18 personas.
- Con el objetivo de evitar aglomeraciones en el vestuario, **se recomienda venir cambiado-a de casa**. El cambio de zapatillas puede realizarse en la misma sala.
- En el hall principal de la instalación confluyen diversos caminos de acceso al resto de instalaciones. Deberán seguir las indicaciones y realizar las esperas necesarias en caso de coincidencia con otras personas.
- Es obligatorio el uso de mascarilla. Únicamente se exceptúa su uso en el momento de realizar la actividad deportiva.
- Es obligatorio la higienización de manos antes de la entrada a la sala así como a la finalización de su uso. Para ello se dispone de un punto con gel hidroalcohólico.
- Es obligatorio por parte del usuario-a realizar la desinfección de la bici antes de su uso así como a la finalización de clase. Para ello se ha dotado a la sala de desinfectante y papel para proceder a la limpieza y desinfección.
- Deberán dejar sus pertenencias junto a la bici que vayan a utilizar.
- Entre clase y clase existen un intervalo de 15 minutos para proceder a una correcta ventilación de la sala así como reforzar la desinfección de las bicis.
- Se evitará en todo momento el contacto entre las personas usuarias. Se deberá guardar en todo momento la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros.
- Deberá seguir en todo momento las indicaciones dadas por el monitor-a.

RESTO ACTIVIDADES DIRIGIDAS, sala situada en planta primera:

- Se deberán seguir los carriles de entrada y de salida señalizados mediante marcas en el suelo, con el objetivo de que el tránsito sea más fluido.
- Se ha reducido el aforo de las clases, siendo este el que se muestra en el siguiente cuadro:



TONO PUMP	15 personas
PILATES	18 personas
ABD/CORE STRECHING	18 personas
CROSS TRAINING	15 personas
YOGUILATES	18 personas
ZUMBA	18 personas
ZUMBA KIDS	18 personas
ZUMBA JUNIOR	18 personas

- Con el objetivo de evitar aglomeraciones en el vestuario, **se recomienda venir cambiado-a de casa**. El cambio de zapatillas puede realizarse en la misma sala. Pueden dejar sus pertenencias en los laterales de la sala.
- Es obligatorio el uso de mascarilla. Únicamente se exceptúa su uso en el momento de realizar la actividad deportiva.
- Es obligatorio la higienización de manos antes de la entrada a la sala así como a la finalización de su uso. Para ello se dispone de un punto con gel hidroalcohólico.
- EL usuario-a realizar deberá desinfectar el material que se vaya a usar antes de su uso así como a la finalización de clase. Para ello se ha dotado a la sala de desinfectante y papel para proceder a la limpieza y desinfección (esterillas, mancuernas, discos,...).
- Es obligatorio el uso de toalla para la utilización de la esterilla.
- Entre clase y clase existen un intervalo de 15 minutos para proceder a una correcta ventilación de la sala así como reforzar la desinfección del material.
- Se evitará en todo momento el contacto entre las personas usuarias. Se deberá guardar en todo momento la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros.
- Deberá seguir en todo momento las indicaciones dadas por el monitor-a.

D) LIMPIEZA Y DESINFECCION DE LAS INSTALACIONES Y DEL MATERIAL UTILIZADO.

- Las instalaciones se limpian y desinfectan al inicio y finalización de la jornada diaria, habiéndose aumentado y reforzado la limpieza durante la misma.
- Respecto al material que se usa en las clases así como la zona donde los y las cursillistas dejan sus pertenencias, se procederá a su desinfección antes y después de su uso.



E) CONTROL DEL ESTADO DE SALUD Y ACTUACIÓN EN CASO DE ENFERMEDAD.

- No deberán acudir a los cursos nadie que presente alguno de los síntomas compatibles con covid-19 (fiebre superior a 37°C, tos seca, dolor de garganta, dificultad respiratoria, pérdida de olfato y gusto...), con diagnóstico de COVID-19, o en período de cuarentena domiciliar por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.
- Los y las cursillistas, y en el caso de menores, los padres/madres o personas tutoras, deberán alertar a Lagunak y a la autoridad sanitaria si alguien en su hogar ha sido diagnosticado con COVID-19. En este caso, se actuará conforme a las indicaciones de Sanidad.
- Ante síntomas de la enfermedad (fiebre, tos, dificultad respiratoria, etc.) el/la cursillista debe retirarse, y en caso de menores, se avisará a la familia para que recoja a el/la cursillista.
- El/la cursillista o su familia deberán contactar con su centro de salud, donde se valorará la situación.