PROTOCOLO ANTE COVID-19 ACTIVIDAD FISICA +60 AÑOS

➢ PROTOCOLO GENERAL:

- **ENTRADA y SALIDA:**
  - El acceso a las instalaciones se realizara por la puerta habitual.
  - Para las actividades que se realicen en el Complejo Deportivo de Kirol Martiket: será obligatorio el carnet de abonado tanto para entrar como para salir de la instalación. Las personas no abonadas tendrán que solicitar que se les habilite el carnet ciudadano o en su caso hacerse uno nuevo (en la recepción de Martiket).
  - A la instalación solo accederá la persona inscrita en la actividad quedando los/as acompañantes en el exterior de las instalaciones.
  - El acceso se realizará con mascarilla y de forma fluida.
  - Se pide máxima puntualidad a la hora de acudir a la actividad, con una antelación máxima de 2-3 minutos antes del inicio de la actividad y dirigiéndose directamente al espacio deportivo donde se va a realizar la actividad.
  - Todos los/as participantes, se desinfectaran las manos con hidrogel tanto al entrar como al salir de la actividad.
  - Una vez acabada la actividad tras desinfectar el material utilizado se abandonará la sala manteniendo la distancia de seguridad

- **VESTUARIOS y ASEOS:**
  - Se recomienda que cada persona inscrita acuda preparada a su actividad, no haciendo uso del vestuario (a excepción de natación).
  - Se podrá hacer uso de los aseos en caso de necesidad.

- **USO DE MASCARILLA:**
  - Es obligatorio el uso de mascarilla para todos los/as participantes:
    - Al entrar y salir de la instalación.
    - En cualquier desplazamiento por la instalación.
    - Al prepararse para la práctica o en el momento de coger y dejar cualquier material.
  - Solo se permitirá quitarse la mascarilla cuando la monitora lo autorice y en ese caso, se deberá guardar la mascarilla.
  - Algunos ejercicios, al no poder garantizar la distancia de seguridad, la práctica deportiva se realizara con la mascarilla para una mayor seguridad.

- **LIMPIEZA:**
  - Todo el material usado se desinfectará con desinfectante tras su uso. Para ello, habrá unos botes de spray bactericida en la sala y cada participante desinfectara su material.

    ** Se recomienda a las personas usuarias que traigan su propia esterilla. En caso de no portarla se les facilitará una esterilla de la propia instalación que tendrá que ser desinfectada tras su uso.*
  - Se realizará una limpieza y desinfección diaria, prestando especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes, con la periodicidad necesaria en cumplimiento de la normativa vigente.
  - Se ventilará la sala de manera intensa.

- **MONITORA:**
  - Será la responsable de explicar y de hacer cumplir el protocolo por el COVID-19 a todas las participantes.
  - Llevará un control de asistencia de todas las sesiones.
  - Portará mascarilla en todo momento.
  - Durante la actividad, siempre que sea posible:
    - Se realizaran ejercicios con el menor material posible.
    - Se buscarán ejercicios en los que se pueda mantener la distancia de seguridad.
    - Se intentaran realizar ejercicios más individuales, sin contacto y que no necesiten compartir material (se intentara minimizar el uso del material).
  - Las correcciones del monitor deben ser sin contacto.
  - La actividad deberá acabar 5-10 minutos antes de la hora, para disponer de tiempo suficiente para limpiar el material usado y para que dentro del espacio no se mezclen los participantes de un grupo con los siguientes.
  - En caso de alguna necesidad especial, será la persona encargada de comunicarlo al Servicio de Deportes.

RESPONSABILIDAD DE TODOS Y TODAS

- ✓ Colaborar en la concienciación y respeto de las normas.
- ✓ Si se presentan síntomas compatibles con el COVID-19 o en caso de encontrarse en aislamiento o en período de cuarentena domiciliaria no acudir a las actividades ni a las instalaciones deportivas.
- ✓ Informar de la condición de vulnerabilidad si se da el caso.
- ✓ Acudir a la actividad con mascarilla.
- ✓ Puntualidad y evitar aglomeraciones.

➢ GIMNASIA +60 AÑOS:

- Máximo de 20 personas por grupo.
- Marcas en el suelo que señalan la distancia mínima (5m2/persona)
- Desinfectarse las manos con gel hidro-alcohólico al entrar en la sala.
- Distancia de seguridad permanente durante toda la sesión. Incluyendo el momento de explicación y de la propia actividad.
- Obligatorio el uso de mascarilla en algunos ejercicios que la monitora crea necesaria por no poder garantizar la distancia de seguridad.
- Evitar ejercicios grupales o que impliquen ponerse por parejas, etc.
- Las correcciones del monitor deben ser sin contacto.
- El material a utilizar será individual (no compartido) y se desinfectará tras su uso. Para ello, cada participante dispondrá individualmente de un bote spray bactericida para las tareas de desinfección.
- Se ventilará la sala de manera intensa.
- Una vez acabada la actividad tras desinfectar el material utilizado se abandonará la sala manteniendo la distancia de seguridad
- Se recomienda a las personas usuarias que traigan su propia esterilla. En caso de no portarla se les facilitará una esterilla de la propia instalación que tendrá que ser desinfectada tras su uso.

➢ NATACIÓN + 60 AÑOS:

- Máximo de 10 personas por grupo
- Participantes con mascarilla hasta zona taquillas
- Distancia de seguridad permanente durante toda la sesión. Incluyendo el momento de explicación, de esperar en fila y de la propia actividad acuática.
- El monitor/a portará mascarilla en todo momento
- Las correcciones del monitor deben ser sin contacto.
- El material a utilizar será individual (no compartido) y se desinfectará tras su uso.