

## PROTOCOLO COVID-19

### ESCUELA DEPORTIVA MUNICIPAL DE PILATES

<b>Nombre de la Escuela Deportiva</b>	Pilates
<b>Nombre del espacio deportivo</b>	Sala de pilates del polideportivo Cerro del Telégrafo. Sala de pilates del polideportivo Parque del Sureste.
<b>Ubicación</b>	Sala polivalente situadas en el edificio de piscina del polideportivo Cerro del Telegrafo junto a las oficinas. Sala polivalente del polideportivo Parque del sureste en la planta alta.
<b>Aforo máximo</b>	Alumnado 12 personas Profesorado: 1 En grupos superiores a las 10 personas, deberán establecer subgrupos que estén separados un mínimo de 3m lineales.
<b>Tipo de Escuela:</b>	Colectiva sin contacto físico.
<b>Mascarilla:</b>	Obligatoria durante la práctica.
<b>Horario de las clases</b>	Sesiones de 50 min en horario de mañana, mediodía y tarde.
<b>Accesos de entrada/salida. Circulaciones</b>	Las circulaciones por la instalación son comunes para todas las personas usuarias de las escuelas deportivas municipales y por tanto atenderán a las normas generales marcadas por la concejalía de Deportes.
<b>Forma de acceso al espacio deportivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Únicamente accederán las personas inscritas, nunca las personas acompañantes.</li> <li>• El personal técnico reunirá a todo el grupo y se desplazará hacia el espacio destinado a las bolsas y mochilas.</li> <li>• Se realizará un lavado de manos previo al acceso al espacio deportivo con gel hidroalcohólico.</li> </ul>
<b>Vestuarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los vestuarios permanecerán cerrados, recomendándose a las personas deportistas vengán con la ropa de entrenamiento ya puesta desde casa.</li> <li>• Las duchas, al no ser cabinas individuales, deberán permanecer cerradas.</li> </ul>
<b>Aseos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dispondrá de un aseo para uso masculino y otro aseo para uso femenino.</li> <li>• Su uso es exclusivamente para emergencia.</li> <li>• Aforo: máximo 1 persona.</li> </ul>

#### **Normas específicas para la impartición de la Escuela de Pilates**

1. Se anticipará la hora de fin de turno 5 minutos. 50 min de tiempo de clase, con el fin de evitar aglomeraciones en las circulaciones de la clase.
2. La persona responsable del grupo (profesorado) acudirá al punto de recogida/entrega del alumnado, cuando asegure que está todo el grupo, se dirigirá junto a ellos a la zona de bolsas asignada.



3. Con el objetivo de evitar aglomeraciones, se recomienda llegar a la instalación deportiva con un máximo de 5 minutos de antelación.
4. Respeto de la distancia mínima entre personas participantes de 1,5 metros, al entrar y salir de la instalación, en la circulación por el espacio, en las explicaciones de los ejercicios, en las pausas de hidratación y en la ejecución de los ejercicios.
5. Es obligatorio el uso de mascarilla en todo momento dentro de la instalación deportiva, incluido el periodo de práctica deportiva.
6. Cada participante dispondrá de su propia botella de agua/líquido para la actividad así como gel hidroalcohólico para la limpieza y desinfección de manos. No se podrán compartir botellas.
7. Cada participante hará uso de una toalla grande para apoyar en la colchoneta. El tamaño deberá tapar en gran medida la colchoneta. Además se recomienda el uso de una 2ª toalla para el secado de sudor personal. Las toallas no podrán ser compartidas.
8. Se recomienda traer una colchoneta individual.
9. Se recomienda el uso de muñequeras, felpa o cinta del pelo para evitar contacto de las manos con la cara.
10. Cada persona usuaria llevará una bolsa de deporte o mochila donde guardará sus pertenencias en ella, evitando que queden tiradas por el suelo incluido el calzado de calle y el abrigo en época de invierno. Las bolsas se depositarán en una zona delimitada a tal efecto y separadas entre si. Cuando se abandone la instalación, la bolsa deberá ser desinfectada por las familias.
11. Como norma general, todas las personas usuarias se desinfectarán las manos antes de empezar la sesión y a la finalización de la misma. Durante la sesión se recomienda su desinfección al menos en 2 ocasiones más y siempre que estime el profesorado.
12. Al finalizar cada una de las clases el alumnado desinfectará el material utilizado en la clase, (balones, cintas, bandas, rollers, y todo material auxiliar utilizados durante la sesión) mediante disolución desinfectante.
13. El material auxiliar utilizado en clase será individual, disponiendo el profesorado antes de cada clase todo el material en cada zona individual de trabajo.
14. Una vez guardado el material y desinfectado, tras ser guardado en la jaula de almacenaje, el personal técnico desinfectará las zonas de contacto de la jaula de almacenaje.
15. Se asegura la renovación y ventilación de aire en las salas.
16. Se llevará un control de asistencia exhaustivo de manera nominativa y con control de la fecha para favorecer el rastreo en caso de detectar un positivo Covid.

### **1. Salas de pilates del Cerro del Telégrafo:**



<b>Horario de las clases</b>	Sesiones de 50 min en horario. <b>Los inicios de clase de la sala 2, se retrasan 5 minutos.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mañana:</b> Sala 1: 10:00, 11:00 y 12:00. <b>Sala 2: 10:05 y 11:05</b></li><li>• <b>Mediodía:</b> 15:15</li><li>• <b>Tarde:</b> Sala 1: 17:00, 18:00, 19:00, 20:00 y 21:00. <b>Sala 2: 17:05, 18:05, 19:05, 20:05 y 21:05.</b></li></ul>
<b>Accesos de entrada/salida. Circulaciones</b>	Las circulaciones por la instalación son comunes para todas las personas usuarias y atenderán a las normas generales marcadas. <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Entrada:</b> Se realiza a través de la puerta principal de la instalación situada en la avenida de los Almendros, en la rotonda de entrada a la ciudad. El acceso de los deportistas se realiza por la puerta de la derecha,.</li><li>• <b>Salida:</b> Se utilizará la misma salida, utilizando el lado derecho del transeúnte, siendo el más cercano al pabellón cubierto.</li></ul>
<b>Forma de acceso al espacio deportivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se establecerá como punto de encuentro de los grupos la zona de la plaza de entrada al edificio de la piscina guardando la distancia de seguridad de 1,5m., la llegada del alumnado no será superior a 5 minutos de antelación del inicio de la clase.</li><li>• Una vez las personas deportistas han llegado a la instalación, cada deportista junto al profesorado accederá a la sala, pasando por la zona de bolsas, donde introducirá todos sus enseres en la misma incluida el calzado de calle.</li></ul>
<b>Zona de bolsas</b>	Se establece como zona de bolsas el lateral de la clase. No se podrá hacer uso de las taquillas.
<b>Aseos</b>	Se dispondrá de un aseo para uso masculino y otro aseo para uso femenino, dentro del edificio de la piscina y en la misma planta donde se encuentran las salas.

## 2. Sala de pilates del polideportivo Parque del Sureste:

<b>Horario de las clases</b>	Sesiones de 50 min en horario: <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mañana:</b> 10:00 y 11:00.</li><li>• <b>Tarde:</b> 17:00, 18:00, 19:00, 20:00 y 21:00.</li></ul>
<b>Accesos de entrada/salida. Circulaciones</b>	Las circulaciones por la instalación son comunes para todas las personas usuarias y atenderán a las normas generales marcadas. <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Entrada:</b> Se realiza a través de la puerta principal de la instalación situada en la calle Mirador.</li><li>• <b>Salida:</b> Se utilizará la misma salida, utilizando el lado derecho del transeúnte.</li></ul>
<b>Forma de acceso al espacio deportivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se establecerá como punto de encuentro el hall de la planta alta del edificio del polideportivo, guardando la distancia de seguridad de 1,5m., la llegada del alumnado no será superior a 5 minutos de antelación del inicio de la clase.</li><li>• Una vez las personas deportistas han llegado a la instalación, el profesorado acudirá en su búsqueda y junto al resto del grupo accederá a la sala, pasando por la zona de bolsas, donde introducirá todos sus enseres en la misma incluido el</li></ul>



	calzado de calle.
<b>Zona de bolsas</b>	Se establece como zona de bolsas el lateral de la clase. No se podrá hacer uso de las taquillas.
<b>Aseos</b>	Se dispondrá de un aseo para uso masculino y otro aseo para uso femenino, dentro del edificio y en la misma planta donde se encuentran las salas.