

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES ORGANIZADAS POR LOGROÑO DEPORTE. TEMPORADA 2020/2021 INFORMACIÓN PARA LOS/AS ALUMNOS/AS

2. PROTOCOLO GENERAL DE ACTUACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Éstas actuaciones deberán convertirse en RUTINARIAS para asegurarnos poder seguir disfrutando de nuestra actividad física.

2.1 ACTUACIONES ANTES DE EMPEZAR LA ACTIVIDAD.

- Ser puntuales, quiere decir, no llegar muy pronto y sobretodo no llegar tarde.
- Llevar siempre la mascarilla puesta.
- Traer el carnet de abonado/a o usuario/a para el control de acceso en la instalación.
- Procurar venir cambiado/a.
- Darse gel hidroalcohólico en las manos.
- Dejar la bolsa de deporte/ kit de higiene personal, donde no estorbe y con distancia mínima de 1,5 metros con la bolsa del compañero/a.
- Situarse en la sala, **con la mascarilla puesta**, a una distancia mínima de los compañeros/as que suponga que con los brazos abiertos no se toque a nadie, si es posible una mayor separación, mejor.
- Permanecer **con la mascarilla puesta**, a la espera de las indicaciones del instructor para la sesión del día.
- El instructor/a determinará si es necesario disponer de algún material deportivo para la sesión, y los alumnos/as, **con la mascarilla puesta**, irán por él y se colocará como haya indicado.

2.2 ACTUACIONES DURANTE DE LA ACTIVIDAD.

- La actividad se recomienda realizar **con mascarilla**. Es el momento en que si no se va a usar se guarde dentro del Kit de higiene personal.
- Puede haber determinados ejercicios que el instructor/a determine realizarlos con mascarilla obligatoriamente al ser necesarios una menor distancia interpersonal.

2.3 ACTUACIONES AL FINAL DE LA ACTIVIDAD.

- Una vez terminada. Los alumnos/as **con la mascarilla puesta**. Dejarán delante de ellos el material utilizado y será el instructor/a el que guíe el proceso de desinfección del mismo para que estén limpios para el siguiente grupo.
- Salir lo antes posible, sin formar corros, ni aglomeraciones y respetando las 4 reglas de oro DISTANCIA, MASCARILLA, TIEMPO E HIGIENE.
- Para facilitar este proceso de seguridad, desinfección, recogida de material y abandono de la sala antes de que llegue el siguiente grupo, las clases de 60 minutos terminarán 10 minutos antes.

2.4.- ACTITUD Y COMPROMISO PERSONAL

- Cualquier actitud irresponsable que atente contra la salud del resto, por parte de los alumnos/as podrá ser apercibida y sancionada en su caso.
- El cuidado, precaución y compromiso personal, ha de extenderse más allá del recinto y de la actividad deportiva. Mantener estas 4 reglas de oro, DISTANCIA, MASCARILLA, TIEMPO E HIGIENE nos hace preservar la salud de todos y todas.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES ORGANIZADAS POR LOGROÑO DEPORTE. TEMPORADA 2020/2021

INFORMACIÓN PARA LOS/AS ALUMNOS/AS

Todo el personal técnico y profesional de cuantas entidades, clubes, federaciones y empresas hacemos realidad el programa deportivo municipal de LOGROÑO DEPORTE, queremos agradecer a cada uno de los alumnos/as su confianza depositada en nosotros/as.

El Protocolo general que a continuación vamos a detallar, estará disponible y actualizado permanentemente en esta página web de Logroño deporte. Si alguna de las dudas o inquietudes que tuvieran, no quedan resueltas tras la lectura del mismo, pueden trasladarlas en el apartado [“Pregúntanos por las actividades”](#) en la página principal de la web.

NUEVA REALIDAD. La actual Pandemia hace necesarias adaptaciones en el desarrollo de la actividad y cambios en las interacciones entre todos los participantes, incluidos los instructores/as. Se ruega a todos/as su máxima colaboración y comprensión y que no sean entendidas como una descortesía, falta de educación o de profesionalidad.

1. INFORMACIÓN GENERAL

1.1 CUMPLIR LAS 4 REGLAS DE ORO: DISTANCIA, MASCARILLA, TIEMPO E HIGIENE.

DISTANCIA DE SEGURIDAD mínima de 1,5 m (supone poner los brazos en cruz y no tocar los del resto de compañeros).

MASCARILLA. Es **OBLIGATORIO llevarla** siempre en los espacios comunes de la instalación y en la actividad en los siguientes momentos:

- Al inicio mientras el instructor/a explique la sesión del día y si hay que disponer de material.
- Si hubiera determinados ejercicios que fueran necesarios realizarlos con una menor distancia interpersonal.
- Al finalizar la actividad y guardar el material.

Durante el resto de la sesión será **RECOMENDABLE** su uso.

TIEMPO. El tiempo sin distancia y sin mascarilla con otra persona no conviviente, ha de ser cero.

HIGIENE. Personal, con lavado de manos continuo y/ o aplicación de hidrogel.
Del Material utilizado, con producto desinfectante.

1.2 INFORMACIÓN-RASTREADORES

Es muy importante ser conscientes de las “Reglas de Oro”, MASCARILLA, DISTANCIA, TIEMPO E HIGIENE porque son las que determinan activar el sistema de avisos y rastreo de contactos. Si las respetamos estamos evitando la transmisión y trasladaremos una información precisa a los rastreadores.

1.3 COORDINADORES DE ACTIVIDADES. Logroño deporte dispone de un equipo de coordinadores deportivos, para resolver las incidencias que se declaren en las actividades deportivas. Su teléfono y correo electrónico está disponible en la web de logroño deporte. Atendiendo a las circunstancias e información que reciba de las autoridades, rastreadores o personal técnico, procederán a velar por su cumplimiento.

1.4 SÍNTOMAS DE SALUD A TENER EN CUENTA. Cualquier persona que presente síntomas compatibles con el COVID-19 (fiebre, dificultad respiratoria, tos...) deberá permanecer en su domicilio y llamar a su centro de salud o al teléfono habilitado por el **Gobierno de La Rioja 941 29 83 33** operativo las 24 horas del día y seguir sus instrucciones.

Si los síntomas ocurren durante la sesión deberá abandonar la misma hasta que su situación médica sea valorada. Si se trata de un menor de 16 años o persona dependiente, se le indicará un espacio apartado y seguro a espera de que vengan a recogerle. El personal de control de accesos será quién realice esta labor de aviso.

Es extensible a cualquier otra enfermedad o dolencia sea común o no.

1.5 CONTACTO ESTRECHO. Es quien ha estado en el mismo lugar de un Positivo confirmado clínicamente en su periodo de contagio, sin la distancia de seguridad, sin mascarilla y durante más de 15 minutos. Toda persona considerada CONTACTO ESTRECHO, deberá ser informada por los rastreadores o personal autorizado del Gobierno de La Rioja, debiendo guardar la cuarentena que indique la normativa. Las clases perdidas por este motivo serán consideradas como enfermedad y por tanto no recuperables.

1.6 RADAR COVID. Se recomienda descargarse, en el teléfono móvil, la aplicación RADAR COVID del Gobierno de España. Esta aplicación avisa de manera anónima del posible contacto que se haya podido tener en los últimos días con un positivo y a la inversa, permite comunicar de forma anónima si se tiene un diagnóstico positivo.

1.7 KIT DE HIGIENE PERSONAL

Los alumnos/as de las actividades deberán llevar un kit con al menos:

- Mascarilla de repuesto.
- Toalla pequeña (lavado de manos o secado sudor).
- Toalla mediana para apoyarse sobre superficies (suelo, steps, esterillas.. etc)
- Gel hidroalcohólico
- Botella con agua.
- Pañuelos de papel

1.8 USO DE VESTUARIOS PARA LA ACTIVIDAD. Se recomienda venir cambiados y no usar los vestuarios debido a la limitación de aforo, pero si no fuera posible, se ha de procurar que la estancia en ellos, sea la mínima e imprescindible y siempre con mascarilla.

En los CDMs Ribera, Lobete, Norias y Gaunas, está habilitado el uso de las duchas, pero en el resto de polideportivos no. Ésto es debido a que en los Polideportivos no se dispone de personal permanente de limpieza para la desinfección y se ha de limitar la estancia en los vestuarios.

1.9 CAMBIOS SOBRE LOS AFOROS. Logroño deporte ha reducido la oferta total de plazas un 40% respecto a la temporada pasada. Cumpliendo así con la normativa vigente y procurando que en grandes espacios como son los polideportivos y espacios al aire libre, exista una mayor seguridad y distanciamiento para la realización de la actividad.

En caso de que se actualice la normativa y se reduzca el número de personas que pueden juntarse en un mismo espacio, las personas que se hayan inscrito las últimas, se les ofrecerá todas las opciones de cambio posibles y en su defecto la devolución económica que se genere.

1.10 SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD. En caso de suspensión de la actividad o de las sesiones necesarias por motivo de prevención o seguridad derivados de la actual pandemia COVID-19, se reintegrarán económicamente a los alumn@s, a efectos de no realizadas. Salvo que:

1. Exista la posibilidad, de su recuperación en otras fechas y no excediera del mes de junio.
2. Acepte la opción de recibir clases grabadas online de su actividad específica u otras generales ofrecidas por Logroño deporte. El consentimiento se realizará por escrito con el consentimiento expreso del alumno/a.

1.11 SEGURO DE ACCIDENTES: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión muscular u ósea producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño deporte con la compañía aseguradora. Es obligación de Los alumnos inscritos informar inmediatamente al instructor/a y/o coordinador de la lesión que pueda haber sufrido. No teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido.

La atención de urgencias y médica posterior en su caso, será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.

1.12 AVISOS: Los avisos de que se va ausentar de la actividad por el motivo que fuera, podrán realizarse, desde el portal el abonado/a o comunicándose al instructor y/o al operario/a de control de accesos.

1.13. INSTRUCTORES/AS Todos/as los/as instructores tienen la obligación de **llevar la MASCARILLA SIEMPRE.**

Sólo será opcional, una vez iniciada la parte principal de la sesión y hasta justo su finalización, por razones médicas debidamente justificadas o por tratarse de actividades de alta intensidad y coreografiadas en las que sí o sí el instructor/a tenga que realizarlas de principio a fin como referencia. También en aquellas actividades acuáticas en las que el instructor/a debe sumergir su cabeza en el agua.