



WWW.CNBAJAMAR.ES



# GUÍA BREVE PARA LA VUELTA A ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA EN EL CLUB NÁUTICO BAJAMAR

JULIO DE 2020

---

## GUÍA BREVE PARA LA VUELTA A ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA EN EL CNB

---



Estamos viviendo una época excepcional, ante la alta incidencia que ha tenido el COVID-19 en todo el mundo. La mejora en el control de la epidemia permite la reapertura escalonada de nuestro Club, pero es importante que sigamos teniéndole respeto a la enfermedad y que tengamos en cuenta las siguientes consideraciones:

- ✓ La apertura del club será progresiva.
- ✓ Todos deberemos tener paciencia en la adaptación a este nuevo escenario.
- ✓ Debemos seguir los protocolos que vayan marcando las autoridades sanitarias en cada momento.
- ✓ No debemos confiarnos y pensar que el virus está derrotado.
- ✓ La higiene de manos, el uso de mascarilla y el mantenimiento de la distancia interpersonal son las mejores medidas para luchar contra el COVID-19.
- ✓ Será fundamental la prevención en nuestro día a día en el CN Bajamar.
- ✓ Debemos seguir las indicaciones de los empleados del Club en todo momento.
- ✓ Seamos comprensivos con las medidas que se han tomado para preservar nuestra salud y bienestar.
- ✓ Ahora, más que nunca, hagamos caso de las indicaciones del Club sobre la utilización de los diferentes espacios. Seamos responsables y respetemos las normas, por el bien común.
- ✓ Haznos llegar tus propuestas de mejora a través del menú de sugerencias de nuestra App CN Bajamar.



### ✓ ¿Qué actividades dirigidas empiezan?

Mantenimiento y preparación física y funcional.

### ✓ ¿Aforo máximo?

Mantenimiento: 16 personas

Preparación física y funcional: 8 personas

## NORMAS DE USO

### ✓ ¿Qué medidas de protección son obligatorias?

- 1- **Uso de gel hidroalcohólico** antes de acceder (dispensador en la entrada).
- 2- **Desinfección del calzado** antes de entrar a la sala.
- 3- **Uso obligatorio de mascarilla** tanto al entrar y salir de la sala. Sólo podrá quitársela una vez esté dentro de la parcela de 2x2 habilitada para la realización del ejercicio. En el caso que la actividad lo requiera, el monitor/a será quién indique dónde colocarse.
- 4- **Uso obligatorio de toalla** para uso personal.
- 5- **Para ejercicios de suelo**, el usuario deberá traer **su esterilla acolchada (180x60 cm aprox.)**.
- 6- **Se evitará**, tanto a la entrada como a la salida, **bloquear los accesos** o quedarse hablando en las escaleras o en la puerta con otros usuarios, evitando en todo momento las aglomeraciones y manteniendo la **distancia de seguridad de 1,5 metros**.
- 7- **Una vez finalizada la clase**, deberá abandonar la instalación para evitar coincidir con otros usuarios y para que el monitor/a proceda a realizar la desinfección para el siguiente turno.
- 8- **Cada grupo que acuda a la actividad esperará en la terraza de los frontones** (próximos a la escalera de acceso), hasta que el monitor/a les indique que pueden acceder a la sala.
- 9- **Deberá traer su propia botella de agua**, dado que la fuente está fuera de servicio.
- 10- Se recomienda **llevar lo imprescindible** para la realización de la actividad.

## GUÍA BREVE PARA LA VUELTA A LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN EL CLUB NÁUTICO BAJAMAR

# RECOMENDACIONES DE HIGIENE



### ✓ ¿Qué medidas de prevención e higiene ha implementado el Club?

Se ha organizado al personal para realizar una ventilación, limpieza y desinfección de la sala diariamente y los monitores, después de cada grupo, utilizando para ello una disolución de peróxido de hidrógeno al 0,8%. Se han colocado dispensadores de solución hidroalcohólica en la sala para fomentar la higiene de manos y material, así como papeleras con pedal para los guantes y mascarillas en las instalaciones del club. Se ha habilitado en la entrada, una moqueta húmeda con desinfectante y otra seca para entrar a la sala con las máximas garantías posibles. Los trabajadores contarán con formación específica sobre los protocolos de actuación ante el COVID-19, así como con el material y los equipos de protección adecuados.



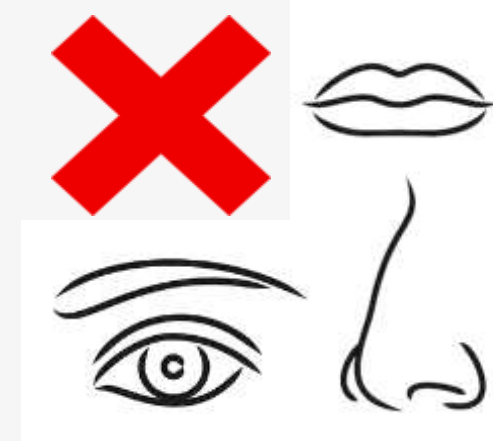
Lávate las manos con mucha frecuencia.



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado.



Mantén 1,5 metros de distancia entre personas.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.



Utiliza mascarilla hasta el momento en que vayas a comenzar la actividad.



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso.



Si presentas síntomas o has tenido contacto con un caso positivo, aíslate en tu casa y llama al 900 112 061.



No compartas material deportivo, comida ni bebida con otros usuarios.



WWW.CNBAJAMAR.ES