



WWW.CNBAJAMAR.ES



# GUÍA BREVE PARA LA VUELTA A LA **NATACIÓN** EN EL CLUB NÁUTICO BAJAMAR

OCTUBRE DE 2020

---

## GUÍA BREVE PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD DE NATACIÓN EN EL CLUB NÁUTICO BAJAMAR

---



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.



[WWW.CNBAJAMAR.ES](http://WWW.CNBAJAMAR.ES)

- ✓ 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 medidas de protección son obligatorias?

- 1- Es **imprescindible** venir con el bañador puesto para evitar coincidir con el grupo anterior en los vestuarios.
- 2- **Uso obligatorio de mascarilla** tanto al entrar y salir, sólo podrá quitársela en las sillas (lateral de la piscina), destinadas al cambio de ropa, dejar las mochilas, bolsos, etc.
- 3- **Desinfección del calzado** en la entrada de la instalación. (PISCINA CLIMATIZADA)
- 4- **Uso de gel hidroalcohólico**, al entrar encontrará el dispensador.
- 5- **Aforo en vestuarios limitado (consultar con el socorrista el acceso)**
- 6- **Queda prohibido mover las sillas de lugar.**
- 7- **Se evitará**, tanto a la entrada como a la salida, **bloquear los accesos** o quedarse hablando en los vestuarios, con otros usuarios, evitando en todo momento las aglomeraciones y manteniendo la **distancia de seguridad de 1,5 metros.**
- 8- **Deberá traer su propia botella de agua**, dado que la fuente esta fuera de servicio.
- 9- **Seguir las instrucciones de los monitores** para organizar tanto la entrada como la salida del agua



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

Se ha organizado al personal para realizar una limpieza y desinfección de toda la instalación, antes y después de su uso diario, además se llevarán varias limpiezas periódicas a lo largo del día para desinfectar las superficies de contacto (sillas, bancos, vestuarios, puertas, etc.), con una disolución de peróxido de hidrógeno al 0,8%.

- El monitor, será el responsable de organizar la entrada y la salida en el agua de los participantes.
- Para las clases de natación, se han habilitado 2 calles, una de ida y otra de vuelta, para no coincidir los alumnos/as, se mantendrá la distancia de seguridad en el agua, pudiendo haber 4 personas en un sentido y 4 en el otro como máximo.
- Se recomienda el uso de su propio material (tablas, churros, etc.), no obstante, habrá material para los usuarios de natación, que se desinfectará tanto antes como después de su uso.

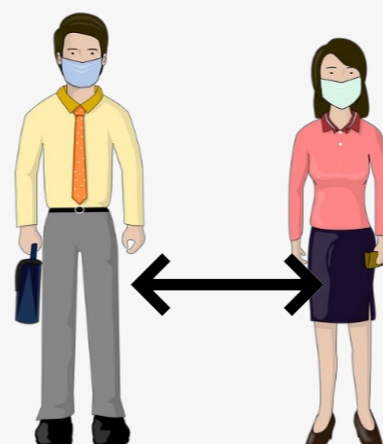
Se han colocado dispensadores de solución hidroalcohólica en la instalación para fomentar la higiene de manos, así como papeleras con pedal para los guantes y mascarillas en distintos espacios del club. Se ha habilitado en la entrada, una moqueta húmeda con desinfectante y otra seca para entrar a la piscina 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.



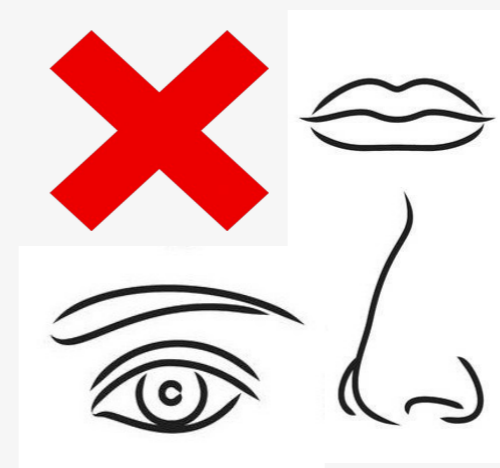
Lávate las manos con mucha frecuencia.



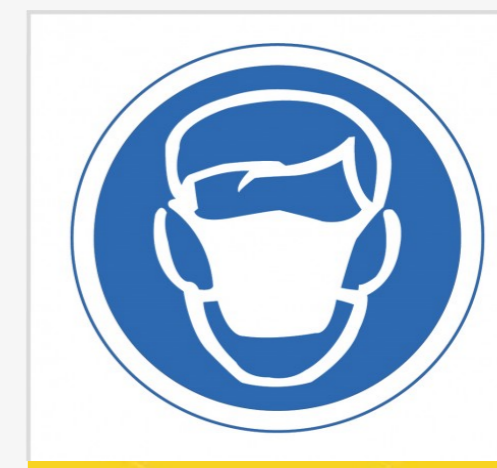
Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado.



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 de un pañuelo para eliminar respaldos 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.

