



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

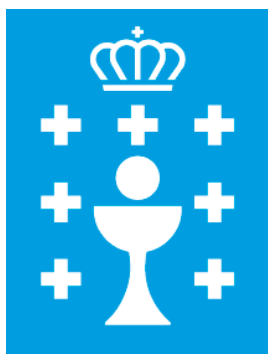
Secretaría Xeral para o Deporte  
Servizo de Deportes

Avenida da Habana, 79, 4  
32071 Ourense  
988 386 050  
deportes.ourense@xunta.gal

galicia

PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN  
APERTURA COMPLEXO DEPORTIVO DE MONTERREI (FASE I)

Secretaría Xeral para o Deporte



XUNTA  
DE GALICIA



DEPORTE  
GALEGO



Xacobeo 2021



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte  
Servizo de Deportes

Avenida da Habana, 79, 4  
32071 Ourense  
988 386 050  
deportes.ourense@xunta.gal



## CONTIDO

I.- CARACTERÍSTICAS DE USO DO CDM

II.- REQUISITOS OBRIGATORIOS PARA O ACCESO ÁS INSTALACIÓNS.

II.I.- MATERIAL DE PROTECCIÓN DISPOÑIBLE PARA OS DEPORTISTAS.

III.- FASES DE DESCONFINAMIENTO - ADESTRAMENTO:

III.I.- FASE I (previsión: 12 de maio).

III.I.I.- OBXECTIVO:

III.III.- INSTALACIÓNS ESPECÍFICAS – MEDIDAS A REALIZAR

III.III.III.-PISTA DE ATLETISMO  
PREVIO Á APERTURA  
UTILIZACIÓN

III.IV.-TRABALLADORES  
LIMPEZA, HIXIENE E DESINFECCIÓN  
PERSOAL PROPIO DO CDM

IV.- ANEXO I



Xacobeo 2021



## **DESESCALADA NO COMPLEXO DEPORTIVO DE MONTERREI (CDM) PARA USUARIOS**

O protocolo sinalado será de obrigado cumprimento por parte dos usuarios que queiran facer uso das instalacións do CDM, e será plenamente vinculante, sen prexuízo das normas que se publique por parte da autoridade competente durante o transcurso da pandemia.

En todo caso, o cumprimento deste protocolo corresponderá aos usuarios cando practiquen actividade física baixo a súa exclusiva responsabilidade.

### **I.- CARACTERÍSTICAS DE USO.**

- Poderase permitir a práctica deportiva individual ou aquelas prácticas que se poidan desenrolar por un máximo de dúas persoas no caso de modalidades así practicadas, sempre sen contacto físico mantendo as debidas medidas de seguridade e protección, e en todo caso a distancia social de seguridade de dous metros.
- Poderá acceder calquer persoa que desexe realizar unha práctica deportiva, incluídos os deportistas de alto nivel, de alto rendemento, profesionais, federados, árbitros ou xuíces e persoal técnico federativo.
- Poderá acceder cos deportistas un adestrador no caso que resulte necesario, circunstancia que deberá acreditar debidamente.
- Poderase permitir un acompañante a deportistas con discapacidade ou menores que requiran a súa presenza.
- Días de uso: De luns a domingo.
- Horario da instalación: De luns a domingo, de 09:00 h. a 22:00 h.
- Tempo de utilización das instalacións: Duración máxima de 2 horas / quenda.
- Espazos dispoñibles:
  - ➔ 4 Pistas de tenis
  - ➔ 2 Pistas de padel
  - ➔ Pista de atletismo.
  - ➔ 2 Pistas polideportivas.
  - ➔ Aseos acceso Edificio Principal.
  - ➔ Aseos Pista de Atletismo.
  - ➔ O resto de espazos o aire libre.





## **II.- REQUISITOS OBRIGATORIOS PARA O ACCESO ÁS INSTALACIÓNS.**

- Concertación de cita telefónica de 09:00 a 12.00 con CDM (Secretaría Xeral para o Deporte) Tfno: 629576393.
- Deberán presentarse nas oficinas do CMD para o seu rexistro e verificación de horario e instalación, así como deberán cumprimentar a ficha do Anexo I.
- Os usuarios virán provistos de luvas protectoras e máscara PS ou máscara EPI.
- Manterán sempre unha distancia mínima interpersonal con todos os usuarios e traballadores de 2 metros.
- Virán vestidos coa roupa que utilizarán durante adestramento, non se permite o uso de vestiarios.
- Utilizarán as luvas e máscara sempre que sexa posible durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións.
- Deberán limparse as mans coas solucións hidroalcohólicas.
- Os adestradores e acompañantes autorizados, estarán suxeitos ás mesmas obrigacións que os deportistas.

## **II.I.- MATERIAL DE PROTECCIÓN DISPOÑIBLE PARA OS DEPORTISTAS.**

- Hidroxeles.
- Papel desechable.

## **III.- FASES DE DESCONFINAMIENTO – ADESTRAMENTO – ACTIVIDADE FÍSICA:**

### **III.I.- FASE I (previsión: 12 de maio).**

#### **III.II.- OBXECTIVO:**

- Recuperación de adestramentos e actividade física.
- Deportes individuais, e as tarefas a desenrolar, o serán sempre sen contacto físico. Illados do resto de deportistas. E mantendo distancias mínimas de 2 m. x 2 m.





- Permitido un adestrador, obrigado sempre con máscara e luvas e distancia mínima interpersoal de 2 metros.
- Permitiranse charlas técnicas de non máis de 10 persoas, mantendo en todo momento a distancia interpersoal de 2 metros.
- Non se permite o uso de vestiarios nas instalacións do CMD. Os deportistas asistirán coa roupa da súa práctica deportiva, só se poderán deixar unha mochila básica nos espazos habilitados para ese efecto (na sala ou instalación que vaian utilizar).
- Os usuarios non poden compartir material.
- Calquera material utilizado para o adestramento, terá que ser obrigatoriamente desinfectado tras cada uso, e custodiado baixo chave ao finalizar cada sesión.
- Os usuarios non poderán compartir alimentos, bebidas ou similares, necesarios para o adestramento. Todos estes produtos terán o nome dos deportistas. No caso de que se deixen nas instalacións, procederase á súa retirada e refugallo.
- Non está permitido o acceso dos medios de comunicación ás instalacións.

### **III.III.- INSTALACIÓNS ESPECÍFICAS – MEDIDAS A REALIZAR**

#### **IV.III.III.-PISTA DE ATLETISMO, PISTAS DE TENIS, PISTAS DE PADEL**

##### **PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO**

- Limpeza e desinfección profunda dos elementos comúns (valos, area de saltos, bancadas, etc...) previa á reapertura mediante persoal especializado en limpeza e produtos homologados.
- Aproxionamento de material de sinalización e balizamento así como os EPIs para os traballadores que estableza a normativa.
- Aproxionar material de limpeza e hixiene para utilización polos usuarios: rolos de papel, papeleiras, pulverizadores con desinfectante e dosificadores de mans con hidroxel.
- Formar ao persoal nos novos protocolos de reapertura (distanciamento social, limpeza, vixilancia, axuda, consultas,...) para garantir a súa seguridade e a dos usuarios.
- Despois do uso de cada quenda: limpeza dos elementos que sexan utilizados e da zona habilitada para o uso; limpeza dos elementos comúns (manillas, chans, bancos, etc...)





## **UTILIZACIÓN POR PARTE DOS USUARIOS**

- Aforamento máximo de 4 persoas por especialidade en pista de atletismo e 2 en pista de tenis e pista de padel, mantendo unha distancia recomendable de 2 m. x 2 m. metros entre persoas. Que debe ampliarse durante a carreira a unha distancia mínima de 4 metros.
- Antes de entrar na pista de atletismo, limpar as mans cos hidroxeles que hai na entrada do mesmo.
- Os deportistas deberán utilizar máscara nos espazos comúns entre instalacións.
- Os técnicos deberán utilizar obrigatoriamente máscara e luvas en todo momento.
- Todo o material ou roupa dos usuarios deixarase nas bancadas da pista de atletismo, nas zonas habilitadas para iso.
- Uso individual de botellas de auga ou bebidas isotónicas.
- Ao finalizar o uso dos diferentes elementos utilizados (valos, anciños, tacos, etc...,) limpalos cos produtos desinfectantes existentes.
- Ao finalizar a sesión recoller todo o material propio do deportista da pista de atletismo.
- Limpar as mans co hidroxel que hai na entrada á pista de atletismo, antes de abandonar a instalación.
- Utilizarán a máscara durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións.

## **III.IV.-TRABALLADORES**

### **LIMPEZA, HIXIENE E DESINFECCIÓN**

- Revisar a cartalaría en lugar visible na instalación para informar e lembrar aos usuarios e traballadores a obrigaón de cumprir as medidas de hixiene e protección establecidas pola autoridade sanitaria contra o Covid-19.
- Reforzar e intensificar os servizos de limpeza das instalacións, especialmente despois de cada quenda de uso dos deportistas, garantindo unha limpeza e desinfección permanente das instalacións durante o período de apertura ao público.
- Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e que foron autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade. No uso dese produto respectaranse as





indicacións da etiqueta.

- Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipos de protección utilizados refugaranse de forma segura, procedéndose posteriormente ao lavado de mans.
- Farase especial fincapé na frecuencia de limpeza e desinfección de superficies de alto contacto, como a recepción, os mostradores, o material de adestramento, as máquinas, as varandas, os pomos, os pulsadores, así como en todos os elementos de uso recorrente.
- Deberanse realizar tarefas de ventilación periódica das instalacións e, como mínimo, de forma diaria e por espazo de cinco minutos.
- Seguir o horario de quendas de traballo estipulado, segundo uso da instalación; e anotación nas follas de control do realizado e tempo utilizado.
- Lavado frecuente de mans a usuarios e traballadores durante a estancia nas instalacións.
- Asegurar a reposición permanente de xabón nos dosificadores dos lavabos e aseos para facilitar e garantir o lavado de mans dos usuarios.
- Instalación de estacións de limpeza e desinfección en todos os espazos deportivos interiores e aseos, para facilitar a limpeza e desinfección do equipamento, os bancos, etc..., por parte dos usuarios, antes e despois de cada uso, complementario ao servizo de limpeza de cada estancia utilizada.
- Ditas estacións de limpeza e desinfección disporán do seguinte material e produto: un pulverizador desinfectante ou dispensador de xel desinfectante de mans, e dispensadores de papel cunha papeleira non manual para depositar os desfeitos.
- Incrementar o protocolo de revisión de papeleiras e retirada de residuos.
- No caso de que se empreguen uniformes ou roupa de traballo, procederase ao lavado e desinfección diaria dos mesmos, debendo lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 e 90 graos centígrados. Naqueles casos nos que non se utilice uniforme ou roupa de traballo, as pezas utilizadas polos traballadores en contacto con clientes, visitantes ou usuarios, tamén deberán lavarse nas condicións sinaladas anteriormente.
- Utilización dos materiais de prevención obrigatorios establecidos polas autoridades sanitarias a cada traballador para a súa protección individual e a dos usuarios.
- Mantemento dunha distancia mínima de 2 m. x 2 m. Interpersoal.
- Anotación no libro de rexistro os usuarios, espazo utilizado e incidencias xurdidas, para ser revisadas polo coordinador do Complexo.





XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte  
Servizo de Deportes

Avenida da Habana, 79, 4  
32071 Ourense  
988 386 050  
deportes.ourense@xunta.gal



- Obrigatoriedade de levar cada día o seu material deixando libres e limpas as taquillas e zonas comúns.
- Limpar e desinfectar o seu posto de traballo ao finalizar a súa xornada, sobre todo elementos comúns (pomos, teclado, mesa, cadeira, etc...)
- Existirá un plan de coordinación que diariamente avaliará e fará o seguimento das medidas hixiénico sanitarias adoptadas para garantir a seguridade dos traballadores e usuarios, a través do libro de rexistro.



Xacobeo 2021



**ANEXO I : SOLICITUDE UTILIZACIÓN DAS INSTALACIÓNS DO  
COMPLEXO DEPORTIVO DE MONTERREI (CDM). FASE I****DATOS DO/DÁ USUARIO**

<b>Apelidos</b>		<b>Nome</b>	<b>Data de nacemento</b>
<b>DNI</b>	<b>Teléfono</b>	<b>Teléfono móbil</b>	<b>Correo electrónico (obligatorio)</b>

**INSTALACIÓNS DEPORTIVAS QUE SE PODEN SOLICITAR***\*Si cúmprese cos requisitos para elo.*

INSTALACIÓN	Días da semana	Horario (máx.2 h.)
Pista de atletismo	L M Me X V S D	
Pista de tenis	L M Me X V S D	
Pista de padel	L M Me X V S D	
Pista Polideportiva 1	L M Me X V S D	
Pista Polideportiva 2	L M Me X V S D	
Espacios al aire libre	L M Me X V S D	

**DECLARA:**

- Que coñece o protocolo de volta á actividade deportiva neste Complexo e o seu compromiso ao seu cumprimento de forma exhaustiva.
- Así mesmo declaro que accederé ás instalacións coas medidas de protección (luvas e máscara) e que as utilizarei sempre que a práctica deportiva permítalo, e que cumprirei as normas de utilización das instalacións que marca o protocolo do Complexo para cada un dos espazos.
- Declara que, a pesar da existencia dun protocolo de volta á actividade, é consciente dos riscos que entraña a práctica deportiva en espazos comúns con outras deportistas nunha situación pandémica como a actual.
- Declaro que non padecín ningún síntoma Covid-19 nos últimos 14 días:
  - Febre / Cansazo / Tose seca / Dificultades para respirar.
- Que non estiven en contacto con ningunha persoa que dea positivo en Covid-19 nos últimos 15 días.

A sinatura acredita estar conforme, e a aceptación das normas de utilización das instalacións do CDM.

En Pereiro de Aguiar (Ourense), \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_\_

(sinatura) O / A Usuario.

