MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE AL COVID – 19 INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES DE ALCÁZAR DE SAN JUAN

SALA FITNESS - MUSCULACIÓN

RESERVAS

- Las reservas podrán efectuarse solo vía telefónica y siempre con un día de antelación. **La cita previa se podrá solicitar en horario de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00 en el siguiente teléfono 661 603 960**
- Las reservas de los **lunes**, se solicitarán el viernes anterior o sábado en horario de mañana.

PRECIOS

- Los precios están regulados por la Tasa num. 28, reguladora del uso y disfrute de las actividades e instalaciones deportivas municipales del Instituto Municipal de Deportes (BOP 23-12-2019)
- Los usuarios que permanecieran inscritos durante mes de marzo, tendrán acceso gratuito durante el mes de julio.
- Las personas con abono anual, ya podrán hacer uso de la sala fitness – musculación a partir de este mes.
- Forma de inscripción:
    - Para formalizar la inscripción, se deberá aportar FOTOCOPIA DEL NÚMERO DE CUENTA donde quiera que se realicen los cargos. En caso de abonos, se aportará justificante de pago.
        - Presencial en las oficinas del Instituto Municipal de Deportes. Para ello deberá solicitar cita previa a través de la web www.alcazardesanjuan.es o en el teléfono 620 870 140
        - Este trámite se podrá realizar igualmente a través de nuestro correo electrónico deportes@aytoalcazar.es aportando la documentación solicitada y los datos personales del alumn@ a inscribir. No será necesario aportar el número de cuenta cuando ya conste este datos en la ficha personal de alumn@ a inscribir y no se hubiesen producido cambios.

HORARIO DE APERTURA Y CIERRE - TURNOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA

- De lunes a sábado - horario de mañana: 09:00 a 10:15, de 10:30 a 11:45 y de 12:00 a 13:15
- De lunes a viernes - horario de tarde: 16:30 a 17:45, de 18:00 a 19:15, de 19:30 a 20:45 y de 21:00 a 22:15

ACCESO A INSTALACIÓN

- Solo podrán acceder a la sala de Fitness – Musculación , por la entrada inferior de acceso al Pabellón Díaz Miguel. (entrada izquierda bajo la rampa de acceso)

ASEOS Y VESTUARIOS

- Permanecerán abiertos los aseos masculinos y femeninos, no permitiéndose el uso de vestuarios y duchas.
- Sólo podrá acceder al interior de los aseos una persona. En caso de necesidad, se comprobará si el interior del aseo está ocupado y en caso afirmativo se deberá esperar a 2 metros de la puerta de acceso y entrar una vez haya sido desocupado.

FUENTES DE AGUA

- La fuente de agua queda precintada para su uso. Se recomienda que cada usuario utilice su propio recipiente para su hidratación, la cual, deberá guardar después de cada uso en su propia mochila o bolsa de entrenamiento (no está permitido dejar el recipiente sobre mesas, suelo, aparatos, etc.)

MEDIDAS GENERALES A ADOPTAR POR LOS/LAS DEPORTISTAS

- Todos los deportistas con síntomas de COVID-19 o que hayan estado con personas infectadas con el virus, abstenerse, de momento, de acudir a la práctica deportiva en la instalación.
- No está permitido el contacto físico durante la práctica deportiva.
- Uso obligatorio de toallas (2 toallas), una para proteger el banco o aparato que vaya a utilizar y otra para secarse el sudor.
- Es obligatorio por parte del deportista la desinfección del material después de su uso (bancos, mancuernas, barras, discos, aparatos, etc.)
- Es obligatorio mantener la distancia de seguridad con otros usuarios y personal de la instalación.
- El entrenamiento se realizará exclusivamente con carácter individual (no están permitidas las ayudas en la realización de ningún ejercicio). Se recomienda utilizar cargas asumibles por el deportista en todos los ejercicios.
- Una vez finalice la actividad, eviten las despedidas y abandonen lo más pronto posible las instalaciones.
- Es obligatorio el uso de mascarilla dentro de la instalación deportiva hasta que se inicie la práctica deportiva. Se recomienda el uso de mascarillas, guantes, cintas o pañuelos para el cabello, así como el uso de gafas, siempre que la actividad deportiva así lo permita. Retírelos solo cuando sea imposible llevarlos para la realización de la actividad deportiva.
- Los/las deportistas y resto de personal han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- Antes y después de la actividad deportiva es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico. Se recomienda el uso las soluciones hidroalcohólicas en botes de uso individual, y se insistirá en el lavado de manos con agua y jabón
- Siga las recomendaciones del personal de la instalación deportiva
- Se debe evitar que las mochilas, bolsas de zapatillas o bolsas de deporte puedan estar en contacto con superficies no desinfectadas, si se produjese este contacto, se recomienda lavarlas en la lavadora a un mínimo de 60 grados
- Se ha de respetar, en todo momento, los horarios y espacios de entrenamiento asignados para cada deportista.
- Toma de temperatura: Con fines preventivos, no tendrá acceso a la instalación toda persona que tenga más de 37,5º en el momento de acceder a la instalación. Para ello los organizadores de las actividades tomarán la temperatura con un termómetro de infrarrojos digital. En caso de dar más de 37,5º se volverá a tomar la temperatura a los 5 minutos y sigue dando más de 37,5º se informa que no puede acceder a la actividad por seguridad y prevención y en caso de ser menor se informara al padre/madre o tutor.
- Compromiso de de responsabilidad y prevención Covid – 19. En caso de adultos/as, todos/as los participantes en la actividad deportiva, o en su defecto en caso de ser menor, el padre/madre o tutor/a deberá cumplimentar el compromiso de responsabilidad y prevención Covid – 19 así como aceptar las normativa y medidas generales de prevención Covid - 19
- Medidas ante posible síntoma Covid – 19:
    - Cuando un/a participante inicie síntomas o estos sean detectados por una persona trabajadora durante la actividad:
        - Se le llevará a una sala para uso individual situada en el interior del pabellón Antonio Díaz Miguel (consultar al personal de la instalación), que cuente con ventilación adecuada y con una papelera de pedal con bolsa, donde tirar la mascarilla y pañuelos desechables.
        - Se facilitará una mascarilla quirúrgica para el/la participante y otra para la persona adulta que cuide de él/ella.
        - Se avisará al familiar / allegado correspondiente en cada caso.
        - Se pondrá en marcha el contacto con el dispositivo sanitario y/o de salud pública establecido en el ámbito territorial en el que se desarrolle la actividad de tiempo libre; se llamará al Centro de Salud de Alcázar de San Juan y se seguirán sus instrucciones. Teléfono centralita: 926 588011. Teléfono Urgencias: 926 541515. El teléfono de referencia de consultas sobre síntomas de coronavirus en Castilla la Mancha es 900 23 23 23, para que se evalúe su caso y se seguirán las indicaciones de los profesionales sanitarios.
- Se ruega a todos los/las deportistas y personal de las instalaciones deportivas responsabilidad y compromiso cívico, así como el cumplimiento las normas de seguridad y sanitarias marcadas por las autoridades sanitarias y la legislación vigente.