

**BUENAS PRÁCTICAS
PROTECCIÓN COVID-19**
**INSTALACIONES
DEPORTIVAS
MUNICIPALES**
AVILÉS



FUNDACIÓN
DEPORTIVA MUNICIPAL
Ayuntamiento de Avilés



	INTRODUCCIÓN	03	
1	PERSONAL	06	>
2	USUARIOS / AS	07	>
3	INSTALACIONES DEPORTIVAS	10	>
	3.1 MEDIDAS COVID-19 DE CARÁCTER GENERAL		
	3.1.1 Actuaciones previas a la reapertura.	10	
	3.1.2 Reapertura de las instalaciones.	13	
	3.2 MEDIDAS COVID-19 ESPACIOS DEPORTIVOS		
	3.2.1 Estadio de Atletismo "Yago Lamela" Pista de Atletismo "La Toba"	16	
	3.2.2 Pistas de tenis.	23	
	3.2.3 Skatepark.	27	
	3.2.4 Pista de rodadura.	31	
	3.2.5 Campo de tiro con arco.	35	
	3.2.6 Sala de tenis de mesa.	39	
	3.2.7 Piscinas. C.D. Avilés.	44	
	3.2.8 Piscinas. C.D. La Magdalena.	49	
	3.2.9 Polideportivos.	54	
	3.2.10 Gimnasio. C.D. Avilés.	62	
	3.2.11 Bolera de Llaranes.	67	
	3.2.12 Sala de actividades.	70	
	3.2.13 Campos de fútbol.	75	
	3.2.14 Sala de ajedrez.	82	
	3.2.15 Sala de artes marciales.	86	
4	SERVICIO DE MEDICINA DEPORTIVA	90	>
5	DEPORTE AL AIRE LIBRE	93	>
6	ACTUALIZACIONES NORMATIVA	97	>
7	RESOLUCIONES ACTUALIZACIÓN MEDIDAS	104	>

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud elevó el pasado 11 de marzo de 2020 la situación de emergencia de salud pública ocasionada por el COVID-19 a pandemia internacional.

La rapidez en la evolución de los hechos, a escala nacional e internacional, requiere la adopción de medidas inmediatas y eficaces para hacer frente a esta coyuntura. Las circunstancias extraordinarias que concurren constituyen, sin duda, una crisis sanitaria sin precedentes y de enorme magnitud tanto por el muy elevado número de ciudadanos afectados como por el extraordinario riesgo para sus derechos.



La Alcaldesa de Avilés, mediante Bando de fecha de fecha 13 de marzo de 2020, hizo saber, "Que ante la actual situación de expansión del COVID-19 se ha considerado necesario, con carácter preventivo y como medida de contención de contagio, adoptar las siguientes medidas, que estarán en vigor del 13 al día 26 de marzo, ambos incluidos. /... Se suspende toda actividad en todos los centros culturales (Teatro Palacio Valdés, Casa de Cultura, Factoría Cultural, Palacio de Valdecarzana, CMAE, Museo de la Historia Urbana de Avilés y Cementerio de La Carriona) y deportivos (C.D. Avilés, C.D. La Magdalena, C.D. Los Canapés, C.D. La Luz, C.D. La Toba, C.D. Miranda, C.D. Tabiella, Polideportivo de Jardín de Cantos, Campo de Fútbol Muro de Zaro y Campo de Fútbol 8 El Quirinal), de titularidad municipal... /

Por Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, durante 15 días naturales, comprendidos entre el 14 y 28 de marzo de 2020 con prórrogas sucesivas hasta las 00.00 del 24 de mayo de 2020.

El Plan para la transición hacia una nueva normalidad de fecha 28 de abril de 2020 elaborado por el Gobierno de España, desarrolla en su anexo II, la previsión orientativa para el levantamiento de las limitaciones de ámbito nacional establecidas en el estado de alarma, en función de las fases de transición a una a nueva anormalidad (0,1,2,3), entre ellas la del deporte. Consecuentemente con lo expuesto se hace necesario diseñar la planificación de la reapertura de las instalaciones deportivas municipales, bajo las pautas y directrices de las autoridades

sanitarias, estableciendo, al efecto, las medidas de seguridad precisas, que permitan llevar a cabo la práctica deportiva por parte de la ciudadanía.

En la elaboración de estos protocolos se ha tenido en consideración protocolos desarrollados por administraciones públicas, federaciones deportivas nacionales y diferentes sectores del ámbito deportivo y siempre bajo las directrices de las diferentes Órdenes Ministeriales y autoridades sanitarias.

A medida que se vayan incorporando el resto de espacios deportivos se irán añadiendo las medidas de seguridad específicas correspondientes.



BUENAS PRÁCTICAS PROTECCIÓN COVID-19

PERSONAL

Buenas prácticas medidas COVID-19 en los centros de trabajo del Ayuntamiento de Avilés. **ANEXO I.**



BUENAS PRÁCTICAS PROTECCIÓN COVID-19

USUARIOS/AS



Normas higiénicas básicas:

- › Limpie sus manos frecuentemente.
- › Cubra sus toses y estornudos.
- › Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- › Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- › Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.



Normas generales:

- › Prohibición de acceso a las instalaciones de cualquier persona que puedan tener síntomas compatibles con el COVID-19 o haya estado en contacto con otras que estén contagiadas.

- Recomendable que los principales grupos vulnerables no asistan a la instalación o, si lo hicieran, será bajo su responsabilidad. El Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables a las personas mayores de 60 años y aquellas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias y embarazadas, por el principio de precaución.
- Recomendable llevar un kit sanitario consistente en mascarilla, hidrogel desinfectante y una bolsa de basura para retirar la basura que genere.
- Mantener las medidas de distanciamiento seguras de 2 m entre usuario/a y entre usuario/a y persona.
- Obligación de uso de mascarilla, para las personas de seis años en adelante, la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no se pueda mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros.

*La obligación contenida en el párrafo anterior no será exigible en los siguientes supuestos: **a)** Personas que presenten algún tipo de dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla. **b)** Personas en las que el uso de mascarilla resulte contraindicado por motivos de salud debidamente justificados, o que por su situación de discapacidad o dependencia presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización. **c)** Desarrollo de actividades en las que, por la propia naturaleza de estas, resulte incompatible el uso de la mascarilla. **d)** Causa de fuerza mayor o situación de necesidad.*

- Recomendable no beber de los grifos, usar botellines de agua.
- Los vestuarios y servicio de taquillas, permanecerán cerrados temporalmente al publico mientras lo determine la autoridad sanitaria. En todo caso es recomendable que una vez finalice la actividad, se duche en su casa.
- La descarga de los WC se efectuará con la tapa bajada para evitar la propagación de microgotas.
- Cuando la actividad lo requiera, estará obligado/a a traer su propia esterilla, llevándola consigo una vez finalice esta.
- Obligatorio, el uso de toalla en los espacios deportivos para secarse el sudor y proteger los equipamientos deportivos.
- No compartir en ningún caso, material ni enseres de uso propio.
- No dejar material, ni ropa, ni calzado, ni otras pertenencias directamente en el suelo, utilice una bolsa de plástico desechable.



BUENAS PRÁCTICAS PROTECCIÓN COVID-19

INSTALACIONES DEPORTIVAS

3.1 MEDIDAS COVID-19 DE CARÁCTER GENERAL

3.1.1 > *Actuaciones previas a la reapertura.*



3.1.1.1 Personal:

- > Informar al personal de las medidas para la prevención de contagios del COVID-19.
- > Facilitar a los trabajadores los EPIs específicos al desarrollo de sus funciones, determinados por las autoridades sanitarias.
- > Incorporar anexo a la Evaluación de Riesgos Laborales, teniendo en consideración los derivados del COVID-19.



3.1.1.2 Limpieza:

- Limpieza de las instalaciones, con productos homologados, registrados en el Ministerio de Sanidad como desinfectantes, certificando la empresa su ejecución.
- Cumplimiento del Reglamento de Higiénico Sanitario de Piscinas estatal, Real Decreto 742/2013 de 27 de septiembre y el autonómico Decreto 140/2009 de 11 de noviembre, y Legionela, Real Decreto 865/2003 de 4 de julio.
- Dotación de dispensadores de gel desinfectante para las manos y toallas de papel, tanto en los aseos de personal como en los públicos de los usuarios/as.
- Aprovisionamiento del material de reposición de higiene referido en el apartado anterior.



3.1.1.3 Señalización y protección:

- Señalizar en el suelo del control y de los puestos de atención al público de la instalación, bandas identificativas de la distancia de seguridad de 2 m.
- Señalizar en el suelo de las salas deportivas en los que se desarrollen actividad por grupos, un espacio de 2x2 m por usuario/a, para mantener la medida de distancia obligatoria.
- Colocar mamparas transparentes de metacrilato de protección, en los puestos de atención al público, cuando no se pueda asegurar la distancia de 2 m.

- Señalar claramente los puntos de entrada y salida de la instalación y sus espacios deportivos, estableciendo rutas de entrada y salida para no coincidir en el tiempo.



3.1.1.4 Divulgación:

- Informar mediante carteles visibles en los accesos a las instalaciones, de las labores de limpieza y desinfección llevadas a cabo y certificadas por la empresa.
- Informar a los trabajadores y usuario/a de las instalaciones, mediante la colocación de carteles, de la obligación de dar cumplimiento a las medidas de higiene y protección COVID-19 instauradas por la autoridad sanitaria y las recogidas en este documento.
- Informar a la ciudadanía, a través de los diferentes canales de comunicación (medios de comunicación, web mensajes sms, WhatsApp, etc), de las medidas de seguridad COVID-19 implantadas para la reapertura de las instalaciones deportivas.



3.1.2 > *Reapertura de las instalaciones.*



3.1.2.1 Personal:

- > Cumplir con las medidas de higiene y protección implantadas por la autoridad sanitaria y el Ayuntamiento de Avilés.
- > Informar y hacer cumplir a los usuarios/as las medidas de higiene y protección implantadas por la autoridad sanitaria y el Ayuntamiento de Avilés.
- > Control de los aforos establecidos como medida de seguridad por las autoridades sanitarias.
- > Limpieza de la ropa de trabajo y del vestuario de personal diariamente.
- > Obligación de llevar cada día su ropa y enseres, dejando libres y limpias las taquillas y zonas comunes.



3.1.2.2 Limpieza y desinfección:

- > Instalar a la entrada de las instalaciones, bandejas desinfectantes del calzado, y un puesto con dosificadores de hidrogel desinfectante.
- > Intensificar la limpieza y desinfección de las instalaciones, fundamentalmente los vestuarios, aseos, salas deportivas.
- > Intensificar la desinfección mediante pulverización o mediante paños impregnados con desinfectante, en los lugares o superficies de alto contacto.

- Aumentar la frecuencia en la revisión de las papeleras y retirada de residuos.
- Habilitar hidrogel desinfectante en las diferentes salas deportivas.



3.1.2.3 Instalación:

- Reducir el aforo de los espacios deportivos, en la medida que determine la autoridad sanitaria, garantizando siempre la distancia de separación de 2 m.
- Una vez completo el aforo, el usuario/a no podrá acceder al espacio deportivo.
- Mantener cerrados los vestuarios y el servicio de duchas mientras lo determine la autoridad sanitaria.
- Reducir el aforo de los vestuarios en la medida que determine la autoridad sanitaria y las duchas alterarlas para garantizar la distancia mínima de 2 m de separación.
- El acceso a la instalación se realizará por una puerta concreta (a ser posible diferente a la de salida), de manera ordenada y manteniendo la distancia de 2 metros entre personas.
- Eliminación temporal de todo el mobiliario relacionado con bancos, asientos de espera.
- Anular un porcentaje de taquillas para cumplir las medidas de distancia requerida de 2 m.

- Anular los secadores de pelo y de manos.
- Dejar fuera de servicio, en la medida que resulte preciso para dar cumplimiento a la distancia de seguridad de 2 m, el equipamiento deportivo de determinadas salas, (máquinas, bicicletas, colchonetas etc).
- Mantener ventiladas lo máximo posible con aire exterior los espacios interiores, dentro de la normativa legal existente. Esta ventilación debe ser diaria, periódica y, como mínimo, por espacio de 5 minutos.
- Desinfectar el material deportivo utilizado a la finalización de la actividad.



3.1.2.4 Cita previa:

- La reserva de espacios deportivos se efectuará en franjas horarias y mediante cita previa a través de: www.aviles.es/FDMReservasCovid19
- El usuario/a deberá presentar el justificante de reserva al personal de la instalación para poder acceder a la misma.



3.1.2.5 Incumplimiento de normativa:

- El incumplimiento de las normas podrá conllevar el requerimiento, por parte del personal de la instalación, para que abandone la misma. Si dicho incumplimiento se produjera de forma reiterada, podrá dar lugar a la prohibición de acceso a la instalación durante el tiempo que determine la FDM.



3.2 MEDIDAS COVID-19 ESPACIOS DEPORTIVOS

3.2.1 > *Estadio de Atletismo "Yago Lamela"* *Pista de Atletismo "La Toba"*



3.2.1.1 Reserva con cita previa:

- > La reserva de espacios deportivos se efectuará en franjas horarias y mediante cita previa a través de: www.aviles.es/FDMReservasCovid19
- > El usuario/a deberá presentar el justificante de reserva al personal de la instalación para poder acceder a la misma.
- > En los turnos de las entidades deportivas que vienen haciendo uso de esta instalación durante la temporada deportiva, solo podrán acceder dentro del aforo estipulado, los atletas que figuren en el listado que la entidad facilitará al efecto a la FDM.



3.2.1.2 Aforo:

- Se permitirá el acceso de 15 atletas y 2 entrenadores por franja horaria. Los entrenadores no computarán para el aforo deportivo.



3.2.1.3 Franjas horarias:

- Las franjas horarias establecidas para los entrenamientos serán las siguientes:

Lunes a viernes: De **9,00** a **14,00** y de **15,30** a **20,30**

Sábado: De **10,00** a **14,00** y de **16,00** a **21,00**

Franjas horarias de una hora, excepto reservas a entidades deportivas del municipio que vienen haciendo uso durante la temporada deportiva del C.D. Avilés.

- Los atletas tendrán que desalojar la instalación cinco minutos antes del tope horario. Es decir, deben calcular tiempo suficiente para recoger sus cosas y devolver su material sin coincidir los que llegan.



3.2.1.4 Acceso y salida de la instalación:

- Solo se accederá la instalación para la práctica de actividad atlética, en sus diferentes modalidades (C.D. Avilés) y para la carrera (C.D. La Toba).
- En el C.D. Avilés el acceso se efectuará desde la puerta habilitada al efecto desde los exteriores de la instalación en la grada. La salida a través de la puerta contigua a la de entrada.

- En el C.D. La Toba, se llevará a cabo por la puerta principal del complejo y la salida por la existente en la pista.
- Los deportistas deberán venir con la ropa deportiva de casa, al estar cerrados temporalmente los vestuarios.
- No está permitido el acceso a la instalación a los acompañantes.
- El acceso será por fila de llegada, manteniendo la distancia mínima de 2 m.



3.2.1.5 Medidas de higiene:

- No salir a realizar actividad física en caso de presentar fiebre, tos o dificultad respiratoria u otra sensación de enfermedad.
- No realizar actividad física si se sospecha contacto con paciente con COVID-19, aunque esté asintomático.
- Limpie sus manos frecuentemente.
- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.





3.2.1.6 Instalación:

- No está permitido el acceso a los espacios interiores de la instalación, incluida la pista cubierta, aún cuando las condiciones meteorológicas sean adversas. Solo se podrá acceder al inicio y final de la sesión en el turno de las entidades deportivas, para coger y devolver el material deportivo propio, a los respectivos almacenes. (C.D. Avilés).
- Se instalarán dosificadores de hidrogel desinfectante a la entrada y salida de la instalación.



3.2.1.7 Usuarios/as:

- Se deberá mantener la distancia social de 2 m como mínimo.
- El acceso y práctica será exclusivamente individual.
- Los usuarios/as de la instalación deberán llevar mascarilla en la instalación en todo momento, excepto cuando realicen la actividad.



- Es recomendable que cada deportista lleve un kit sanitario consistente en mascarilla, hidrogel desinfectante y una bolsa de basura para retirar la basura que genere el propio atleta.
- En la pista, se recomienda el uso de gorra y gafas (de protección o solares) para evitar llevarse las manos a la cara.
- Los entrenadores deberán ser respetuosos con estas normas y encargados de transmitir las e intentar hacer cumplirlas a sus entrenados.
- Se recomienda el uso de una toalla para limpiarse el sudor con frecuencia.



3.2.1.8 Vestuarios y duchas:

- Los vestuarios permanecerán cerrados temporalmente al público mientras lo determine la autoridad sanitaria.
- Se abrirá uno de los aseos públicos. Los WC se deberán descargar con la tapa bajada para evitar la propagación de microgotas.



3.2.1.9 Material (C.D. Avilés):

- La FDM no facilitará ningún tipo de material.
- Los artefactos deberán ser propiedad del atleta para, o de las entidades deportivas.

- En el primer caso, cada atleta deberá realizar una limpieza exhaustiva de su material una vez utilizado.
- En el segundo, la entidad adquiere el compromiso de que sus atletas lleven a cabo dicha desinfección cuando los hayan utilizado.



3.2.1.10 Actividad (C.D. Avilés):

➔ 1. DISTANCIA (C.D. Avilés y La Toba)

- En el entrenamiento se deberán guardar las distancias recomendadas de 5 - 10 m en línea y 2 m laterales. Esta distancia corriendo debe aumentar conforme se incrementa el ritmo de carrera.

➔ 2. CALLES

Calle 1: Series de + 400 / **Calle 2:** Cerrada

Calle 3: Velocidad / **Calle 4:** De regreso

Calle 5: Cerrada / **Calle 6:** Vallas

Calle 7: De regreso / **Calle 8:** Cerrada

- No podrá entrenarse la modalidad de relevos.

➔ 3. SALTOS DE LONGITUD Y TRIPLE SALTO

- Se habilitará un único foso de salto, el más cercano a la línea de meta, que será utilizado de forma individual, con un número máximo de 3 personas en la zona de inicio de la carrera, manteniendo la distancia de 2 m.

- La persona que utilice el rastrillo para alisar la arena, obligatoriamente deberá hacer uso de los guantes.

→ 4. SALTOS DE PÉRTIGA Y ALTURA

- Las zonas de colchonetas de pértiga y altura, serán utilizadas de forma individual, y habrá que desinfectar la colchoneta, los listones y el material utilizado después de cada serie de saltos, sin que se puedan intercalar saltos de diferentes atletas aunque sean del mismo grupo de entrenamiento.
- Una vez que se produzca la desinfección esperar cinco minutos hasta el uso por parte de otro atleta.
- Será responsabilidad de desinfectar las colchonetas en la forma expuesta, la persona designada por la entidad deportiva en su turno de entrenamiento, o el usuario/a que este haciendo uso de las mismas en otra franja horaria.
- La FDM facilitará el medio de desinfección.

→ 5. LANZAMIENTOS

- Se habilitará un único círculo de lanzamientos y jabalina, que será utilizado de forma individual, con un número máximo de 3 personas en la zona de espera, manteniendo la distancia 2 m.





3.2.2 > *Pistas de tenis.*



3.2.2.1 Reserva con cita previa:

- > La reserva de espacios deportivos se efectuará en franjas horarias y mediante cita previa a través de: www.aviles.es/FDMReservasCovid19
- > El usuario/a deberá presentar el justificante de reserva al personal de la instalación para poder acceder a la misma.



3.2.2.2 Aforo:

- > Se permitirá el acceso de 2 tenistas por pista por franja horaria.



3.2.2.3 Franjas horarias:

- Las franjas horarias de una hora de duración, establecidas para el desarrollo de la actividad, son las siguientes:

Lunes a viernes: De **9,00** a **14,00** y de **16,00** a **21,00**

Sábado: De **10,00** a **14,00** y de **16,00** a **21,00**

- Los usuarios/as tendrán que desalojar la instalación cinco minutos antes del tope horario de la actividad, con el fin de coincidir con los que llegan.



3.2.2.4 Acceso y salida de la instalación:

- Se accederá a la instalación por la puerta principal del complejo deportivo, guardando la distancia de 2 m hasta que el personal identifique la reserva efectuada por el usuario/a.
- A la conclusión de la actividad, la salida se llevará a cabo por la puerta exterior que da acceso directo a la calle.
- A la entrada de la instalación se encontrará instalada una bandeja desinfectante para el calzado (Los Canapés).
- Use mascarilla hasta entrar en la pista.
- Es recomendable que cada deportista lleve un kit sanitario consistente en mascarilla, hidrogel desinfectante y una bolsa de basura para retirar la basura que genere el propio atleta.



3.2.2.5 Medidas de higiene:

- No salir a realizar actividad física en caso de presentar fiebre, tos o dificultad respiratoria u otra sensación de enfermedad.
- No realizar actividad física si se sospecha contacto con paciente con COVID-19, aunque esté asintomático.
- Limpie sus manos frecuentemente.
- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.
- No se lleve las manos a la cara.



3.2.2.6 Vestuarios y duchas:

- Los vestuarios, duchas y el servicio de taquillas, permanecerán cerrados temporalmente al público mientras lo determine la autoridad sanitaria.



3.2.2.7 Material:

- Limpie sus raquetas y el equipo de tenis al inicio y final del juego, con desinfectante o gel hidroalcohólico.

- Juegue con pelotas nuevas, a ser posible.
- En la pista, se recomienda el uso de gorra, gafas (de protección o solares) para evitar llevarse las manos a la cara.
- Se recomienda el uso de una toalla para limpiarse el sudor con frecuencia.
- No comparta equipo, bolsa de deporte, ni toalla.
- No comparta su botella de agua y traiga su propia botella llena.



3.2.2.8 Juego:

- El juego será exclusivamente individual, no pudiendo por tanto jugar dobles.
- El cambio de campo de juego, se efectuará cada uno por un lado diferente de la red.
- Evitar el saludo protocolario final del encuentro.
- Evite el contacto con cualquier elemento del equipamiento deportivo. En caso de lo contrario lave las manos a continuación.





3.2.3 > *Skatepark.*



3.2.3.1 Reserva con cita previa:

- > La reserva de espacios deportivos se efectuará en franjas horarias y mediante cita previa a través de: www.aviles.es/FDMReservasCovid19
- > El usuario/a deberá presentar el justificante de reserva al personal de la instalación para poder acceder a la misma.



3.2.3.2 Aforo:

- > Se permitirá el acceso de 6 usuarios/as por franja horaria.



3.2.3.3 Franjas horarias:

- Las franjas horarias de una hora de duración, establecidas para el desarrollo de la actividad, son las siguientes:

Lunes a viernes: De **9,00** a **14,00** y de **16,00** a **21,00**

Sábado: De **10,00** a **14,00** y de **16,00** a **21,00**

- Los usuarios/as tendrán que desalojar la instalación cinco minutos antes del tope horario de la actividad, con el fin de coincidir con los que llegan.



3.2.3.4 Acceso y salida de la instalación:

- Se accederá a la instalación por la puerta principal del complejo deportivo, guardando la distancia de 2 m hasta que el personal identifique la reserva efectuada por el usuario/a.
- A la conclusión de la actividad, la salida se llevará a cabo por la puerta de acceso directo al skatepark desde la calle.
- Los deportistas deberán venir con la ropa deportiva de casa, al estar cerrados temporalmente los vestuarios.
- No está permitido el acceso a la instalación a los acompañantes.
- Se instalarán dosificadores de hidrogel desinfectante a la entrada y salida de la instalación.
- Es recomendable que cada deportista lleve un kit sanitario consistente en mascarilla, hidrogel desinfectante y una bolsa de basura para retirar la basura que genere el propio atleta.



3.2.3.5 Medidas de higiene:

- No salir a realizar actividad física en caso de presentar fiebre, tos o dificultad respiratoria u otra sensación de enfermedad.
- No realizar actividad física si se sospecha contacto con paciente con COVID-19, aunque esté asintomático.
- Limpie sus manos frecuentemente.
- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.



3.2.3.6 Vestuarios y duchas:

- Los vestuarios, duchas y el servicio de taquillas, permanecerán cerrados temporalmente al público mientras lo determine la autoridad sanitaria.



3.2.3.7 Material:

- No comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio antes de salir de casa y realizar un desinfectado del mismo al finalizar la actividad.



3.2.3.8 Actividad:

- Respete la normativa de la instalación.
- Si es posible, dependiendo del tipo e intensidad del ejercicio, utilice material de protección (mascarillas) según recomendaciones del Ministerio de Sanidad, en todo caso siempre en la instalación hasta el inicio de la actividad.
- Mantener distancia de seguridad con personas que no sean del círculo cercano/familiar del propio domicilio, debiendo aumentar las distancias ya recomendadas en lugares cerrados (mínimo 2 m) en caso de realizar las actividades al aire libre, dado que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan al aire libre una detrás de otra en la misma dirección.
- Distancia en actividad skate 5 m.





3.2.4 > *Pista de rodadura.*



3.2.4.1 Reserva con cita previa:

- > La reserva de espacios deportivos se efectuará en franjas horarias y mediante cita previa a través de: www.aviles.es/FDMReservasCovid19
- > El usuario/a deberá presentar el justificante de reserva al personal de la instalación para poder acceder a la misma.



3.2.4.2 Aforo:

- > Se permitirá el acceso de 10 ciclistas por franja horaria. Los entrenadores no computarán para el aforo deportivo.



3.2.4.3 Franjas horarias:

- Las franjas horarias de una hora de duración, establecidas para el desarrollo de la actividad, son las siguientes:

Lunes a viernes: De **9,00** a **14,00** y de **16,00** a **21,00**

Sábado: De **10,00** a **14,00** y de **16,00** a **21,00**

- Los usuarios/as tendrán que desalojar la instalación cinco minutos antes del tope horario de la actividad, con el fin de coincidir con los que llegan.



3.2.4.4 Acceso y salida de la instalación:

- Se accederá a la instalación por el acceso principal de la pista, guardando la distancia de 2 m hasta que el personal identifique la reserva efectuada por el usuario/a.
- A la conclusión de la actividad, la salida se llevará a cabo por la puerta de acceso de vehículos.
- No está permitido el acceso a la instalación a los acompañantes.
- Se instalarán dosificadores de hidrogel desinfectante a la entrada y salida de la instalación.
- Es recomendable que cada deportista lleve un kit sanitario consistente en mascarilla, hidrogel desinfectante y una bolsa de basura para retirar la basura que genere el propio atleta.



3.2.4.5 Medidas de higiene:

- No salir a realizar actividad física en caso de presentar fiebre, tos o dificultad respiratoria u otra sensación de enfermedad.
- No realizar actividad física si se sospecha contacto con paciente con COVID-19, aunque esté asintomático.
- Limpie sus manos frecuentemente.
- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.



3.2.4.6 Material:

- No comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio antes de salir de casa y realizar un desinfectado del mismo al finalizar la actividad.



3.2.4.7 Actividad:

- Respete la normativa de la instalación.

- Si es posible, dependiendo del tipo e intensidad del ejercicio, utilice material de protección (mascarillas) según recomendaciones del Ministerio de Sanidad, en todo caso siempre en la instalación hasta el inicio de la actividad.
- Mantener distancia de seguridad con personas que no sean del círculo cercano/familiar del propio domicilio, debiendo aumentar las distancias ya recomendadas en lugares cerrados (mínimo 2 m) en caso de realizar las actividades al aire libre, dado que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan al aire libre una detrás de otra en la misma dirección.
- Distancia ciclismo: 10 m en línea, y mínimo 3 m en lateral.





3.2.5 > *Campo de tiro con arco.*

CLUB ARCOS DE TEXU AVILÉS



3.2.5.1 Reserva con cita previa:

- > La reserva de espacios deportivos se efectuará en franjas horarias y mediante cita previa a través de: www.aviles.es/FDMReservasCovid19
- > El usuario/a deberá presentar el justificante de reserva al personal de la instalación para poder acceder a la misma.



3.2.5.2 Aforo:

- > El aforo permitido en todo momento es de 6 arqueros.



3.2.5.3 Franjas horarias:

- Lunes a domingo: De **9,00** a **21,00**



3.2.5.4 Acceso y salida de la instalación:

- Se accederá a la instalación por la puerta principal de la instalación, guardando la distancia de 2 m, tanto a la entrada como a la salida. Solo podrá entrar un nuevo usuario/a a la instalación cuando haya plaza libre en el cómputo inicial de aforo de 6 arqueros.
- Los deportistas deberán venir con la ropa deportiva de casa.
- No está permitido el acceso a la instalación a los acompañantes.
- Se instalarán dosificadores de hidrogel desinfectante a la entrada y salida de la instalación.
- Es recomendable que cada deportista lleve un kit sanitario consistente en mascarilla, hidrogel desinfectante y una bolsa de basura para retirar la basura que genere el propio atleta.



3.2.5.5 Medidas de higiene:

- No salir a realizar actividad física en caso de presentar fiebre, tos o dificultad respiratoria u otra sensación de enfermedad.

- No realizar actividad física si se sospecha contacto con paciente con COVID-19, aunque esté asintomático.
- Limpie sus manos frecuentemente.
- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.



3.2.5.6 Material:

- No comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio antes de salir de casa y realizar un desinfectado del mismo al finalizar la actividad.



3.2.5.7 Actividad:

- Si es posible, dependiendo del tipo e intensidad del ejercicio, utilice material de protección (mascarillas) según recomendaciones del Ministerio de Sanidad, en todo caso siempre en la instalación hasta el inicio de la actividad.
- Mantener distancia de seguridad con personas que no sean del círculo cercano/familiar del propio domicilio, debiendo aumentar las distancias ya recomendadas en lugares cerrados (mínimo 2 m) en caso de realizar las actividades al aire libre, dado que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan al aire libre una detrás de otra en la misma dirección.
- Distancia lateral en línea de tiro entre arqueros: 3 m.





3.2.6 > *Sala de tenis de mesa.*



3.2.6.1 Reserva previa de entrenamientos:

- > La reserva previa de entrenamientos se efectuará a través del correo electrónico del departamento deportivo de la FDM: departamentodeportivo@aviles.es
- > El usuario/a deberá presentar el justificante de reserva al personal de la instalación para poder acceder a la misma.



3.2.6.2 Aforo:

- > 8 jugadores y 2 entrenadores (4 mesas) por turno horario.



3.2.6.3 Franjas horarias:

- Lunes a viernes: De **16,00** a **17,20** / de **17,30** a **18,50** / de **19,00** a **20,20** y de **20,30** a **21,50**



3.2.6.4 Acceso y salida de la instalación:

- No podrá entrar un grupo hasta que el anterior haya abandonado la sala.
- Está prohibida la presencia en la sala de acompañantes y público en general.



3.2.6.5 Medidas de higiene:

- No salir a realizar actividad física en caso de presentar fiebre, tos o dificultad respiratoria u otra sensación de enfermedad.
- No realizar actividad física si se sospecha contacto con paciente con COVID-19, aunque esté asintomático.
- Limpie sus manos frecuentemente.
- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.



3.2.6.6 Usuarios/as:

- Deberán llevar mascarilla en la instalación en todo momento, excepto cuando realicen la actividad.
- Recomendable el uso de una toalla para limpiarse el sudor con frecuencia.



3.2.6.7 Distancia de seguridad:

- Se deberá mantener una distancia de seguridad de 2 m.



3.2.6.8 Instalación:

- Se instalará dosificador de gel hidroalcohólico a la entrada de la sala.
- Los vestuarios y servicio de duchas estarán temporalmente cerrados.
- El acceso al aseo público será individual.



3.2.6.9 Material:

- Las entidades deportivas podrán realizar entrenamientos de tipo medio, consistentes en el ejercicio de tareas individualizadas de carácter físico y técnico así como entrenamientos tácticos en pequeños grupos de varios deportistas, hasta un máximo de 15, manteniendo la distancia de seguridad de 2 m, y sin contacto físico.

En todo caso la composición de los grupos no podrá superar el 50% de la capacidad de deportistas de cada espacio deportivo.

- El material de entrenamiento a utilizar será el que aporte el propio deportista o las entidades y exclusivamente de uso individual.
- Los deportistas no podrán compartir material deportivo durante el entrenamiento, estando obligados a desinfectarlo al finalizar cada grupo y actividad.
- La FDM no facilitará ningún tipo de material.
- El material deportivo utilizado, a la finalización de la actividad, será desinfectado.

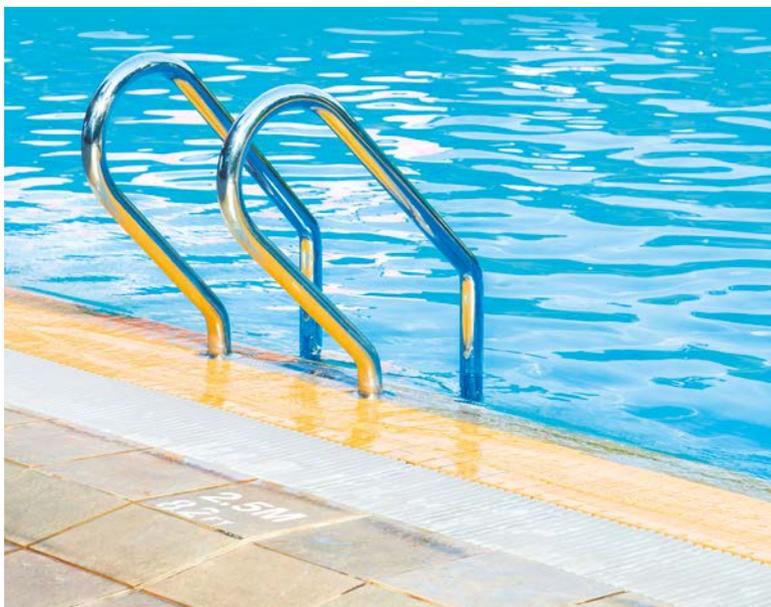


3.2.6.10 Actividad:

- No está permitido entrenamiento a dobles.
- Cada mesa dispondrá para el juego, de dos pelotas de diferente color.
- Los jugadores no podrán tocar en ningún caso las pelotas de color asignadas a su contrario.
- Para sacar, cada jugador lo hará con su color de pelota.
- Los jugadores no podrán cambiar de lado de mesa durante el entrenamiento.

- Las ventanas de la sala permanecerán abiertas mientras se desarrolle la actividad.
- Existirá un tiempo mínimo de 10 minutos entre los entrenamientos de cada grupo con el fin de desinfectar las mesas.
- Es recomendable que los jugadores vengan cambiados de casa, al encontrarse temporalmente los vestuarios cerrados.
- La sala estará completamente despejada de cualquier mobiliario, salvo las vallas separadoras de las mesas, que estarán debidamente desinfectadas.
- No habrá ningún contacto entre los jugadores, ni siquiera en el saludo.
- La espera y cambio de grupo se realizará fuera del pabellón, respetando la distancia de seguridad.





3.2.7 > Piscinas. C.D. Avilés



3.2.7.1 Inscripciones y reservas:

- > Las inscripciones de los usuarios/as a las actividades se llevarán a cabo: preferentemente a través de la **página web municipal, Deportes**. Presencialmente en el Complejo Deportivo de Avilés, y los Canapés.
- > Las reservas para el baño libre se llevarán a cabo por franjas horarias y de forma telefónica al número **985 52 54 42**, en tanto en cuanto no se instale la aplicación informática que la regule.



3.2.7.2 Aforo:

- › El aforo establecido es de 34 personas.
- › Una vez completo el aforo, no podrá incorporarse ninguna otra persona a la actividad.



3.2.7.3 Acceso y salida de la instalación:

- › Está prohibido el acceso a las instalaciones de cualquier persona que pueda tener síntomas compatibles con el COVID-19 o haya estado en contacto con otras que estén contagiadas.
- › Es recomendable que los principales grupos vulnerables no asistan a la instalación o, si lo hicieran, será bajo su responsabilidad.
- › Existe un circuito de entrada y salida de la piscina con pasillos de seguridad entre una dirección y otra. Mantenga la distancia de seguridad durante el recorrido.
- › **Circuito:** Se entra por el pasillo de pies calzados, dividido en zona de entrada a los vestuarios 6 - 7 (mas. y fem.); y de salida usando los vestuarios 3 - 4 (mas. y fem.). La asignación del vestuario nº 5 se efectuará en función de la demanda de la actividad que resulte.
- › Se accederá a la zona de pies limpios únicamente con el calzado exclusivo para la misma (chanclas, sandalias de baño o similar).

- El personal en el desarrollo de sus funciones, si llevase playeros, deberá utilizar calzas.



3.2.7.4 Medidas de higiene:

- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.
- Desinfecte las manos antes y después de tocar cualquier elemento del entorno de la piscina, como escaleras, barandillas, etc.



3.2.7.5 Usuarios/as:

- Es recomendable permanecer el menor tiempo posible en el vestuario; a ser posible, traer el bañador puesto de casa.
- En todo caso es recomendable que una vez finalice la actividad, el usuario/a se duche en su casa.
- Es obligatorio, el uso de mascarilla para las personas de seis años en adelante, en la instalación en todo momento, salvo cuando acceda a los vasos.

- No deje, ropa, calzado, u otras pertenencias directamente en el suelo, utilice una bolsa de plástico desechable.



3.2.7.6 Distancia de seguridad:

- Se deberá mantener una distancia de seguridad de 1,5 m.



3.2.7.7 Instalación:

- Se encuentran señalizados los puntos de entrada y salida de la piscina estableciendo rutas de entrada y salida para no coincidir en el tiempo.
- Las taquillas serán anuladas en un porcentaje para cumplir las medidas de distancia requerida de 1,5 m.
- Los secadores de pelo y de manos, serán anulados. Está prohibido el uso de secadores de mano.



3.2.7.8 Material:

- La FDM dispone de material suficiente para el desarrollo de sus actividades, de tal manera que su uso será personal, sin posibilidad de compartirlo.
- A la conclusión de cada actividad será retirado y depositado en una zona específica para su desinfección, que se llevará a cabo en el cierre de la instalación al medio día.



3.2.7.9 Vestuarios, duchas y aseos:

- La regulación del uso de vestuarios, estará a lo que determine la autoridad sanitaria.
- Los vestuarios, servicio de taquillas, y/o duchas podrán permanecer cerrados temporalmente al público.
- En todo caso, se reducirá el aforo de los vestuarios y alternará el uso de las duchas para garantizar la distancia mínima de 1,5 m de separación.



3.2.7.10 Nado libre:

- Se efectuará en el espacio ocupado por dos calles, retirando la corchera del medio, en círculo con una calle de nado en cada sentido.





3.2.8 > *Piscinas. C.D. La Magdalena*



3.2.8.1 Inscripciones y reservas:

- > La reserva para el baño libre en franjas horarias, se efectuará mediante cita previa a través de llamada telefónica, al número **985 51 18 75**, en horario de atención al público de 9,00 a 22,30 horas.



3.2.8.2 Franjas horarias:

- > Las franjas horarias de una hora de duración, establecidas para el desarrollo de la actividad, son las siguientes:

Lunes a viernes: De **9,00 a 14,00** y de **16,00 a 21,00**

Sábado: De **10,00 a 14,00** y de **16,00 a 21,00**

Domingo: De **10,00 a 14,00**



3.2.8.3 Aforo:

- › El aforo establecido es de 44 personas.
- › Una vez completo el aforo, no podrá incorporarse ninguna otra persona a la actividad.



3.2.8.4 Acceso y salida de la instalación:

- › Respete el marcaje existente de entrada y salida y las indicaciones del personal.
- › Se accederá a la zona de pies limpios únicamente con el calzado exclusivo para la misma (chanclas, sandalias de baño o similar).
- › El personal en el desarrollo de sus funciones que use playeros, deberá utilizar calzas.



3.2.8.5 Medidas de higiene:

- › Cubra sus toses y estornudos.
- › Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- › Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- › Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.
- › La higiene de manos frecuente debe ser una práctica incluida durante la realización de la actividad física.



3.2.8.6 Usuarios/as:

- Es obligatorio, para las personas de seis años en adelante, el uso de mascarilla en la instalación en todo momento, salvo en el momento de acceso al recinto de los vasos y en las duchas.
- Es recomendable permanecer el menor tiempo posible en el vestuario; a ser posible, traer el bañador puesto de casa. Máximo 10 min. para entrada y 15 min. para la salida.
- En todo caso es recomendable que una vez finalice la actividad, el usuario/a se duche en su casa.
- No deje, ropa, calzado, u otras pertenencias directamente en el suelo, utilice las taquillas.
- Con el fin de que una taquilla usada por un usuario/a, no vuelva a ser utilizada antes de su desinfección, se hará entrega al usuario/a en el momento de acceder a la piscina, de una pegatina que deberá poner en la puerta de la taquilla cuando deje sus enseres, manteniéndola cuando realice la retirada de estos.
- Del mismo modo, en el vestuario los usuarios/as utilizarán para cambiarse los espacios señalizados con la pegatina correspondiente, con el fin de mantener la distancia de seguridad.



3.2.8.7 Distancia de seguridad:

- Mantener distancia de seguridad de al menos 1,5 m.



3.2.8.8 Instalación:

- › Las taquillas serán anuladas en un porcentaje para cumplir las medidas de distancia requerida de 1,5 m.
- › Los secadores de pelo y de manos, serán anulados. Está prohibido el uso de secadores de mano.



3.2.8.9 Material:

- › La FDM dispone de material suficiente para el desarrollo de sus actividades, de tal manera que su uso será personal, sin posibilidad de compartirlo.
- › A la conclusión de cada actividad será retirado y depositado en una zona específica para su desinfección, que se llevará a cabo en el cierre de la instalación al medio día y por la noche.





3.2.8.10 Vestuarios, duchas y aseos:

- Los vestuarios, servicio de taquillas, y/o duchas podrán permanecer cerrados temporalmente al público.
- En todo caso, se reducirá el aforo de los vestuarios y alternará el uso de las duchas para garantizar la distancia mínima de 1,5 m de separación.



3.2.8.11 Nado libre:

- Se efectuará en el espacio ocupado por dos calles, retirando la corchera del medio, en círculo con una calle de nado en cada sentido.





3.2.9 > *Polideportivos.*



3.2.9.1 Reserva previa de entrenamientos:

- > Las entidades deportivas, harán las reservas a través del departamento deportivo, mediante el correo: **departamentodeportivo@aviles.es**



3.2.9.2 Aforo:

- > Se reducirá el aforo de los espacios deportivos, en la medida que se determine, con el máximo autorizado por la autoridad competente, garantizando siempre la distancia de separación de 1,5 m.

- Una vez completo el aforo, no podrá incorporarse ninguna otra persona a la actividad.
- Permanecen cerradas temporalmente: Gimnasios, Squasch, Sauna, Tatami, Rocódromo, Sala de búlder.



3.2.9.3 Acceso y salida de la instalación:

- Está prohibido el acceso a las instalaciones de cualquier persona que pueda tener síntomas compatibles con el COVID-19 o haya estado en contacto con otras que estén contagiadas.
- Es recomendable que los principales grupos vulnerables no asistan a la instalación o, si lo hicieran, será bajo su responsabilidad. El Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables a las personas mayores de 60 años y aquellas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias y embarazadas, por el principio de precaución.
- El acceso a la instalación se realizará por una puerta concreta (a ser posible diferente a la de salida), de manera ordenada y manteniendo la distancia de 1,5 m entre personas.



3.2.9.4 Medidas de higiene:

- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.

- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.
- La higiene de manos frecuente debe ser una práctica incluida durante la realización de la actividad física.



3.2.9.5 Usuarios/as:

- Cumpla con las medidas de higiene y protección implantadas por la autoridad sanitaria y el Ayuntamiento de Avilés.
- Respete los dispositivos implantados en la instalación para evitar contagios y hacer un uso diligente de los mismos.
- Es obligatorio el uso de mascarilla en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no se pueda mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 m.
- La mascarilla no será obligatoria en los supuestos previstos en el artículo 6.2 del Real Decreto - Ley 21/2020 de 9 de junio, para las personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse

agravada por el uso de mascarilla o que, por su situación de discapacidad o dependencia presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización. Tampoco será exigible en el caso de ejercicio de deporte individual al aire libre, ni en los supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad cuando, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la mascarilla resulte incompatible, con arreglo a las indicaciones de las autoridades sanitarias.

- Es recomendable llevar un kit sanitario consistente en mascarilla, hidrogel desinfectante y una bolsa de basura para retirar la basura que genere.
- Cuando la actividad lo requiera, estará obligado/a a traer su propia esterilla, llevándola consigo una vez finalice esta.
- Se recomienda, el uso de toalla pequeña para secarse el sudor y grande para poner encima de la esterilla o colchoneta.
- Al terminar la actividad obligatoriamente se desinfectará y/o limpiará la máquina, material o equipamiento.
- No toque superficies durante la realización de la actividad, y si las toca, lávese las manos con gel hidroalcohólico antes de continuar. No se lleve las manos a la cara.
- No comparta bebidas ni comidas, ni beba de fuentes públicas. Lleve su propia botella de hidratación individual.

- No comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio antes de salir de casa y realizar un desinfectado de los mismos al finalizar la actividad.
- No deje, ropa, calzado, u otras pertenencias directamente en el suelo, utilice una bolsa de plástico desechable.
- Los usuarios deberán recoger objetos, botellas de agua, basura, etc, para evitar focos de contagio.

↔ 3.2.9.6 Distancia social:

- Mantener distancias de seguridad con personas que no sean del círculo cercano/familiar del propio domicilio, debiendo aumentar las distancias ya recomendadas en lugares cerrados (mínimo 1,5 m) en caso de realizar las actividades al aire libre, dado que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan al aire libre unas detrás de otras en la misma dirección. Estas distancias deberían aumentarse en función de la intensidad y dirección del viento.
- **Caminando:** aumentar distancia a mínimo 4-5 m.
Corriendo: aumentar distancia a mínimo 10 m.
En bicicleta: distancia mínima 20 m.
Además para adelantar en bicicleta es recomendable ocupar un carril diferente y a la distancia que dicta la DGT.



3.2.9.7 Instalación:

- Todo el mobiliario relacionado con bancos, asientos de espera, etc, será retirado temporalmente.
- Las taquillas serán anuladas en un porcentaje para cumplir las medidas de distancia requerida de 1,5 metros.
- Los secadores de pelo y de manos, serán anulados. Está prohibido el uso de secadores de mano.
- Las máquinas de bebidas, en caso de estar disponibles, se utilizarán obligatoriamente guantes para su regulación y elemento de protección de contagio para su uso.
- El uso de los ascensores se limitará al mínimo imprescindible, utilizándose preferentemente las escaleras. Si es preciso utilizarlo, la ocupación máxima es de una persona, salvo en aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia, permitiéndose entonces la utilización del acompañante.
- En la medida que resulte preciso, se dejará fuera de servicio para dar cumplimiento a la distancia de seguridad de 1,5 m, el equipamiento deportivo de determinadas salas (máquinas, bicicletas, colchonetas, etc).
- Los espacios interiores, dentro de la normativa legal existente, se mantendrán ventilados lo máximo posible con aire exterior. Esta ventilación debe ser diaria, periódica y, como mínimo, por espacio de 5 minutos.



3.2.9.8 Vestuarios, duchas y aseos:

- Los vestuarios y servicio de taquillas, podrán permanecer cerrados temporalmente al público.
- En todo caso se reducirá el aforo de los vestuarios y taquillas en la medida que determine la autoridad sanitaria y alternará el uso de las duchas para garantizar la distancia mínima de 1,5 m de separación.
- Es recomendable que una vez finalice la actividad, el usuario/a se duche en su casa.
- La ocupación máxima de los aseos, será de un 50% de las cabinas y urinarios existentes, manteniendo la distancia de seguridad de 1,5 m.
- La descarga de los WC se efectuará con la tapa bajada para evitar la propagación de microgotas.



3.2.9.9 Limpieza y desinfección:

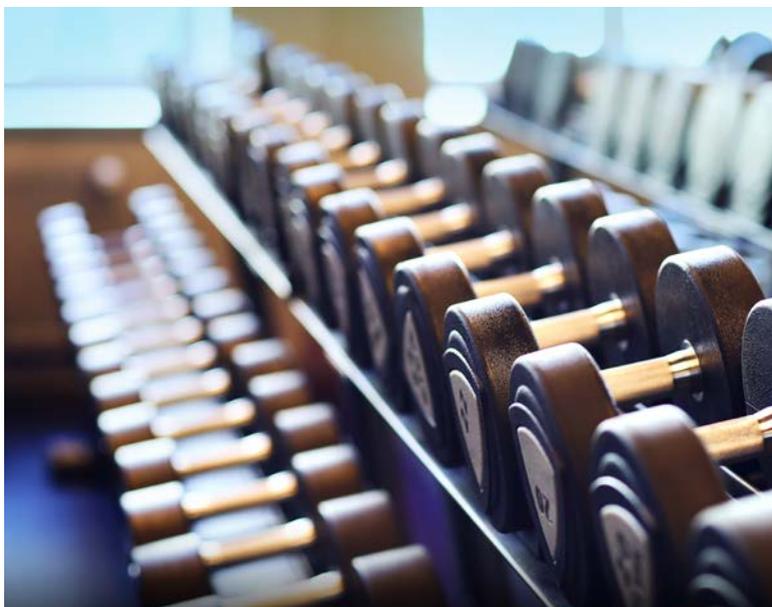
- Se instalará a la entrada de las instalaciones, bandejas desinfectantes del calzado, y geles hidroalcohólicos. Los diferentes espacios deportivos, también dispondrán de geles hidroalcohólicos.
- Se intensificará la limpieza y desinfección de las instalaciones, fundamentalmente los vestuarios, aseos y salas deportivas.

- Se intensificará la desinfección mediante pulverización o mediante paños impregnados con desinfectante, en los lugares o superficies de alto contacto (tornos, mostradores, mesas, barandillas, manillas de puertas, material deportivo, teléfonos, teclados y ratones de ordenador, botoneras de ascensores, mandos de grifería y pulsadores de duchas y cisternas).
- Se aumentará la frecuencia en la revisión de las papeleras y retirada de residuos.



3.2.9.10 Entidades deportivas:

- Las entidades deportivas podrán realizar entrenamientos conforme a las directrices establecidas por las autoridades sanitarias, manteniendo siempre que sea posible la distancia de seguridad de 1,5 m, y sin contacto físico.
- El material de entrenamiento a utilizar será el que aporte el propio deportista o las propias entidades y exclusivamente de uso individual.
- Los deportistas no podrán compartir material deportivo durante el entrenamiento, estando obligados a desinfectarlo al finalizar cada grupo y actividad.
- La FDM no facilitará ningún tipo de material.
- El material deportivo utilizado a la finalización de la actividad, será desinfectado.



3.2.10 > *Gimnasio. C.D. Avilés*



3.2.10.1 Inscripciones y reservas:

- > La reserva en franjas horarias, se efectuará mediante cita previa a través de llamada telefónica, al número **985 52 54 42** en horario de atención al público de 9,00 a 22,30 horas.
- > En el caso del gimnasio de equipos del C.D. La Magdalena y estadio de atletismo, la reserva se efectuará a través del departamento deportivo al correo electrónico: **departamentodeportivo@aviles.es**



3.2.10.2 Aforo:

- › El aforo de la sala es de 15 usuarios/as.
- › Una vez completo el aforo, no podrá un nuevo usuario/a acceder al espacio deportivo.



3.2.10.3 Franjas horarias:

- › Las franjas horarias de 120 minutos de duración, establecidas para el desarrollo de la actividad, son las siguientes:

Lunes a vier.: A partir de **8,30** hasta **14,30** y de **16,30** a **22,30**

Sábado: A partir de **9,30** hasta **13,30** y de **15,30** a **21,30**

Domingo: A partir de **9,30** hasta **13,30**



3.2.10.4 Acceso y salida de la instalación:

- › Está prohibido el acceso a la instalación de cualquier persona que pueda tener síntomas compatibles con el COVID-19 o haya estado en contacto con otras que estén contagiadas.
- › Es recomendable que los principales grupos vulnerables no asistan a la instalación o, si lo hicieran, será bajo su responsabilidad.
- › Al acceder a la instalación, en caso de hacer uso de taquilla, deberá pasar por el control a recoger una pegatina para señalizar esta como “usada”.

- El acceso a la instalación se realizará por una puerta concreta diferente a la de salida, de manera ordenada y manteniendo la distancia de 1,5 m entre personas.



3.2.10.5 Medidas de higiene:

- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.
- La higiene de manos, debe ser habitual.



3.2.10.6 Usuarios/as:

- Es obligatorio el uso de mascarilla en la instalación, salvo cuando se realice la actividad y se haga uso de las duchas del vestuario.
- Es recomendable que cada deportista lleve un kit sanitario consistente en mascarilla, gel hidroalcohólico y toallitas.
- No está permitido el acceso al gimnasio con mochilas, u otras pertenencias, utilice las taquillas.
- Señalice la taquilla usada con la pegatina que le facilitarán en el control de la instalación, con el fin de que no se vuelva a utilizar hasta que resulte desinfectada.

- Es obligatorio el uso de una toalla pequeña para secarse el sudor y otra más grande para sentarse en la máquina y/o poner encima de la colchoneta, procurando que la cara que está en contacto con la máquina y/o colchoneta sea siempre la misma.
- Una vez finalizada la actividad, el usuario/a deberá desinfectar el material, y/o equipamiento utilizado por completo, así como el suelo en caso de sudoración, para lo que dispondrá en la sala de desinfectante y toalla de papel, debiendo depositar esta en la papelera.
- Es recomendable permanecer el menor tiempo posible en el vestuario.
- Es recomendable que una vez finalice la actividad, el usuario/a se duche en su casa.



3.2.10.7 Distancia de seguridad:

- Se deberá mantener una distancia de seguridad de 1,5 m.

3.2.10.8 Instalación:

- Se habilitará gel hidroalcohólico para las manos a la entrada y salida de la sala.
- Las taquillas serán anuladas en un porcentaje para cumplir las medidas de distancia requerida de 1,5 m.
- En la medida que resulte preciso, se dejará fuera de servicio para dar cumplimiento a la distancia de seguridad de 1,5 m, parte del equipamiento deportivo de la sala.

3.2.10.9 Vestuarios, duchas y aseos:

- Los vestuarios, servicio de taquillas, y/o duchas podrán permanecer cerrados temporalmente al público.
- Se reducirá el aforo de los vestuarios y alternará el uso de las duchas para garantizar la distancia mínima de 1,5 m de separación.





3.2.11 > *Bolera de Llaranes*

3.2.11.1 Aforo:

- > El aforo de la bolera es de 20 personas.
- > Una vez completo el aforo, no podrá acceder al espacio deportivo un nuevo jugador/a, salvo cuando haya plaza libre en relación con el cómputo inicial de aforo de 20 personas.

3.2.11.2 Distancia de seguridad:

- > Se deberá mantener una distancia de seguridad de 1,5 m.



3.2.11.3 Acceso y salida de la instalación:

- Se accederá y saldrá de la instalación por la puerta principal de forma moderada y guardando la distancia de 1,5 m.
- Los deportistas deberán venir con la ropa deportiva de casa.



3.2.11.4 Medidas de higiene:

- No salir a realizar actividad física en caso de presentar fiebre, tos, dificultad respiratoria u otra sensación de enfermedad.
- No realizar actividad física si se sospecha contacto con paciente con COVID-19, aunque esté asintomático.
- Limpie sus manos frecuentemente.
- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.



3.2.11.5 Material:

- Si es posible, no comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio y realizar un desinfectado del mismo al finalizar la actividad.

- Se dispondrá de desinfectante y toallas de papel desechable para realizar la limpieza y desinfección de las bolas y elementos de juego, depositando los residuos en una papelera cerrada.



3.2.11.6 Actividad:

- Utilización obligatoria de mascarilla, salvo en el momento del desarrollo de la actividad.
- Los jugadores, árbitros y armadores están obligados a lavarse o desinfectarse las manos después de cada tirada.
- Si las bolas se intercambian entre los jugadores, tras la utilización de cada una de ellas, se desinfectarán debidamente las manos.
- Se instalará dosificador de hidrogel homologado, a la entrada de la instalación, en caso de competición.
- Está prohibido el contacto físico entre los jugadores/as, evitando incluso los abrazos o el darse la mano.
- En caso de competición el organizador deberá dar cumplimiento al protocolo establecido al efecto por la federación y a las directrices de las autoridades sanitarias.





3.2.12 > Sala de actividades



3.2.12.1 Aforo:

> Los aforos de las salas de actividades son los siguientes:

C.D. Avilés:

Sala polivalente _____ **21** personas.

Yoga _____ **12** personas.

Ciclismo indoor _____ **17** personas.

C.D. Los Canapés:

Sala polivalente _____ **21** personas.

C.D. La Magdalena:

Sala polivalente _____ **15** personas.

- Está incluido en el aforo total, el monitor/a que realiza la clase.
- Una vez completo el aforo, no podrá un nuevo usuario/a acceder al espacio deportivo.



3.2.12.2 Acceso y salida de la instalación:

- Está prohibido el acceso a la instalación de cualquier persona que pueda tener síntomas compatibles con el COVID-19 o haya estado en contacto con otras que estén contagiadas.
- Es recomendable que los principales grupos vulnerables no asistan a la instalación o, si lo hicieran, será bajo su responsabilidad.
- Al acceder a la instalación, en caso de hacer uso de taquilla, deberá pasar por el control a recoger una pegatina para señalar esta como "usada".
- El acceso a la instalación se realizará por una puerta concreta (a ser posible diferente a la de salida), de manera ordenada y manteniendo la distancia de 1,5 m entre personas.



3.2.12.3 Medidas de higiene:

- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.

- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.
- La higiene de manos, debe ser habitual.



3.2.12.4 Usuarios/as:

- Es obligatorio el uso de mascarilla en la instalación, salvo cuando se realice la actividad y se haga uso de las duchas del vestuario.
- Es recomendable que cada deportista lleve un kit sanitario consistente en mascarilla, gel hidroalcohólico y toallitas.
- Cuando la actividad lo requiera, estará obligado/a a traer su propia esterilla, llevándola consigo una vez finalice esta.
- Obligatorio, el uso de toalla en los espacios deportivos para secarse el sudor y proteger los equipamientos deportivos.
- No compartir en ningún caso, material ni enseres de uso propio.



- No dejar material, ni ropa, ni calzado, ni otras pertenencias directamente en el suelo, utilice una bolsa de plástico desechable.
- Una vez finalizada la actividad, el usuario/a deberá desinfectar el material, y/o equipamiento utilizado, así como el suelo en caso de sudoración, disponiendo al efecto en la sala, de desinfectante y toalla de papel, depositando esta en la papelera.
- Es recomendable permanecer el menor tiempo posible en el vestuario.
- Es recomendable que una vez finalice la actividad, el usuario/a se duche en su casa.
- Señalice la taquilla usada con la pegatina que le facilitarán en el control de la instalación, con el fin de que no se vuelva a utilizar hasta que resulte desinfectada.



3.2.12.5 Distancia de seguridad:

- Se deberá mantener una distancia de seguridad de 1,5 m.



3.2.12.6 Instalación:

- Se habilitará en la sala gel hidroalcohólico para las manos.
- Las taquillas serán anuladas en un porcentaje para cumplir las medidas de distancia requerida de 1,5 m.

- En la medida que resulte preciso, se dejará fuera de servicio para dar cumplimiento a la distancia de seguridad de 1,5 m, parte del equipamiento deportivo de la sala.



3.2.12.7 Vestuarios, duchas y aseos:

- Los vestuarios, servicio de taquillas, y/o duchas podrán permanecer cerrados temporalmente al público.
- Se reducirá el aforo de los vestuarios y alternará el uso de las duchas para garantizar la distancia mínima de 1,5 m de separación.





3.2.13 > *Campos de fútbol*

3.2.13.1 **Aforo:**

- > Se establece como aforo para los entrenamientos:

Fútbol 11:

Entrenamientos _____ máximo **50** personas.

Fútbol 8:

Entrenamientos _____ máximo **25** personas.

- > Una vez completo el aforo, no podrá incorporarse ninguna otra persona a la actividad.

3.2.13.2 **Distancia de seguridad:**

- > Se deberá mantener una distancia de seguridad de 1,5 m.

3.2.13.3 Acceso y salida de la instalación:

- Está prohibido el acceso a la instalación de cualquier persona que pueda tener síntomas compatibles con el COVID-19 o haya estado en contacto con otras que estén contagiadas.
- Es recomendable que los principales grupos vulnerables no asistan a la instalación o, si lo hicieran, será bajo su responsabilidad.
- En la medida de lo posible, el acceso y la salida de la instalación se realizará por diferentes puertas, en todo caso de manera ordenada y manteniendo la distancia de 1,5 m entre personas.

3.2.13.4 Medidas de higiene:

- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.
- La higiene de manos debe ser una práctica habitual.





3.2.13.5 Usuarios/as:

- Cumpla con las medidas de higiene y protección implantadas por la autoridad sanitaria, el Ayuntamiento de Avilés y la Federación de Fútbol del Principado de Asturias.
- Es obligatorio el uso de mascarilla en la instalación, para las personas mayores de seis años en adelante, de conformidad con lo dispuesto en el Real Decreto Ley 21/202 de 9 de junio, salvo en las excepciones recogidas en el artículo 6.2.
- En todo caso, únicamente los usuarios/as podrán no llevar la mascarilla en el recorrido del vestuario al campo y viceversa y en el desarrollo de la actividad en el terreno de juego.
- Es recomendable llevar un kit sanitario consistente en mascarilla, hidrogel desinfectante y una bolsa de basura para retirar la que genere.
- Al terminar la actividad obligatoriamente se desinfectará y/o limpiará el material o equipamiento utilizado.
- No comparta bebidas ni comidas, ni beba de fuentes públicas. Lleve su propia botella de hidratación individual.
- No comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio antes de salir y realizar un desinfectado de los mismos al finalizar la actividad.

- No deje, ropa, calzado, u otras pertenencias directamente en el suelo, utilice una bolsa de plástico desechable cerrada.
- Los usuarios/as deberán recoger objetos, botellas de agua, basura, etc, para evitar focos de contagio.



3.2.13.6 Instalación:

- Todo el mobiliario relacionado con bancos, asientos de espera, etc, será retirado temporalmente.
- Está prohibido el uso de secadores de mano.
- Los espacios interiores, se mantendrán ventilados lo máximo posible con aire exterior. Esta ventilación debe ser diaria, periódica y como mínimo por espacio de 5 minutos.
- La retirada de material de los almacenes se realizará de forma ordenada y manteniendo la distancia de seguridad de 1,5 m.





3.2.13.7 Vestuarios, duchas y aseos:

- Los vestuarios y servicio de jaulas, podrán permanecer cerrados temporalmente al público.
- En todo caso, se reducirá el aforo de los vestuarios y jaulas en la medida que determine la autoridad sanitaria y alternará el uso de las duchas para garantizar la distancia mínima de 1,5 m de separación.
- En caso de necesidad, se establecerá una planificación de uso de los vestuarios dando cumplimiento a la normativa sanitaria existente.
- Es recomendable que una vez finalice la actividad, el usuario/a se duche en su casa. En caso contrario permanecerá el tiempo indispensable.
- La descarga de los WC se efectuará con la tapa bajada para evitar la propagación de microgotas.



3.2.13.8 Usos:

- Los usos por parte de las entidades deportivas, vendrán determinados por la planificación llevada a cabo por el departamento deportivo para los entrenamientos y competiciones.
- Cualquier aspecto relacionado con la ocupación de los campos deberá realizarse a través del departamento deportivo, mediante el correo:
departamentodeportivo@aviles.es



3.2.13.9 Entidades deportivas:

- Las entidades deportivas están sujetas al cumplimiento de las directrices establecidas por las autoridades sanitarias, al protocolo para entrenamientos y competiciones de la Real Federación de Fútbol del Principado de Asturias aprobado con fecha 18 de agosto de 2020 por la Dirección General de Deportes con el visado de la Consejería de Salud, y a lo dispuesto en este protocolo.
- Las entidades deportivas, están obligadas a comunicar a la FDM cualquier incidencia que se produzca en relación a la situación COVID-19.
- El material de entrenamiento a utilizar será el que aporte el propio deportista o las entidades deportivas.
- La FDM no facilitará ningún tipo de material.
- La entidad deportiva se responsabilizará de que cada equipo desinfecte al finalizar la actividad el material deportivo que haya utilizado.



3.2.13.10 Limpieza y desinfección:

- Se instalará a la entrada de las instalaciones, geles hidroalcohólicos.
- Se intensificará la limpieza y desinfección de las instalaciones, fundamentalmente los vestuarios, aseos, salas deportivas.

- Se intensificará la desinfección mediante pulverización o mediante paños impregnados con desinfectante, en los lugares o superficies de alto contacto (tornos, mostradores, mesas, barandillas, manillas de puertas, material deportivo, teléfonos, teclados y ratones de ordenador, botoneras de ascensores, mandos de grifería y pulsadores de duchas y cisternas).
- Se aumentará la frecuencia en la revisión de las papeleras y retirada de residuos.





3.2.14 > *Sala de ajedrez*

3.2.14.1 **Aforo:**

- > El aforo estará limitado en la actividad diaria, a los/las jugadores/as, y monitores/as.
- > En todo caso el número máximo de tableros en la sala será de 15, por lo que el aforo máximo será de 35 personas (30 jugadores/as y 5 monitores/as).
- > Una vez completo el aforo, no podrá un nuevo usuario/a acceder al espacio deportivo.

3.2.14.2 **Distancia de seguridad:**

- > Se deberá mantener una distancia de seguridad de 1,5 m.

- Con respecto al compañero/a de juego, la mesa se entiende como separación, prohibiendo invadir el tablero, con el cuerpo total o parcialmente.

3.2.14.3 Acceso y salida de la instalación:

- El acceso a la instalación se realizará de manera ordenada y manteniendo la distancia de 1,5 m entre personas.
- Está prohibido el acceso a la instalación de cualquier persona que pueda tener síntomas compatibles con el COVID-19 o haya estado en contacto con otras que estén contagiadas.
- Es recomendable que los principales grupos vulnerables no asistan a la instalación o, si lo hicieran, será bajo su responsabilidad.

3.2.14.4 Medidas de higiene:

- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.
- La higiene de manos debe ser una práctica habitual.



3.2.14.5 Usuarios/as:

- Es obligatorio el uso de mascarilla en la instalación, para las personas mayores de seis años, de conformidad con lo dispuesto en el Real Decreto Ley 21/202 de 9 de junio, salvo en las excepciones recogidas en el artículo 6.2.
- Es recomendable que cada usuario/a lleve un kit sanitario consistente en mascarilla, gel hidroalcohólico y toallitas.
- No compartir en ningún caso, material ni enseres de uso propio.
- No habrá saludo protocolario. El jugador, no podrá andar por la sala al acabar su partida.



3.2.14.6 Sala de juego:

- Se habilitará en la sala gel hidroalcohólico para las manos.
- No comparta bebidas ni comidas, ni beba de fuentes públicas. Lleve su propia botella de hidratación individual.



- No deje, ropa, calzado, u otras pertenencias directamente en el suelo, utilice una bolsa de plástico desechable.
- Se aumentará la frecuencia en la revisión de las papeleras y retirada de residuos.
- Se intensificará la desinfección mediante pulverización o mediante paños impregnados con desinfectante, en los lugares o superficies de alto contacto (tableros de ajedrez, piezas, reloj, bolígrafos y planillas, mostradores, mesas, sillas, manillas de puertas, teclados y ratones de ordenador).
- La sala se mantendrá ventilada lo máximo posible con aire exterior. Esta ventilación debe ser diaria, periódica y como mínimo por espacio de 5 minutos.
- Se recomienda en lo posible no analizar las partidas en sala de juego, en caso de existir sala de análisis las mesas deberán guardar 1,5 m metros de distancia lateral, anterior y posterior a los jugadores.





3.2.15 > *Sala de artes marciales*



3.2.15.1 Aforo:

- > El aforo de la sala es de 17 personas (16 deportistas + 1 entrenador/a).
- > Una vez completo el aforo, no podrá un nuevo usuario/a acceder al espacio deportivo.



3.2.15.2 Distancia de seguridad:

- > Se deberá mantener una distancia de seguridad de 1,5 m.



3.2.15.3 Acceso y salida de la instalación:

- Está prohibido el acceso a la instalación de cualquier persona que pueda tener síntomas compatibles con el COVID-19 o haya estado en contacto con otras que estén contagiadas.
- Es recomendable que los principales grupos vulnerables no asistan a la instalación o, si lo hicieran, será bajo su responsabilidad.
- Al acceder a la instalación, en caso de hacer uso de taquilla, deberá pasar por el control a recoger el elemento identificativo para señalar esta como “usada”, y poder proceder con posterioridad a su desinfección.
- El acceso a la instalación se realizará por una puerta concreta (a ser posible diferente a la de salida), de manera ordenada y manteniendo la distancia de 1,5 m entre personas.



3.2.15.4 Usuarios/as:

- Es obligatorio el uso de mascarilla en la instalación, salvo cuando se realice la actividad y se haga uso de las duchas del vestuario.
- Es recomendable que cada deportista lleve un kit sanitario consistente en mascarilla, gel hidroalcohólico y toallitas.
- No está permitido el acceso al tatami con mochilas, u otras pertenencias, utilice las taquillas.

- Señalice la taquilla usada con el elemento identificativo que le facilitarán en el control de la instalación, con el fin de que no se vuelva a utilizar hasta que resulte desinfectada.
- Una vez finalizada la actividad, el usuario/a deberá desinfectar el material, y/o equipamiento utilizado por completo, así como el suelo en caso de sudoración, disponiendo al efecto en la sala de desinfectante y toalla de papel, depositando esta en la papelerera.



3.2.15.5 Medidas de higiene:

- Cubra sus toses y estornudos.
- Use pañuelo desechable para toser o escupir.
- Procure no tocarse la cara durante el transcurso de la actividad.
- Evite derramar mucosidad, fluidos o escupir en la instalación.
- La higiene de manos debe ser una práctica habitual.



3.2.15.6 Instalación:

- Se delimitará el tatami con los marcajes correspondientes para el desarrollo de la actividad.
- Se habilitará gel hidroalcohólico en la sala.



3.2.15.7 Vestuarios, duchas y aseos:

- Los vestuarios, y/o duchas podrán permanecer cerrados temporalmente al público.
- Se reducirá el aforo de los vestuarios y alternará el uso de las duchas para garantizar la distancia mínima de 1,5 m de separación.
- Las taquillas serán anuladas en un porcentaje para cumplir la medida de distancia requerida de 1,5 m.
- Es recomendable permanecer el menor tiempo posible en el vestuario.
- Es recomendable que una vez finalice la actividad, el usuario/a se duche en su casa.



BUENAS PRÁCTICAS PROTECCIÓN COVID-19

SERVICIO DE MEDICINA DEPORTIVA



Cita previa telefónica:

Desde la secretaría del SMD se llamará telefónicamente a los/las deportistas citados y se les confirmará día y hora de consulta para que acudan al SMD, realizándole las siguientes preguntas:

- > *Si convive con alguna persona o está en contacto estrecho con alguien que esté con COVID-19 o en periodo de cuarentena por dicha enfermedad.*
- > *Si tiene fiebre.*
- > *Si tiene tos seca.*

> *Si tiene dificultad respiratoria.*

> *Si tiene malestar general.*

Si responde que **SÍ** a alguna de estas cuestiones se le indicará que no acuda al Servicio de Medicina Deportiva y que se ponga en contacto con su médico de atención primaria.



Acceso al SMD:

1. TOMA DE TEMPERATURA

En la puerta, la enfermera le tomará la temperatura y hará un breve cuestionario para permitir el acceso con garantías de no contagio. Si la temperatura es superior a 37,5° C el/la deportista será derivado su médico de atención primaria donde se determinará si se tiene que hacer alguna prueba complementaria (test de PCR o test serológico para SARS-CoV-2), de igual forma se procederá si responde afirmativamente a alguna de las siguientes cuestiones:

Cuestionario (Cuestionario elaborado por la Sociedad Española de Medicina Deportiva, SEMED).

Temperatura			
Síntomas	Tos	SI	NO
	Disnea	SI	NO
	Cansancio	SI	NO
	Somnolencia	SI	NO
	Molestias digestivas	SI	NO
	Anorexia	SI	NO
	Alteraciones gusto (ageusia, hipogeusia, disgeusia)	SI	NO
	Dificultades olfato (anosmia, hiposmia, parosmia, heterosmia)	SI	NO
	Problemas dermatológicos	SI	NO
	Último entrenamiento mal tolerado	SI	NO
	Otro (indicar)	SI	NO
Contacto otras personas	Sin sospecha de COVID	SI	NO
	Con sospecha de COVID	SI	NO
	Con COVID	SI	NO

El/la deportista, firmará el cuestionario, para confirmar la veracidad de sus respuestas. El auxiliar administrativo, le tomará los datos personales, para su ficha médica.

2. SALA DE ESPERA

En la sala de espera solo podrán estar dos deportistas manteniendo la distancia de seguridad de 2 m. El resto, si hubiese más de dos, deberán esperar fuera en el hall de la instalación, manteniendo la referida distancia.

BUENAS PRÁCTICAS PROTECCIÓN COVID-19

DEPORTE AL AIRE LIBRE

Mantener el cumplimiento en todo momento de las recomendaciones que dicte el Ministerio de Sanidad sobre el tipo de actividad física permitida, horarios y tiempos dispuestos, así como las medidas de seguridad. Las presentes recomendaciones han sido elaboradas de forma general y deberían ser adaptadas en función de la condición física de la persona que lo practica.



Medidas de higiene preventivas antes, durante y después de realizar la actividad física al aire libre:

1. ANTES DE SALIR

- No olvide llevar algún documento que le identifique.

- No realizar actividad física si se sospecha contacto con paciente con COVID, aunque esté asintomático.
- En función del tipo de actividad a realizar es aconsejable disponer de pañuelos desechables y gel hidroalcohólico.
- Lavarse las manos antes de salir del domicilio.

➔ 2. DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- La higiene de manos frecuente debe ser una práctica incluida durante la realización de la actividad física.
- No toque superficies durante la realización de la actividad, y si las toca, lávese las manos con gel hidroalcohólico antes de continuar. No se lleve las manos a la cara.
- No comparta bebidas ni comidas, ni beba de fuentes públicas. Lleve su propia botella de hidratación individual.
- No comparta material deportivo y el que utilice debe estar escrupulosamente limpio antes de salir de casa y realizar un desinfectado del mismo al finalizar la actividad.
- Si es posible, dependiendo del tipo e intensidad del ejercicio, utilice material de protección (mascarillas) según recomendaciones del Ministerio de Sanidad.



- Mantener distancias de seguridad con personas que no sean del círculo cercano/familiar del propio domicilio, debiendo aumentar las distancias ya recomendadas en lugares cerrados (mínimo 2 m) en caso de realizar las actividades al aire libre, dado que el riesgo de contaminación es mayor cuando las personas se desplazan al aire libre una detrás de otra en la misma dirección. Estas distancias deberían aumentarse en función de la intensidad y dirección del viento.

Caminando: aumentar la distancia a mínimo 4 - 5 m.

Corriendo: aumentar la distancia a mínimo 10 m.

En bicicleta: distancia mínima de 10 - 20 m. Además para adelantar en bicicleta es recomendable ocupar un carril diferente y a la distancia que dicta la DGT.

- Intente evitar lugares con aglomeración de personas y no se cite con otras personas para hacer la actividad física.
- No realizar actividad física en los bancos o gimnasios de aire libre de zonas recreativas en los espacios públicos.

➔ 3. AL REGRESAR A CASA DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- En primer lugar lavarse las manos.
- En la puerta de casa disponer previamente de una zona de desinfección y desechado en zona habilitada para mascarillas, guantes, ropa y zapatos que se hayan usado para realizar la actividad. Retirarlos y depositarlos en esa zona nada más llegar.
- Lavado de ropa a una temperatura mínima de 60 grados.

- Desinfectar al llegar a la casa cualquier material deportivo, prenda, zapatos, etc, que haya sufrido contacto con la calle o con cualquier superficie exterior.
- Ducha al regresar de la actividad.



Otras medidas de protección de la salud:

- La vuelta al ejercicio ha de ser gradual, progresiva y adaptada a la edad, condición física y estado de salud, incluso para aquellas personas que hayan realizado alguna actividad física durante el confinamiento. Déjese asesorar por personal cualificado en caso de duda.
- Se puede comenzar con ejercicios suaves como caminar 30 o 60 minutos para ir incorporando progresivamente el tipo de actividad que se realizaba previo al confinamiento (bicicleta, trotar, carrera, patinaje...).
- No olvidar los principios básicos del ejercicio físico como son el calentamiento previo a la actividad -estiramientos- así como una vuelta a la calma de forma progresiva lo cual puede incluso ser realizado en el propio domicilio.



BUENAS PRÁCTICAS PROTECCIÓN COVID-19

ACTUALIZACIONES NORMATIVA

NUEVA NORMALIDAD EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

Mediante Resolución de 19 de junio de 2020 de la Consejería de Salud del Principado de Asturias (BOPA Suplemento al Nº 118 de 19-VI-2020) se establecen medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 tras la expiración de la vigencia del estado de alarma, regula la normativa, entre otros sectores la normativa para la práctica deportiva en el Capítulo XII "Actividades e instalaciones deportivas", Capítulo XI (punto 11.6 condiciones para el desarrollo de actividades de tiempo libre dirigidas a la

población infantil y juvenil; punto 11.7 condiciones para el desarrollo de actividades en parques y zonas deportivas de uso público al aire libre, Capítulo II “Medidas de higiene y prevención generales” (punto 2.8 medidas específicas y prevención en piscinas de uso público).

Consecuentemente, se hace preciso actualizar a la nueva normativa en la medida necesaria, los protocolos existentes en los diferentes espacios deportivos como **buenas prácticas medidas de protección de contagio COVID-19**, en la siguiente forma:

MODIFICACIONES

1. Instalaciones deportivas.

- › Distancia social: se reduce la distancia social de 2 m a 1,5 m.

2. Pista de rodadura de ciclismo Manuel Antonio García “Manzanillo” de San Cristóbal.

- › Acceso libre.
- › Se elimina la reserva con cita previa y franjas horarias.
- › Aforo: 20 ciclistas.
- › Distancia social: 1,5 m.

Se mantienen el resto de medidas de higiene y seguridad del protocolo.

3. Skatepark del Complejo Deportivo La Magdalena.

- Acceso libre.
- Se elimina la reserva con cita previa y franjas horarias.
- Horarios: de lunes a domingo de 10,00 a 22,00 h.
- Distancia social: 1,5 m.
- La entrada y salida se efectuará por la puerta que da a la calle Hermanos Espolita, de forma ordenada manteniendo la distancia social de 1,5 m.
- Utilización obligatoria de mascarilla salvo en los supuestos previstos en el artº 6.2 del Real Decreto Ley 21/2020, de 9 de junio.
- Con motivo del cierre de la instalación y hasta su apertura no habrá aseos públicos.

Se mantienen el resto de medidas de higiene y seguridad del protocolo.

4. Campo de tiro con arco del C.D. de Miranda.

- Acceso a través de la entidad Arcos de Texu Avilés.
- Se elimina la reserva con cita previa y franjas horarias.
- Aforo: 12 arqueros.
- Horarios: de lunes a domingo de 9,00 a 23,00 h.
- Distancia social: 1,5 m.
- Distancia actividad entre arqueros: 1,5 m.

- Utilización obligatoria de mascarilla salvo en los supuestos previstos en el artº 6.2 del Real Decreto Ley 21/2020, de 9 de junio.

Se mantienen el resto de medidas de higiene y seguridad del protocolo.

5. Estadio de Atletismo “Yago Lamela” del C.D. Avilés.

- Se elimina la reserva con cita previa y franjas horarias.
- Acceso y salida a través del control de la instalación.
- Aforo: 50 atletas.
- Horarios: de lunes a sábado de 9,00 a 21,00 h. domingo de 9,00 a 13,00 h.
- Distancia social: 1,5 m.
- Utilización obligatoria de mascarilla salvo en los supuestos previstos en el artº 6.2 del Real Decreto Ley 21/2020, de 9 de junio.
- Esta permitido el acceso a la pista cubierta cuando las condiciones climatológicas sean adversas, debiendo dirigirse al departamento deportivo, para su solicitud.
- El uso puede ser individual o colectivo.

Se mantienen el resto de medidas de higiene y seguridad del protocolo.

6. Pista de atletismo de La Toba.

- Instalación cerrada por horario de verano.
-

7. Pistas de tenis.

→ LA MAGDALENA

- Cerrada por horario de verano.

→ LOS CANAPÉS

- Aforo: 8 personas, 4 por cada pista.
- Las franjas horarias de una hora de duración, establecidas para el desarrollo de la actividad, son las siguientes:

Lunes a viernes: de 9,00 a 22,00 h.

Sábado: de 9,00 a 21,00 h.

Domingo: de 9,00 a 14,00 h.

- Distancia social: 1,5 m.
- Utilización obligatoria de mascarilla salvo en los supuestos previstos en el artº 6.2 del Real Decreto Ley 21/2020, de 9 de junio.
- Está permitido el juego a dobles.

Se mantienen el resto de medidas de higiene y seguridad del protocolo.

8. Sala de tenis de mesa.

- › Distancia social: 1,5 m.
- › Utilización obligatoria de mascarilla salvo en los supuestos previstos en el artº 6.2 del Real Decreto Ley 21/2020, de 9 de junio.
- › No dispondrá de aseo público, al estar cerrada la instalación.

Se mantienen el resto de medidas de higiene y seguridad del protocolo.

9. Piscina.

- › No sufre ninguna modificación.
-

10. Otros aforos.

- › Sala polivalente 2 del C.D. Avilés.
AFORO: 20 PERSONAS
- › Módulos de pista central del C.D. Avilés.
AFORO: 30 PERSONAS
- › Pista central del C.D. Avilés.
AFORO: 90 PERSONAS
- › Módulo de pista central del C.D. de Los Canapés.
AFORO: 20 PERSONAS
- › Pista central del C.D. de Los Canapés.
AFORO: 60 PERSONAS

11. Cierre de espacios deportivos.

- Continúan cerrados los siguientes espacios deportivos: Gimnasios, Tatami, Sauna, Rocódromo, Sala de búlder y Squach.

12. Gimnasio C.D. Avilés.

- La apertura del gimnasio se prevee para principios del mes de agosto, en tanto en cuanto se va a proceder a realizar mejoras en el mismo:
 1. *Apertura de ventanas a la pista.*
 2. *Sustitución del pavimento.*
 3. *Pintura del local.*
 4. *Sustitución de las máquinas de cardio por otras nuevas.*



BUENAS PRÁCTICAS PROTECCIÓN COVID-19

RESOLUCIONES ACTUALIZACIÓN MEDIDAS

RELACIÓN DE RESOLUCIONES

Relación de Resoluciones de la Consejería de Salud y Consejería de Cultura, Política Lingüística y Turismo, emitidas con posterioridad a la finalización del estado de alarma el 21 de junio de 2020, en las que se especifican las diferentes medidas urgentes de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis ocasionada por el COVID-19, entre las que se encuentran las relativas al deporte, en toda su extensión.

Fecha BOPA: 19 / 06 / 2020

Resolución de 19 de junio de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se establecen medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 tras la expiración de la vigencia del estado de alarma.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/06/19/20200619Su3.pdf>

Fecha BOPA: 03 / 07 / 2020

Resolución de 3 de julio de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se establecen medidas urgentes en materia de eventos y actividades multitudinarias, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/07/03/20200703Su1.pdf>

Fecha BOPA: 14 / 07 / 2020

Resolución de 14 de julio de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se adoptan medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/07/14/20200714Su1.pdf>

Fecha BOPA: 29 / 07 / 2020

Resolución de 29 de julio de 2020, de la Consejería de Salud, de tercera modificación de las medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/07/29/20200729Su1.pdf>

Fecha BOPA: 22 / 09 / 2020

Resolución de 17 de septiembre de 2020, de la Consejería de Cultura, Política Llingüística y Turismo, por la que se aprueban instrucciones para la prevención de la COVID-19 en relación con el inicio y desarrollo del Deporte Base en Edad Escolar del Principado de Asturias. Expte. DGD-RJ-64/2020.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/09/22/2020-07526.pdf>

Fecha BOPA: 09 / 10 / 2020

Resolución de 9 de octubre de 2020, de la Consejería de Salud, de quinta modificación de las medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/10/09/20201009Su1.pdf>

Fecha BOPA: 14 / 10 / 2020

Resolución de 14 de octubre de 2020, de la Consejería de Salud, de medidas urgentes de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/10/14/20201014Su1.pdf>

Fecha BOPA: 23 / 10 / 2020

Resolución de 23 de octubre de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se establecen medidas urgentes de prevención en los núcleos urbanos de Oviedo, Gijón y Avilés, como consecuencia de la evolución de la situación epidemiológica derivada de la COVID-19 y modificación de las medidas urgentes de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/10/23/20201023Su1.pdf>



Fecha BOPA: 03 / 11 / 2020

Resolución de 3 de noviembre de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se establecen medidas urgentes de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/11/03/20201103Su2.pdf>

Fecha BOPA: 03 / 12 / 2020

Resolución de 3 de diciembre de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se establece la segunda modificación y prórroga de las medidas urgentes de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/12/03/20201203Su1.pdf>



Fecha BOPA: 09 / 12 / 2020

Resolución de 9 de diciembre de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se establece la tercera modificación de las medidas urgentes de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/12/09/20201209Su1.pdf>

Fecha BOPA: 11 / 12 / 2020

Resolución de 11 de diciembre de 2020, de la Consejería de Salud, de corrección de errores de la Resolución de 9 de diciembre de 2020 de tercera modificación de las medidas urgentes de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/12/11/20201211Su2.pdf>

Fecha BOPA: 18 / 12 / 2020

Resolución de 18 de diciembre de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se adoptan medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2020/12/18/20201218Su1.pdf>

Fecha BOPA: 18 / 01 / 2021

Resolución de 18 de enero de 2021, de la Consejería de Salud, por la que se establecen Indicadores y medidas especiales de ámbito municipal de nivel 4+ (nivel de riesgo extremo) de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/01/18/20210118Su2.pdf>

Fecha BOPA: 01 / 02 / 2021

Resolución de 1 de febrero de 2021, de la Consejería de Salud, de primera modificación de los indicadores y medidas especiales de ámbito municipal de nivel 4+ (nivel de riesgo extremo) de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 y prórroga de concejos en nivel 4+ (nivel de riesgo extremo).

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/02/01/20210201Su3.pdf>



Fecha BOPA: 22 / 02 / 2021

Resolución de 22 de febrero de 2021, de la Consejería de Salud, por la que se deja sin efectos la declaración de la aplicación de las medidas recogidas en el anexo III de la Resolución del Consejero de Salud de 18 de enero de 2021 en los concejos de Avilés y Castrillón.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/02/22/20210222Su5.pdf>

Fecha BOPA: 26 / 02 / 2021

Resolución de 26 de febrero de 2021, de la Consejería de Salud, por la que se deja sin efectos la declaración de situación de alerta sanitaria 4+ (Nivel de Riesgo Extremo) en el concejo de Avilés.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/02/26/20210226Su3.pdf>

Fecha BOPA: 09 / 04 / 2021

Resolución de 9 de abril de 2021, de la Consejería de Salud, de medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/04/09/20210409Su4.pdf>



Fecha BOPA: 23 / 04 / 2021

Resolución de 23 de abril de 2021, de la Consejería de Salud, de medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/04/23/20210423Su3.pdf>

Fecha BOPA: 05 / 05 / 2021

Resolución de 5 de mayo de 2021, de la Consejería de Salud, de segunda modificación y segunda prórroga de las medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/05/05/20210505Su1.pdf>

Fecha BOPA: 28 / 05 / 2021

Resolución de 28 de mayo de 2021, de la Consejería de Salud, de tercera modificación de las medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/05/28/20210528Su1.pdf>

Fecha BOPA: 10 / 06 / 2021

Resolución de 10 de junio de 2021, de la Consejería de Salud, de medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/06/10/20210610Su1.pdf>

Fecha BOPA: 09 / 08 / 2021

Acuerdo de 6 de agosto de 2021, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en materia de eventos deportivos multitudinarios.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/08/09/20210809Su2.pdf>

Fecha BOPA: 03 / 09 / 2021

Acuerdo de 3 de septiembre de 2021, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en materia de eventos deportivos multitudinarios.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/09/03/20210903Su1.pdf>

Fecha BOPA: 10 / 09 / 2021

Acuerdo de 10 de septiembre de 2021, del Consejo de Gobierno, por el que se establece la segunda modificación del anexo de la Resolución de 10 de junio de 2021, de la Consejería de Salud, por la que se adoptan las medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en el territorio del Principado de Asturias.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/09/10/20210910Su1.pdf>

Fecha BOPA: 08 / 10 / 2021

Acuerdo de 8 de octubre de 2021, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en materia de eventos deportivos multitudinarios.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/10/08/20211008Su1.pdf>



Fecha BOPA: 08 / 10 / 2021

Acuerdo de 8 de octubre de 2021, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, en el territorio del Principado de Asturias.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/10/08/20211008Su2.pdf>

Fecha BOPA: 30 / 11 / 2021

Acuerdo de 26 de nov. de 2021, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en materia de eventos deportivos multitudinarios.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/11/30/20211130Su1.pdf>

Fecha BOPA: 10 / 12 / 2021

Acuerdo de 10 de diciembre de 2021, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en el territorio del Principado de Asturias.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/12/10/20211210Su1.pdf>

Fecha BOPA: 27 / 12 / 2021

Acuerdo de 24 de diciembre de 2021, del Consejo de Gobierno del Principado de Asturias, por el que se aprueba la medida urgente de requerimiento de certificado COVID-19, de carácter extraordinario y temporal de prevención, contención y coordinación, necesaria para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/12/27/20211227Su1.pdf>

Fecha BOPA: 31 / 12 / 2021

Acuerdo de 30 de dic. de 2021, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen medidas especiales de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en materia de eventos deportivos multitudinarios.

<https://sede.asturias.es/bopa/2021/12/31/2021-11408.pdf>





Complejo Deportivo Avilés
Plaza de Los Donantes de Sangre 2
33401 Avilés (Asturias)

AVILÉS.ES

