

PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN

ADESTRAMENTOS NO CENTRO GALEGO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA
(ACTIVIDADE DEPORTIVA TRAS A SUPERACIÓN DA FASE III)

Secretaría Xeral para o Deporte



XUNTA DE GALICIA



DEPORTE GALEGO



CONTIDO

I.- ACTIVIDADE DEPORTIVA TRAS A SUPERACIÓN DA FASE 3.	5
I.I.- Práctica de actividade deportiva federada - adestramento.....	5
I.II.- Celebración de competicións federadas.	6
I.III.- Celebración de eventos deportivos.	7
II.- CRITERIOS PARA SOLICITAR A UTILIZACIÓN DAS INSTALACIÓNS DO CGTD.....	9
II.I.- Criterios de acceso.	9
II.II.- Medidas de control e seguimento.	9
II.III.- Solicitud de acceso ás instalacións do CGTD.	10
III.- CARACTERÍSTICAS DE USO DAS INSTALACIÓNS.....	11
IV.- REQUISITOS OBRIGATORIOS PARA O ACCESO ÁS INSTALACIÓNS.	13
IV.I.- Material de protección dispoñible para os deportistas.....	14
V.- NORMAS DE USO DAS INSTALACIÓNS.	15
V.I.- Criterios xerais.....	15
V.II.- Ximnasio – Salas deportes de combate – Pavillón.	16
V.III.-Piscina.	17
V.IV.-Pista de atletismo.....	18
V.V.- Zona de hangares, pantalán e motoras.	19
V.VI.- Aseos.....	20
V.VII.- Vestiarios.	20
V.VIII.- Servizo médico.	21
VI.- PÚBLICO NAS INSTALACIÓNS.	22
VI.I.-Medidas de hixiene para o público	22
VI.II.- Medidas de hixiene e limpeza das bancadas	23
VII.- TRABALLADORES/AS DAS INSTALACIÓNS.....	24
VII.I.- Limpeza, hixiene e desinfección.	24
VII.II.-Persoal propio do CGTD.	26
VIII.- REQUISITOS DE HIXIENE PARA AS INSTALACIÓNS.....	27
VIII.I.-Medidas de hixiene xerais.	27
VIII.II.-Material sanitario.	30
VIII.III.-Instalacións específicas.....	30
VIII.III.I.- Ximnasio – Salas deportes de combate – Pavillón.....	30
VIII.III.II.-Piscina.....	31
VIII.III.III.-Pista de atletismo.	32
VIII.III.IV.- Zona de hangares, pantalán e motoras.	33
VIII.III.V.- Aseos.	34
VIII.III.VI.- Vestiarios.....	34
IX.-TÁBOA RESUMEN.....	35
X.- ANEXO I. MODELO DE SOLICITUDE – DEPORTISTA.	41
XI.- ANEXO II. MODELO DE SOLICITUDE – CLUB.	43





XII.- ANEXO III. PLANOS DA INSTALACIÓN DEPORTIVA.	45
XIII.- ANEXO IV. CHECKLIST PARA A IDENTIFICACIÓN DE RISCOS E A PROPOSTA DE MEDIDAS.	45
XIV.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E NORMATIVAS.	46



ADESTRAMENTOS NO CGTD PARA DEPORTISTAS

O protocolo sinalado será de obrigado cumprimento por parte dos deportistas que queiran facer uso das instalacións do CGTD (sita en Padre Fernando Olmedo, 1 – Pontevedra) e as instalacións satélite do Centro Galego de Vela (Rampa de Cavadelo s/n -Vilagarcía de Arousa – Pontevedra), e o Complexo Deportivo David Cal (Rúa Gavián, s/n – Verducido – Pontevedra); e será plenamente vinculante, sen prexuízo das normas que se publique por parte da autoridade competente durante o transcurso da pandemia.

En todo caso, o cumprimento deste protocolo corresponderá aos deportistas, adestradores e outros membros do staff, cando adestren ou compitan baixo a súa exclusiva responsabilidade.

O coordinador do Centro é o Director, D. Jesús López Rodríguez, e o Xefe de Medicina, D. Fernando Huellin Trillo ou remudista, que serán aos que se lle enviará a documentación requerida.



I.- ACTIVIDADE DEPORTIVA TRAS A SUPERACIÓN DA FASE 3.

I.I.- Práctica de actividade deportiva federada - adestramento.

- Poderá realizarse de forma individual e colectiva, **sen contacto físico**, e ata un máximo de 25 persoas simultaneamente incluído o técnico, e sempre que non se superen os dous terzos (2/3) da capacidade máxima permitida.
- As tarefas a desenrolar, o serán sempre sen contacto físico, deberanse facer mantendo distancias mínimas interpersoais de 1,5 m. ou, na súa falta, a utilización de medidas alternativas de protección física.
- Para el deporte federado a falta de 1,5 metros se estaría disposto a los Protocolos Federativos. Sempre que sexa posible, durante a práctica da actividade deportiva deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal. Para estes efectos, para a realización de adestramentos e a celebración de competicións, as federacións deportivas galegas deberán dispor dun protocolo, que será aprobado mediante resolución da Secretaría Xeral para o Deporte, no que se identifiquen as situacións potenciais de contaxio, atendendo ás vías recoñecidas polas autoridades sanitarias, e no que se establezan as medidas de tratamento de risco de contaxio adaptadas á casuística.
- Non se permite deixar ningún material persoal ou de adestramento en ningunha das salas ou instalacións non habilitadas ao efecto, de ser así procederá á súa retirada e refugallo.
- Permitido un adestrador, obrigado sempre con máscara sempre que non se garde a distancia mínima interpersoal de 1,5 metros.
- Permitiranse charlas técnicas de non máis de 25 persoas incluído o técnico, mantendo en todo momento a distancia interpersoal de 1,5 metros.
- Se permite o uso de vestiarios nas instalacións do CGTD, segundo o reflexado no apartado IX – táboa resumen. Os deportistas asistirán coa roupa da súa práctica deportiva, só se poderán deixar unha mochila básica nos espazos habilitados para ese efecto (na sala ou instalación que vaian utilizar).





- Con carácter xeral, non se pode compartir ningún material e, se isto non fose posible, o material utilizado, terá que ser obrigatoriamente desinfectado tras cada uso, cos elementos de hixiene a disposición dos usuarios en cada espazo, e custodiado baixo chave ao finalizar cada sesión.
- Os deportistas non poderán compartir alimentos, bebidas ou similares. Todos estes produtos terán o nome dos deportistas. No caso de que se deixen nas instalacións, procederase á súa retirada e refugallo.
- En ningún adestramento haberá persoal de apoio, calquera material que necesiten deberán achegalo os propios deportistas, non se deixará material do Centro de uso común.
- Non se permitirá o uso de servizos auxiliares como saunas, crioterapia, e similares.
- O uso do ximnasio, debería ser individual ou na súa falta non máis de 10 do mesmo deporte, mantendo sempre a distancia interpersonal de 1,5 m. x 1,5 m. E ao finalizar o uso de cada material, máquina ou equipamento hase de limpar obrigatoriamente polo deportista ou técnico cos produtos desinfectantes á súa disposición, antes de que os use outro deportista.
- Ao finalizar o adestramento, o técnico responsable ou o derradeiro deportista en saír, avisará en conserxería para proceder á desinfección da instalación utilizada.
- Non está permitido o acceso dos medios de comunicación ás instalacións.
- Nos deportes non individuais nos que haxa apoio técnico, en cada sesión de adestramento identificarase un responsable, que reportará ante a dirección do centro, da aplicación deste protocolo, calquera incidencia.

I.II.- Celebración de competicións federadas.

- A práctica da actividade deportiva federada de competencia autonómica poderá realizarse de forma individual ou colectiva, sen contacto físico, e ata un máximo de 25 persoas simultaneamente no caso dos adestramentos. Non se aplicará este límite nas competicións onde as regras federativas garantan espazos diferenciados para cada equipo. No caso de realizarse en





instalacións deportivas, a práctica axustarase ademais aos termos establecidos para as mesmas.

- Sempre que sexa posible, durante a práctica deportiva deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal.
- Para a celebración de competicións, as federacións deportivas galegas deberán dispor dun protocolo, que será aprobado mediante resolución da Secretaría Xeral para o Deporte, no que se identifiquen as situacións potenciais de contaxio, atendendo ás vías recoñecidas polas autoridades sanitarias, e no que se establezan as medidas de tratamento de risco de contaxio adaptadas á casuística.
- O dito protocolo será de obrigada observancia para o conxunto dos estamentos federativos e deberá publicarse na páxina web da federación deportiva.

I.III.- Celebración de eventos deportivos.

- A organización dos eventos deportivos recollidos no artigo 22 da Lei 3/2012, do 2 de abril, do deporte de Galicia, axustarase aos requirimentos establecidos pola normativa sectorial en vigor e polas normas que, de ser o caso, sexan aprobadas polas autoridades competentes.
- Non haberá límite de participantes, onde as regras garantan espazos diferenciados para cada equipo. No caso de realizarse en instalacións deportivas, a práctica axustarase ademais aos termos establecidos para as mesmas.
- Sempre que sexa posible, durante a práctica deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal.
- Os organizadores de eventos deportivos deberán contar cun protocolo específico no ámbito do COVID-19, dito protocolo deberá ser remitido á dirección do CGTD e a Secretaría Xeral para o Deporte, será trasladado á autoridade competente e que deberá ser comunicado aos seus participantes. Deberán incluírse no dito protocolo as medidas necesarias para procurar manter a distancia de seguridade interpersoal con e entre os





espectadores ou, na súa falta, a utilización de medidas alternativas de protección física con uso de máscara por parte destes.



II.- CRITERIOS PARA SOLICITAR A UTILIZACIÓN DAS INSTALACIÓNS DO CGTD.

II.I.- Criterios de acceso.

- Deportistas que poderán utilizar as instalacións (por orde de preferencia):
 - DAN.
 - Becados do CGTD.
 - DGAN-DAR.
 - Deportistas reconocidos de interés nacional polo CSD.
 - Deportistas federados ou clubs que xa estaban autorizados para o uso das instalacións do CGTD, antes da alerta sanitaria.
 - Deportistas federados ou clubs que non estaban autorizados para o uso das instalacións do CGTD, antes da alerta sanitaria.

II.II.- Medidas de control e seguimento.

- No caso de que un deportista, técnico, usuario, etc..., da instalación deportiva teña sintomatoloxía do virus COVID-19, deberá informar de xeito inmediato ao servizo galego de saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>). Neste senso considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.
- Ante a presenza doutros síntomas atípicos como a odinofaxia, anosmia, ageusia, dores musculares, entre outros, é importante buscar outros indicios adicionais que apoien a sospeita da infección. Será o xuízo clínico do profesional o que determine a realización de probas complementarias.
- En caso de detección dun positivo por COVID-19, usuario das instalacións deportivas, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. Deberá de procederse ao aillamento nun local pechado, á colocación de máscara cirúrxica e aviso ao 061. En todo caso procederase á limpeza e desinfección das instalacións deportivas.



- Con carácter específico estarase ao disposto polas autoridades sanitarias con relación aos tratamentos de masaxe ou fisioterapias e análogas nas instalacións deportivas.

II.III.- Solicitude de acceso ás instalacións do CGTD.

- Presentación dunha solicitude previa por parte do deportista segundo modelo (**Anexo I**), ou no seu caso por o clube ou entidade deportiva (**Anexo II**) para a súa aprobación por parte do titular da instalación.
- Unha vez na instalación deberá seguir os pasos seguintes, mantendo sempre a distancia interpersonal de 1,5 m.
- Para estes efectos, para a realización de adestramentos e a celebración de competicións, as federacións deportivas galegas deberán dispor dun protocolo, que será aprobado mediante resolución da Secretaría Xeral para o Deporte, no que se identifiquen as situacións potenciais de contaxio, atendendo ás vías recoñecidas polas autoridades sanitarias, e no que se establezan as medidas de tratamento de risco de contaxio adaptadas á casuística.
- Os deportistas virán provistos de máscara hixiénica ou cirúrxica. Deberán presentarse na conserxería ou lugar de acceso, para o seu rexistro e verificación de horario e instalación.
- O horario asignado será rigoroso, non podendo atrasarse nin excederse en ningún momento nas franxas asignadas de tempo, nin ocupar espazos distintos aos solicitados, rógase aos deportistas a máxima puntualidade para cumprir co tempo do que dispoñen, tanto por perigo de provocar afluencia e demoras na entrada, por respecto aos seguintes deportistas e aos propios traballadores do centro (con quendas de desinfección obrigatorios preasignados e dependentes do cumprimento estrito dos horarios).
- **Para as solicitudes dos clubs que soliciten máis de un grupo de adestramento de 25 persoas, deberán chegar un protocolo de uso dos espazos seguindo as normas publicadas polas administracións competentes.**





III.- CARACTERÍSTICAS DE USO DAS INSTALACIÓNS.

- Prioridade ao uso de instalacións específicas da modalidade deportiva, e que non se poidan realizar fóra das instalacións propias do CGTD.
- Únicamente poderá acceder cos deportistas un adestrador no caso que resulte necesario, circunstancia que deberá acreditar debidamente.
- Poderase permitir un acompañante a deportistas con discapacidade ou menores que requiran a súa presenza.
- Días de uso:
 - De luns a sábado.
- Horario da instalación:
 - De luns a venres, de 08:00 h. a 14:00 h. e de 16:00h. a 22:00 h.
 - Sábados, de 09:00 a 14:00 h.
- Tempo de utilización das instalacións:
 - Estableceranse quendas de adestramento, que serán notificados aos interesados.
 - **Duración máxima de 2 horas / quenda / día.**
- Espazos dispoñibles:
 - Hangares de piragüismo e remo.
 - Sala de loita.
 - Sala de ergómetros.
 - Sala de judo.
 - Sala de kárate.
 - Sala de taekwondo.
 - Piscina.
 - Pavillón polideportivo.
 - Pista de atletismo.
 - Ximnasio (só para deportistas DAN e DAR).
 - Aseo acceso Edificio Principal.
 - Aseo Edificio Multiusos.
 - O resto de espazos non estarán dispoñibles.





- O uso do ascensor ou salvaescaleiras, limitarase ao mínimo imprescindible e utilizarase preferentemente as escaleiras. Cando sexa necesario utilízaos, a ocupación máxima dos mesmos será dunha persoa, salvo que sexa posible garantir a separación de dous metros entre elas, ou naqueles casos de persoas que poidan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante. Neste caso, de non ser posible garantir as distancias, utilizarase máscara hixiénica ou cirúrxica.
- Poderán facerse reunións técnicas de traballo (visionado de vídeos), con un máximo de 25 participantes ou un dous tercios (2/3) do aforo segundo o espazo solicitado, e sempre gardando a correspondente distancia de seguridade e o uso de medidas de protección necesarias.



IV.- REQUISITOS OBRIGATORIOS PARA O ACCESO ÁS INSTALACIÓNS.

- Presentación da solicitude segundo modelo (Anexo I ou Anexo II) a cgttd@xunta.gal e aprobación por parte da Secretaría Xeral para o Deporte a través do coordinador do Centro.
- As federacións deportivas presentes no CGTD designarán un responsable técnico encargado de coordinar aos técnicos da súa federación deportiva.
- Os clubs solicitantes, designarán un responsable técnico encargado do grupo de adestramento que velará polo cumprimento do protocolo establecido neste documento.
- Unha vez no Centro deberá seguir os pasos seguintes, mantendo sempre a distancia interpersoal de 1,5 m.
- Os deportistas virán provistos de máscara hixiénica ou cirúrxica.
- O acceso e saída das instalación será **exclusivamente** pola entrada principal do CGTD, seguindo os corredores de entrada e saída marcados.
- Deberán presentarse na conserxería de acceso ao CGTD (Edificio principal en Rúa Pai Fernando Olmedo,1), para o seu rexistro e verificación de horario e instalación.
- No caso de sospeita dalgunha sintomatoloxía, no se poderá acceder as instalacións, sendo responsabilidade exclusiva do deportista e/ou técnico e/ou club.
- Para os deportes náuticos que fagan a súa actividade no exterior no medio acuático, é **imprescindible**, para autorizar a súa saída, **ir acompañado polo seu adestrador nunha motora**.
- Manterán sempre unha distancia mínima interpersoal con todos os usuarios e traballadores de 1,5 metros ou, na súa falta, a utilización de medidas alternativas de protección física.
- Virán vestidos coa roupa que utilizarán durante adestramento, non se permite o uso de vestiarios. Poderán deixar enseres persoais (pequenas mochilas, bebidas,...) nas zonas indicadas para tal fin en cada espazo.





- Utilizarán as máscaras durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións.
- Deberán limparse as mans coas solucións hidroalcoholicas antes de entrar en cada estancia-sala-instalación e ao saír de cada estancia-sala-instalación.
- Deberán desbotar as máscaras, luvas, papel, etc.. que se utiliza, nas papeleiras con tapa non manuais, que hai nas entradas de cada estancia-sala-instalación.
- Os adestradores e acompañantes autorizados, estarán suxeitos ás mesmas obrigacións que os deportistas.

IV.I.- Material de protección dispoñible para os deportistas.

- Hidroxeles.
- Papeleiras con tapa non manuais.
- Papel desbotable.



V.- NORMAS DE USO DAS INSTALACIÓNS.

Non obstante ao sinalado neste apartado, na práctica da actividade deportiva estarase ao disposto no respectivo Protocolo de cada Federación Deportiva, a través da ferramenta FISICOVID-DXTGALEGO, así como ao que en cada momento se dispoña polas autoridades competentes.

V.I.- Criterios xerais.

Nas instalacións a actividade física e deportiva estará suxeita aos seguintes criterios xerais de uso:

- Non se permite deixar ningún material persoal ou de adestramento en ningunha das salas ou instalacións non habilitadas ao respecto, de ser así procederase á súa retirada e refugallo.
- As mochilas ou afectos persoais so se poderán deixar nos espazos habilitados para ese efecto (na sala ou instalación que vaian utilizar).
- Con carácter xeral, non se compartirá ningún material. Se isto non fose posible, garantirase a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado.
- Calquera material utilizado para o adestramento/actividade deportiva, terá que ser obrigatoriamente desinfectado tras cada sesión.
- Os deportistas non poderán compartir alimentos, bebidas ou similares. Todos estes produtos terán o nome dos deportistas. No caso de que se deixen nas instalacións, procederase á súa retirada e refugallo.
- Antes de entrar e ao salir do espazo asignado limpar as mans cos hidroxeeles que deberá estarán dispoñibles nos espazos habilitados ao efecto.
- Os técnicos, monitores ou adestradores deberán manter a distancia de seguridade interpersoal ou, na súa falta, utilizar máscara.
- Manter abertas, na medida do posible, as portas de acceso e as xanelas para facilitar a ventilación. Evitaranse correntes de aire nun espazo que se esté a utilizar.
- Ao finalizar o uso da máquina, equipamento ou elementos deportivos, limpalos cos produtos desinfectantes existentes obrigatoriamente.





- Utilizarán a máscara durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións, salvo que se poida garantir a distancia do 1,5 metros.

V.II.- Ximnasio – Salas deportes de combate – Pavillón.

- Aforamento máximo de **25** persoas no ximnasio e pavillón, e **10** no resto de salas, mantendo unha distancia obrigatoria de 1,5 metros entre persoas, na súa falta, a utilización de medidas alternativas da protección física.
- Antes de entrar no espazo asignado limpar as mans cos hidroxeles que hai na entrada do mesmo.
- Os técnicos deberán utilizar máscara, sempre que non poidan garantir unha distancia mínima de 1,5 metros.
- Todo o material ou roupa dos usuarios deixarase na entrada do espazo asignado.
- Utilizarase unha toalla **obligatoriamente** en cada unha das máquinas ou elementos utilizados.
- Uso individual de botellas de auga ou bebidas isotónicas.
- Manter abertas, na medida do posible, as portas de acceso e as xanelas para facilitar a ventilación.
- Ao finalizar o uso da máquina, equipamento ou elementos do gimnasio, limpalos cos produtos desinfectantes existentes obrigatoriedade.
- Ao finalizar o uso do espazo asignado, limpar os elementos comúns utilizados (bancos, pasamanos, colchóns, espalderas, etc...) cos produtos desinfectantes existentes.
- Ao finalizar a sesión recoller todo o material propio do deportista do espazo asignado.
- Ao saír do espazo asignado, limpar as mans co hidroalcohol que hai na entrada.
- Utilizarán a máscara durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións.





V.III.-Piscina.

- Aforamento máximo de **12** persoas.
- Na utilización da piscina procurarase manter as debidas medidas de seguridade e protección, especialmente na distancia de seguridade interpersoal entre os usuarios.
- Antes de entrar na piscina limpar as mans cos hidroxelos que hai na entrada do mesmo, e obrigatoriamente o uso chancletas propias antes de entrar á praia do vaso.
- Os deportistas deixarán os seus aveños e roupa no banco das cristaleiras da praia (zona norte da piscina: zona A ou zona B, asignada previamente).
- Os técnicos deberán utilizar obrigatoriamente, chancletas e máscara sempre que non poidan garantir unha distancia mínima de 1,5 metros.
- Manter abertas, na medida do posible, as portas de acceso e as xanelas para facilitar a ventilación.
- Ao finalizar limpalos cos produtos desinfectantes existentes os elementos que se puideron utilizar (poietes, asideros, etc...)
- Ao finalizar a sesión recoller todo o material propio do deportista.
- Limpar as mans co hidroxel que hai na entrada da piscina.
- Utilizarán a máscara durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións.



V.IV.-Pista de atletismo.

- Aforamento máximo de **25** persoas sen contacto físico sempre que non supere os 2/3 da capacidade máxima da instalación, e mantendo unha distancia recomendable de 1,5 m. metros entre persoas.
- De haber máis dun grupo de adestramento de 25 persoas, estas deberán ser do mesmo club e enviar un protocolo de como realizarán a actividade respectando a normativa ditaminadas polas administracións competentes.
- Antes de entrar na pista de atletismo, limpar as mans cos hidroxeles que hai na entrada do mesmo, na bancada.
- Os deportistas deberán utilizar máscara nos espazos comúns entre instalacións.
- Os técnicos deberán utilizar obrigatoriamente máscara sempre que non poidan garantir unha distancia mínima de 1,5 metros.
- Todo o material ou roupa dos usuarios deixarase nas bancadas da pista de atletismo, nas zonas habilitadas para iso. (zona da bancada: zona A ou zona B, asignada previamente).
- Uso individual de botellas de auga ou bebidas isotónicas.
- Ao finalizar o uso dos diferentes elementos utilizados (valos, anciños, tacos, etc...,) límpalos cos produtos desinfectantes existentes na bancada.
- Ao finalizar a sesión recoller todo o material propio do deportista da pista de atletismo.
- Limpar as mans co hidroxel que hai na entrada á pista de atletismo, antes de abandonar a instalación.
- Utilizarán a máscara durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións.



V.V.- Zona de hangares, pantalán e motoras.

- Antes de entrar no hangar, limpar as mans cos hidroxelos que hai na entrada do mesmo.
- Aforamento máximo de 8 persoas no hangar ou pantalán, mantendo unha distancia recomendable de 1,5 m. x 1,5 m. metros entre persoas.
- **É imprescindible**, para autorizar á saída ao río, **ir acompañado polo seu adestrador nunha motora**.
- Todo o material ou roupa dos usuarios deixarase na entrada dos hangares, nas zonas habilitadas para iso.
- Na auga deberá manterse a distancia de seguridade interpersonal de 1,5 m. x 1,5 m.
- Os técnicos deberán utilizar obrigatoriamente máscara sempre que non poidan garantir unha distancia mínima de 1,5 metros.
- Uso individual de botellas de auga ou bebidas isotónicas.
- Ao finalizar o uso dos diferentes elementos utilizados, limpalos cos produtos desinfectantes existentes.
- Ao finalizar a sesión recoller todo o material propio do deportista dos hangares.
- Limpar as mans co hidroxel que hai na entrada aos hangares, antes de abandonar a instalación.
- Utilizarán a máscara durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións.





V.VI.- Aseos.

Os aseos a disposición dos traballadores e usuarios serán os existentes na planta baixa da entrada principal do CGTD; os aseos dispostos na entrada da piscina e os aseos dispostos na segunda planta do edificio Multiusos.

- A ocupación máxima será dunha persoa salvo naqueles supostos de persoas que poidan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante.
- Non se poderán utilizar para outro fin que o propio, e polo tempo imprescindible.
- Desbotar os panos ou calquera material desbotable nas papeleiras instaladas.

V.VII.- Vestiarios.

Se poderán utilizar os vestiarios por parte dos deportistas, nas seguintes condicións.

- Vestiarios do Edificio Principal:
 - Vestiarios pavillón polideportivo:
 - Vestiarios: 4 por vestiario.
 - Duchas: 3 por espazo.
 - Nº 3, 4, 5, 6, 8 e 9:
 - Vestiarios: 4 por vestiario.
 - Duchas: 3 por espazo.
- Vestiarios da piscina:
 - Vestiarios: 4 por vestiario.
 - Duchas: 3 por espazo.
- Vestiarios de Multiusos:
 - Vestiarios en fronte a Sala de ergómetros:
 - Vestiarios: 4 por vestiario.
 - Duchas: 3 por espazo.





- Non se poderán utilizar para outro fin que o propio, e polo tempo imprescindible.
- Desbotar os panos ou calquera material desbotable nas papeleiras instaladas.

V.VIII.- Servizo médico.

- O servizo médico só estará dispoñible para os bolseiros do CGTD e os DGAN que así o soliciten.
- Atenderase con cita previa, salvo os casos de urxencia médica.
- Obrigatorio o uso de máscara para acceder ao servizo médico.
- Desinfectar as mans con hidroxel antes de entrar e ao saír do servizo médico.
- Para a prescrición do adestramento evitaranse as probas no laboratorio de valoración funcional.
- Con carácter xeral, non se realizarán tratamentos de masaxe ou fisioterapias análogas.
- No caso de que un deportista, técnico, usuario, etc..., da instalación deportiva teña sintomatoloxía do virus COVID-19, deberá informar de xeito inmediato ao servizo galego de saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>). Neste senso considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.



VI.- PÚBLICO NAS INSTALACIÓNS.

No relativo á presenza de público nas instalacións deportivas estarase ao disposto en cada momento polas autoridades competentes.

Con carácter xeral o aforo estará limitado a un máximo do 75% da capacidade da instalación, sempre que se poida garantir a debida distancia interpersoal de 1,5 m.

O aforo para as instalacións do CGTD quedaría:

- Gradas do pavillón de deportes:
 - 160 persoas máximo.
- Gradas da piscina:
 - 40 persoas máximo.
- Grada pequena de atletismo (torre de chegadas):
 - 80 persoas máximo.
- Grada grande de atletismo (cuberta na recta de chegada):
 - 190 persoas máximo.

En todo caso, o público deberá permanecer sentado e manter a debida distancia física interpersoal ou utilizar máscara.

VI.I.-Medidas de hixiene para o público

- Manter o distanciamento social de 1,5 metros.
- Reforzar as medidas de hixiene persoal a través de carteis e sinalización que fomente as medidas de hixiene:
 - A hixiene de mans
 - Uso de máscara
 - Medidas de hixiene respiratoria:
 - Ao tusir ou esbirrar, taparse a boca e nariz cun pano e desbotalo aun cubo de lixo con tapa e pedal. Se non se dispón de panos, empregar a parte interna do cóbado para non contaminar as mans.
 - Evitar tocarse os ollos, a nariz e boca.





- Despois de tusir ou esbirrar e antes de tocarse a boca, o nariz ou os ollos, lavarse as mans de forma coidadosa con auga e xabón durante polo menos de 40 a 60 segundos, ou utilizar solucións desinfectantes con alcohol para limparse de 20 a 30 segundos.
- Garantir o acceso a auga e xabón, así como dispensadores de solución alcohólica desinfectante cando sexa posible, así como papel desbotable para secado e papeleiras nos lugares habilitados para o público.

VI.II.- Medidas de hixiene e limpeza das bancadas

A limpeza e desinfección das bancadas, así como doutras zonas habilitadas para o público, farase de acordo coa política de limpeza e desinfección deste protocolo, extremándose as medidas de hixiene e reforzando o conxunto de puntos críticos (butacas, varandas, pasamáns, etc.).



VII.- TRABALLADORES/AS DAS INSTALACIÓNS.

VII.I.- Limpeza, hixiene e desinfección.

- Colocar unha cartellaría en lugar visible na instalación para informar e lembrar aos usuarios e traballadores a obrigaón de cumprir as medidas de hixiene e proteccón establecidas pola autoridade sanitaria contra a Covid-19.
- Reforzar e intensificar os servizos de limpeza das instalacións, especialmente despois de cada quenda de uso dos deportistas, garantindo unha limpeza e desinfeccón permanente das instalacións durante o período de apertura ao público.
 - Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e que foron autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade. No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta.
 - Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipos de proteccón utilizados refugaranse de forma segura, procedéndose posteriormente ao lavado de mans.
- Farase especial fincapé na frecuencia de limpeza e desinfeccón de superficies de alto contacto, como a recepción, os mostradores, o material de adestramento, as máquinas, as varandas, os pomos, os pulsadores, así como en todos os elementos de uso recorrente.
- Deberanse realizar tarefas de ventilación periódica das instalacións e, como mínimo, de forma diaria e por espazo de cinco minutos.
- Seguir o horario de quendas de traballo estipulado, segundo uso da instalación; e anotación nas follas de control do realizado e tempo utilizado.
- Lavado frecuente de mans por parte dos traballadores durante a estancia nas instalacións.
- Asegurar a reposición permanente de xabón nos dosificadores dos lavabos e aseos para facilitar e garantir o lavado de mans dos traballadores e colaboradores da instalación.





- Instalación de estacións de limpeza e desinfección en todos os espazos deportivos interiores e aseos, para facilitar a limpeza e desinfección do equipamento, os bancos, etc..., por parte dos usuarios, antes e despois de cada uso, complementario ao servizo de limpeza de cada estancia utilizada. Ditas estacións de limpeza e desinfección disporán do seguinte material e produto: un pulverizador desinfectante ou dispensador de xel desinfectante de mans, e dispensadores de papel cunha papeleira non manual para depositar os desfeitos.
- Incrementar a frecuencia de revisión de papeleiras e retirada de residuos.
- No caso de que se empreguen uniformes ou roupa de traballo, procederase ao lavado e desinfección diaria dos mesmos, debendo lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 e 90 graos centígrados. Naqueles casos nos que non se utilice uniforme ou roupa de traballo, as pezas utilizadas polos traballadores en contacto con clientes, visitantes ou usuarios, tamén deberán lavarse nas condicións sinaladas anteriormente.
- Material de protección para todo o persoal da Instalación deportiva. A modo orientativo:
 - Máscaras hixiénicas ou cirúrxicas.
 - Luvas de nitrilo (para hixiene das mans en actividades concretas. Non para utilización rutinaria).
 - Dispensadores de hidroxel
- No caso de que a instalación conte con persoal sanitario material de protección, a modo orientativo:
 - Máscaras FFP2 (recomendable para o caso de intervir ante un caso con sintomatoloxía suxestiva de infección COVID-19).
 - Luvas de protección.
 - Batas impermeables.
 - Protección ocular (recomendable para o caso de intervir ante un caso con sintomatoloxía suxestiva de infección COVID-19).



VII.II.-Persoal propio do CGTD.

- Deben tomarse a temperatura, para comprobar si existe febrícula antes de iniciar a xornada laboral.
- Utilización dos materiais de prevención obrigatorios establecidos polas autoridades sanitarias a cada traballador para a súa protección individual e a dos usuarios.
- Mantemento dunha distancia mínima de 1,5 m. x 1,5 m. interpersoal.
- Anotación no libro de rexistro os deportistas que accederon, hora, espazo utilizado e incidencias xurdidas, para ser revisadas polo coordinador do Centro.
- Obrigatoriedade de levar cada día o seu material deixando libres e limpas as taquillas e zonas comúns.
- Limpar e desinfectar o seu posto de traballo ao finalizar a súa xornada, sobre todo elementos comúns (pomos, teclado, mesa, cadeira, etc...)
- Existirá un plan de coordinación que diariamente avaliará e fará o seguimento das medidas hixiénico sanitarias adoptadas para garantir a seguridade dos traballadores e usuarios, a través do libro de rexistro.
- Na medida en que sexa posible, deberase formar ao persoal nos protocolos de reapertura para garantir a súa seguridade e a dos usuarios. Asemade, o titular da instalación deberá actualizar a prevención dos riscos laborais e todos os profesionais deberán realizar unha formación específica en detección de síntomas de prevención da Covid-19, así como seguir as medidas preventivas establecidas.

Non obstante ao disposto anteriormente , estarase ao disposto na normativa sectorial correspondente a nos protocolos de prevención de riscos laborais.





VIII.- REQUISITOS DE HIXIENE PARA AS INSTALACIÓNS.

VIII.I.-Medidas de hixiene xerais.

- Revisar a cartellaría en lugar visible na instalación para informar e lembrar aos usuarios e traballadores a obrigaón de cumprir as medidas de hixiene e proteccón establecidas pola autoridade sanitaria contra o Covid-19.
- Seguir o horario de quendas de traballo estipulado, segundo uso da instalación; e anotación nas follas de control do realizado e tempo utilizado.
- En zonas comúns a frecuencia mínima de limpeza será de dúas veces ao día.
- Asegurar a reposición permanente de xabón nos dosificadores dos lavabos e aseos para facilitar e garantir o lavado de mans dos usuarios.
- Nas tarefas de limpeza prestarase especial atención ás zonas de uso común e as superficies de contacto máis frecuentes como pomos de portas, mesas, mobles, pasamáns, chans, teléfonos, perchas, material e equipamentos deportivos, taquillas, e outros elementos de similares características, conforme ás seguintes pautas:
 - Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recién preparada ou calquera dos desinfectantes con actividade viruicida que se atopen no mercado e que fosen autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade. No uso dese produto respectarase as indicacións da etiqueta.
 - Uso diario en zonas de praia, vestiarios, saunas, duchas e zonas de uso con pés descalzos desinfectante a base de amonio cuaternario, que carece de propiedades corrosivas e non emite vapores irritantes. Devandito desinfectante ten un amplo espectro de eliminación de microorganismos: virus, bacterias, fungos, fermentos, esporas, E. coli, Salmonella tiphymurium, Estafilococos, Estreptococos, Clostridium sp., Pseudomonas aeruginosa.
 - A limpeza levarase a cabo segundo o seguinte: nunca en seco, non barrer, non aspirar, non sacudir, realizarase arrastre húmido (quitar o polvo que se depositara en mesas ou obxetos con auga e xabón





pero non con trapos secos). Utilizaranse mopas dun solo uso. Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipos de protección utilizados desbotaranse de forma segura, procedéndose posteriormente ao lavado de mans. As medidas de limpeza estenderanse tamén, no seu caso, a zonas privadas dos traballadores, tales como vestiarios, taquillas, aseos, áreas de descanso, etc. Asemade, cando existan postos de traballo compartidos por máis dun traballador, realizarase a limpeza e desinfección do posto tras a finalización de cada uso, con especial atención ao mobiliario e outros elementos susceptibles de manipulación.

- No caso de que se empreguen uniformes ou roupa de traballo, procederase ao lavado e desinfección regular dos mesmo, seguindo o procedemento habitual.
- Débense realizar tarefas de ventilación periódica nas instalacións e, como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire.
- No uso dos aseos, cun espazo/usuario inferior a 4 m², a ocupación máxima será dunha persoa salvo naqueles supostos de persoas que poidan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante. Nestas estancias con espazo superior a 4 m²/usuarios a ocupación máxima será do 50% (calculado en función do número de urinarios, cabinas). Deberá reforzarse a limpeza e desinfección dos aseos, garantindo sempre o seu estado de salubridade e hixiene. A limpeza se fará varias veces ao día, manterase a ventilación permanentemente, e deberase sinalar que os inodoros se descarguen coa tapa pechada.
- Instalación de estacións de limpeza e desinfección en todos os espazos deportivos interiores e aseos, para facilitar a limpeza e desinfección do equipamento, os bancos, etc..., por parte dos usuarios, antes e despois de cada uso, complementario ao servizo de limpeza de cada estancia utilizada.
- Ditas estacións de limpeza e desinfección disporán do seguinte material e produto: un pulverizador desinfectante ou dispensador de xel





desinfectante de mans, e dispensadores de papel cunha papeleira non manual para depositar os desfeitos.

- As papeleiras deberán ser limpadas de forma frecuente, e polo menos unha vez ao día.
- Na medida en que sexa posible instalaranse elementos barreiras (biombos ou similares), nos espazos en que non poida garantirse a distancia de seguridade de 1,5 metros entre traballadores ou en que exista a posibilidade de que usuarios se salten dita distancia de seguridade. De non ser posible manter a distancia de seguridade, será necesaria a utilización de máscara de non acondicionarse o posto de traballo.
- Na medida en que sexa posible realizaranse marcaxes de seguridade no chan de recepción da instalación e/ou calquera posto de atención ao público, garantindo unha distancia de 1,5 metros entre usuarios.
- No relativo aos dispensadores de auga, recoméndase a non utilización dos dispensadores de auga con botella. En caso de utilizarse cada usuario extremará a hixiene cos obxectos que vaia a utilizar (non se permite rechear botellas directamente embocadas no surtidor; é obrigatorio lavar con auga e xabón os vaos persoais antes de utilizalos no dispensador; é obrigatorio limpar con papel desbotable e xel hidroalcohólico o pulsador do dispensador antes de ser utilizado. Prohíbese beber directamente dos grifos).
- Na medida do posible manteranse as portas abertas con cuñas e outros sistemas, para evitar o contacto das persoas coas manetas e os pomos.
- O uso do ascensor ou salvaescaleiras, limitarase ao mínimo imprescindible e utilizarase preferentemente as escaleiras. Cando sexa necesario utilizalos, a ocupación máxima dos mesmos será dunha persoa, salvo que sexa posible garantir a separación de dous metros entre elas, ou naqueles casos de persoas que poidan precisar asistencia, en cuxo caso tamén se permitirá a utilización polo seu acompañante. Neste caso, de non ser posible garantir as distancias, utilizarase máscara hixiénica ou cirúrxica.





- Poderán facerse reunións técnicas de traballo (visionado de vídeos, charlas técnicas...), con un máximo de vinte participantes, e sempre gardando a correspondente distancia de seguridade e o uso de medidas de protección necesarias.

VIII.II.-Material sanitario.

- Para a reapertura da instalación **ss** de primeiros auxilios e DESAs, procedendo a desinfección completa destas, así como á comprobación da dispoñibilidade do material sanitario básico.

VIII.III.-Instalacións específicas.

VIII.III.I.- Ximnasio – Salas deportes de combate – Pavillón.

PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO.

- Limpeza e desinfección profunda das instalacións previa á reapertura mediante empresa ou persoal especializado en limpeza e produtos homologados.
- Expor de maneira visible ao público un documento que acredite o traballo realizado antes de apertura.
- Apertura de xanelas que faciliten a ventilación do espazo.
- Aproveccionamento de material de sinalización e balizamento así como os EPIs para os traballadores que estableza a normativa.
- Aproveccionar material de limpeza e hixiene para utilización polos usuarios: rolos de papel, papeleiras, pulverizadores con desinfectante e dosificadores de mans con hidrogel.
- Formar ao persoal nos novos protocolos de reapertura (distanciamento social, limpeza, vixilancia, axuda, consultas,...) para garantir a súa seguridade e a dos usuarios.
- Despois do uso de cada quenda: limpeza das máquinas que sexan utilizadas e da zona habilitada para o uso; limpeza dos elementos comúns (manillas, chans, bancos, etc...)





VIII.III.II.-Piscina.

PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO

- Limpeza e desinfección profunda das instalacións previa á reapertura mediante empresa ou persoal especializado en limpeza e produtos homologados.
- No caso de piscinas realizar unha hipercloración e un axuste paramétrico da auga antes da apertura, procurando manter os niveis de cloración na banda alta do rango establecido pola normativa sanitaria de piscinas.
- Expor de maneira visible ao público un documento que acredite o traballo realizado antes de apertura.
- Posta en marcha de todos os equipos de ventilación, climatización e quecemento de auga.
- Aproveitamento de material de sinalización e balizamento así como os EPIs para os traballadores que estableza a normativa.
- Aproveitamento de material de limpeza e hixiene para utilización polos usuarios: rolos de papel, papeleiras, pulverizadores con desinfectante e dosificadores de mans con hidroxel.
- Formar ao persoal nos novos protocolos de reapertura (distanciamento social, limpeza, vixilancia, axuda, consultas,...) para garantir a súa seguridade e a dos usuarios.
- Despois do uso de cada quenda: limpeza da praia e habilitada para o uso (parte norte da piscina: zona A ou zona B, segundo proceda); limpeza dos elementos comúns (manillas, chans, poietes, etc...)



VIII.III.III.-Pista de atletismo.

PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO

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



VIII.III.IV.- Zona de hangares, pantalán e motoras.

PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO

- Limpeza e desinfección profunda dos elementos comúns, previa á reapertura mediante empresa ou persoal especializado en limpeza e produtos homologados.
- Expor de maneira visible ao público un documento que acredite o traballo realizado antes de apertura.
- Aproveccionamento de material de sinalización e balizamento así como os EPIs para os traballadores que estableza a normativa.
- Aproveccionar material de limpeza e hixiene para utilización polos usuarios: rolos de papel, papeleiras, e dosificadores de mans con hidroxel, na entrada do hangar.
- Formar ao persoal nos novos protocolos de reapertura (distanciamento social, limpeza, vixilancia, axuda, consultas,...) para garantir a súa seguridade e a dos usuarios.
- Despois do uso de cada quenda: limpeza dos elementos que sexan utilizados e da zona habilitada para o uso; limpeza dos elementos comúns (manillas, chans, bancos, etc...)



VIII.III.V.- Aseos.

Os aseos a disposición dos traballadores e usuarios serán os existentes na planta baixa da entrada principal do CGTD; os aseos dispostos na entrada da piscina e os aseos dispostos na segunda planta do edificio Multiusos.

PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO

- Limpeza e desinfección profunda dos elementos comúns (valos, area de saltos, bancadas, etc...) previa á reapertura mediante empresa ou persoal especializado en limpeza e produtos homologados.
- Expor de maneira visible ao público un documento que acredite o traballo realizado antes de apertura.
- Aproveñar material de limpeza e hixiene para utilización polos usuarios: rolos de papel, papeleiras, dosificadores de mans con xabón ou hidroxel.
- Deberase proceder a súa limpeza e desinfección dos aseos, como mínimo, seis veces ao día.

VIII.III.VI.- Vestiarios.

PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO

- Limpeza e desinfección profunda dos elementos comúns (valos, area de saltos, bancadas, etc...) previa á reapertura mediante empresa ou persoal especializado en limpeza e produtos homologados.
- Expor de maneira visible ao público un documento que acredite o traballo realizado antes de apertura.
- Aproveñar material de limpeza e hixiene para utilización polos usuarios: rolos de papel, papeleiras, dosificadores de mans con xabón ou hidroxel.
- Deberase proceder a súa limpeza e desinfección dos vestiarios, como mínimo, despois de cada uso / quenda de traballo.

