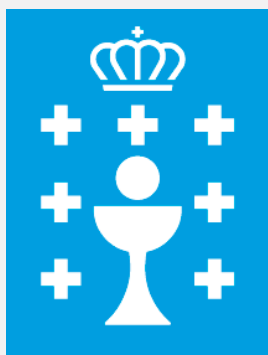


s

# PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN VOLTA AOS ADESTRAMENTOS NO CENTRO GALEGO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA (FASE I)

Secretaría Xeral para o Deporte



# XUNTA DE GALICIA



# DEPORTE GALEGO



## **CONTIDO**

<b>I.- CRITERIOS PARA SOLICITAR A UTILIZACIÓN DAS INSTALACIÓNS DO CGTD.....</b>	<b>3</b>
<b>II.- CARACTERÍSTICAS DE USO.....</b>	<b>3</b>
<b>III.- REQUISITOS OBRIGATORIOS PARA O ACCESO ÁS INSTALACIÓNS.....</b>	<b>6</b>
<b>III.I.- MATERIAL DE PROTECCIÓN DISPOÑIBLE PARA OS DEPORTISTAS.....</b>	<b>7</b>
<b>IV.- FASES DE DESCONFINAMIENTO - ADESTRAMENTO: .....</b>	<b>8</b>
<b>IV.I.- FASE I (previsión: 11 de maio).....</b>	<b>8</b>
IV.I.I.- OBXECTIVO: .....	8
<b>IV.II.- CONTROL MÉDICO: .....</b>	<b>9</b>
<b>IV.III.- INSTALACIÓNS ESPECÍFICAS – MEDIDAS A REALIZAR .....</b>	<b>11</b>
IV.III.I.- XIMNASIO – SALGAS DEPORTES DE COMBATE – PAVILLÓN .....	11
PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO .....	11
UTILIZACIÓN POR PARTE DOS USUARIOS .....	11
IV.III.II.-PISCINA .....	13
PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO .....	13
UTILIZACIÓN POR PARTE DOS USUARIOS .....	13
IV.III.III.-PISTA DE ATLETISMO .....	15
PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO .....	15
UTILIZACIÓN POR PARTE DOS USUARIOS .....	15
IV.III.IV.- ZONA DE HANGARES, PANTALÁN E MOTORAS .....	17
PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO .....	17
UTILIZACIÓN POR PARTE DOS USUARIOS .....	17
IV.III.V.- ASEOS .....	19
PREVIO Á APERTURA POLO CENTRO .....	19
UTILIZACIÓN POR PARTE DOS USUARIOS .....	19
<b>IV.IV.-TRABALLADORES .....</b>	<b>20</b>
LIMPEZA, HIXIENE E DESINFECCIÓN .....	20
PERSOAL DO CGTD.....	22
<b>V.-TÁBOA RESUMEN .....</b>	<b>23</b>
<b>VI.- ANEXO I .....</b>	<b>25</b>
<b>VII.- ANEXO II .....</b>	<b>27</b>



## **DESESCALADA 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 cando adestren 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, que serán aos que se lle enviará a documentación requirida.

### **I.- CRITERIOS PARA SOLICITAR A UTILIZACIÓN DAS INSTALACIÓNS DO CGTD.**

- Deportistas que poderán utilizar as instalacións (por orde de preferencia):
  - DAN.
  - Becados do CGTD.
  - DGAN-DAR.
  - Deportistas reconocidos de interés nacional por el CSD.
- Realizar un exame médico deportivo inicial, co servizo médico do CGTD. Onde reflecta a saúde do deportista en xeral ao longo do ano 2020, orientándoo particularmente cara á identificación de signos, síntomas, efectos ou secuelas do virus COVID-19 .

### **II.- CARACTERÍSTICAS DE USO.**

- 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 22:00 h.
  - Sábados, de 09:00 a 22:00 h.
- Tempo de utilización das instalacións:
  - Estableceranse quendas de adestramento, que serán notificados aos interesados.
  - Duración máxima de 2 horas e 30 minutos / quenda.
- Control médico inicial no servizo médico do Centro.
- 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.
  - Aseo acceso Edificio Principal.
  - Aseo Edificio Multiusos.
  - O resto de espazos non estarán dispoñibles.
- O uso do ascensor ou salvaescaleiras estará prohibido, a excepción das persoas que por diversidade funcional así o requiran.



**XUNTA DE GALICIA**

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte

Rúa Madrid 2-4, 2º, Fontiñas  
15781 SANTIAGO DE COMPOSTELA  
Tfno.: 881 996 342/43 - Fax: 881 996 346  
E-mail: secretaria.deporte@xunta.gal

galicia

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



### III.- REQUISITOS OBRIGATORIOS PARA O ACCESO ÁS INSTALACIÓNS.

- Presentación da solicitude segundo modelo (Anexo I) a [cgttd@xunta.gal](mailto: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.
- No caso de que o deportista queira acceder con vehículo propio ao aparcadoiro do Centro, deberá reflectilo na solicitude. Unha vez no Centro deberá seguir os pasos seguintes, mantendo sempre a distancia interpersoal de 2 m.
- Os deportistas virán provistos de luvas protectoras e máscara PS ou máscara EPI.
- 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.
- Para poder acceder, permitirá que se lle tome a temperatura para a comprobación de febrícula.
- 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 2 metros.
- Virán vestidos coa roupa que utilizarán durante adestramento, non se permite o uso de vestiarios.
- Utilizarán as luvas e máscara sempre que sexa posible durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións.
- Deberán limparse as mans coas solucións hidroalcohólicas 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 pechadas non manuais, que hai nas entradas de cada estancia-sala-instalación.
- Os adestradores e acompañantes autorizados, estarán suxeitos ás mesmas obrigacións que os deportistas.

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

- Hidroxeles.
- Papeleiras non manuais.
- Papel desechable.
- Luvas (No caso de que lle rompan) .
- Máscaras (no caso de que lle rompan).



## IV.- FASES DE DESCONFINAMIENTO - ADESTRAMENTO:

### IV.I.- FASE I (previsión: 11 de maio).

#### IV.I.I.- OBXECTIVO:

- Recuperación de adestramentos.
  - Deportes **individuais**, e as terefas a desenrolar, o serán sempre **sen contacto físico**. Illados do resto de deportistas. E mantendo distancias mínimas de 2 m. x 2 m.
- **Non se permite deixar ningún material persoal ou de adestramento en ningunha das salas ou instalacións habilitadas, de ser así procederase á súa retirada e refugallo.**
- Permitido un adestrador, **obrigado sempre** con máscara e luvas e distancia mínima interpersonal de 2 metros.
- Permitiranse charlas técnicas de non máis de 10 persoas, mantendo en todo momento a distancia interpersonal de 2 metros.
- Non se permite o uso de vestiarios nas instalacións do CGTD. Os deportistas asistirán coa roupa da súa práctica deportiva, só se poderán deixar unha mochila básica nos espazos habilitados para ese efecto (na sala ou instalación que vaian utilizar).
- Os deportista non poden compartir material.
- Calquera material utilizado para o adestramento, terá que ser **obrigatoriamente** desinfectado tras cada uso, e custodiado baixo chave ao finalizar cada sesión.
- Os deportistas non poderán compartir alimentos, bebidas ou similares, necesarios para o adestramento. Todos estes produtos terán o nome dos deportistas. No caso de que se deixen nas instalacións, procederase á súa retirada e refugallo.
- 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 6 do mesmo deporte, mantendo sempre a distancia interpersoal de 2 m. x 2m. 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.

#### **IV.II.- CONTROL MÉDICO:**

- Os servizos médicos, deberán facer un exame médico deportivo inicial, abrindo ficha ao deportista, tal e como indicá práctica médico-deportiva. Constará dunha entrevista persoal con cita previa para comprobar antecedentes durante o confinamento, e exploración física si requírese, é importante comprobar o coñecemento individual sobre os síntomas e lembrándolles que ante a mínima dúbida deben contactar con este Servizo Médico previo ao seu desprazamento a este CGTD.
- Os deportistas e adestradores para completar o estado de saúde previo, e antes de ir adestrar, deberán tomarse a frecuencia cardíaca basal antes de levantarse e informar o servizo médico.
- Os profesionais sanitarios farán un especial seguimento do ocorrido na saúde do deportista en xeral ao longo do ano 2020, orientándoo particularmente cara á identificación de signos, síntomas, efectos ou secuelas do virus COVID-19.
- No caso que durante o exame médico inicial e da sintomatología que do deportista derívese, si os servizos médicos creen conveniente,



este Centro Médico derivará o paciente ao seu correspondente médico de familia, co seu correspondente informe. Para que si así o estimen, prescribir a realización de PCR, ao estar estas centralizadas en Atención Primaria. e non poderá utilizar as instalacións ata que a proba determine un resultado negativo.

- Ao igual que no punto anterior, se o técnico dun deportista da sintomatoloxía do virus COVID-19, deberá informar ao servizo médico do Centro para iniciar o protocolo previsto por sanidade.
- Para a prescrición do adestramento evítaranse as probas no laboratorio de valoración funcional.
- Con carácter xeral, non se realizarán tratamentos de masaxe ou fisioterapias análogas.
- En caso de detección dun positivo por COVID-19 no grupo de adestro dentro do persoal, o corpo técnico ou traballadores membros da concentración, deberanse seguir as seguintes pautas:
  - Illar inmediatamente ao positivo nun lugar apartado da concentración
  - Realizar proba de COVID-19 a todo o grupo de adestramento, así como ao diferente corpo técnico ou persoal co que puidese ter un contacto, quedando estes apartados até a obtención dos resultados.
  - Proceder á limpeza e desinfección das instalacións.
  - Recomendarase a realización de controis médicos diarios.



#### **IV.III.- INSTALACIÓNES ESPECÍFICAS – MEDIDAS A REALIZAR**

##### **IV.III.I.- XIMNASIO – SALGAS 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...)

###### **UTILIZACIÓN POR PARTE DOS USUARIOS**

- Aforamento máximo de 6 persoas no ximnasio e pavillón, e 4 no resto de salas, mantendo unha distancia obrigatoria de 2 metros entre persoas.
- Antes de entrar no espazo asignado limpar as mans cos hidroxeles que hai na entrada do mesmo.
- Na medida do posible os deportistas deberán utilizar máscara e luvas.
- Os técnicos deberán utilizar máscara e luvas en todo momento.
- Todo o material ou roupa dos usuarios deixarase na entrada do espazo asignado.
- Utilizarase unha toalla 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 obrigatoriamente.
- 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 hidrogel que hai na entrada.
- Utilizarán a máscara durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións.



#### **IV.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...)

##### **UTILIZACIÓN POR PARTE DOS USUARIOS**

- Aforamento máximo de 3 persoas mantendo unha distancia dunha rúa entre medias entre deportistas.
- Antes de entrar na piscina limpar as mans cos hidroxeles 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, máscara e luvas en todo momento.
- 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.



#### **IV.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...)

##### **UTILIZACIÓN POR PARTE DOS USUARIOS**

- Aforamento máximo de 4 persoas por especialidade, mantendo unha distancia recomendable de 2 m. x 2 m. metros entre persoas. Que debe ampliarse durante a carreira a unha distancia mínima de 4 metros.
- Antes de entrar na pista de atletismo, limpar as mans cos hidroxeles que hai na entrada do mesmo.
- Os deportistas deberán utilizar máscara nos espazos comúns entre instalacións.
- Os técnicos deberán utilizar obrigatoriamente máscara e luvas en todo momento.
- Todo o material ou roupa dos usuarios deixarase nas bancadas da pista de atletismo, nas zonas habilitadas para iso.



- Uso individual de botellas de auga ou bebidas isotónicas.
- Ao finalizar o uso dos diferentes elementos utilizados (valos, anciños, tacos, etc...,) límpalos cos produtos desinfectantes existentes.
- Ao finalizar a sesión recoller todo o material propio do deportista da pista de atletismo.
- Limpar as mans co hidroxel que hai na entrada á pista de atletismo, antes de abandonar a instalación.
- Utilizarán a máscara durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións.





#### IV.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...)

##### UTILIZACIÓN POR PARTE DOS USUARIOS

- Antes de entrar no hangar, limpar as mans cos hidroxeles que hai na entrada do mesmo.
- Aforamento máximo de 4 persoas no hangar ou pantalán, mantendo unha distancia recomendable de 2 m. x 2 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 interpersoal de 2 m. x 2m.



- Os técnicos deberán utilizar obrigatoriamente máscara e luvas en todo momento.
- Uso individual de botellas de auga ou bebidas isotónicas.
- Ao finalizar o uso dos diferentes elementos utilizados, límpalos cos produtos desinfectantes existentes.
- Ao finalizar a sesión recoller todo o material propio do deportista da pista de atletismo.
- Limpar as mans co hidroxel que hai na entrada aos hangares, antes de abandonar a instalación.
- Utilizarán a máscara durante todo o tempo de circulación entre espazos comúns nas instalacións.



#### **IV.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.

#### **UTILIZACIÓN POR PARTE DOS USUARIOS**

- A súa ocupación máxima será dunha persoa.
- Non se poderán utilizar para outro fin que o propio, e polo tempo imprescindible.
- Desbotar os panos ou calquera material desbotable nas papeleiras instaladas.



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

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

- Revisar a cartalaría en lugar visible na instalación para informar e lembrar aos usuarios e traballadores a obrigaón de cumprir as medidas de hixiene e proteccón establecidas pola autoridade sanitaria contra o Covid-19.
- Reforzar e intensificar os servizos de limpeza das instalacións, especialmente despois de cada quenda de uso dos deportistas, garantindo unha limpeza e 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 a usuarios e traballadores durante a estancia nas instalacións.
- Asegurar a reposición permanente de xabón nos dosificadores dos lavabos e aseos para facilitar e garantir o lavado de mans dos usuarios.
- Instalación de estacións de limpeza e desinfeccón en todos os espazos deportivos interiores e aseos, para facilitar a limpeza e desinfeccón do



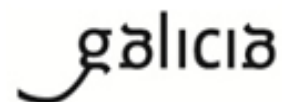
equipamento, os bancos, etc..., por parte dos usuarios, antes e despois de cada uso, complementario ao servizo de limpeza de cada estancia utilizada.

- Ditas estacións de limpeza e desinfección disporán do seguinte material e produto: un pulverizador desinfectante ou dispensador de xel desinfectante de mans, e dispensadores de papel cunha papeleira non manual para depositar os desfeitos.
- Incrementar o protocolo de revisión de papeleiras e retirada de residuos.
- No caso de que se empreguen uniformes ou roupa de traballo, procederase ao lavado e desinfección diaria dos mesmos, debendo lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 e 90 graos centígrados. Naqueles casos nos que non se utilice uniforme ou roupa de traballo, as pezas utilizadas polos traballadores en contacto con clientes, visitantes ou usuarios, tamén deberán lavarse nas condicións sinaladas anteriormente.
-



### **PERSOAL DO CGTD**

- Han de 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 2 m. x 2 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.



## V.-TÁBOA RESUMEN

SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE - CENTRO GALEGO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA			
ACTIVIDADE	LUGARES	QUENDAS DEPORTISTAS	MEDIDAS DOS DEPORTISTAS
<b>Entrada ao Centro</b>	Porta Edificio principal	Individual	Separación interpersoal mínima de 2 m. Comprobación de temperatura corporal. Desinfección do deportista. Comprobación medias seguridade. Rexistro no libro de incidencias. Acceder coa roupa de adestramento.
	Aparcadoiro principal CGTD		
<b>Adestramento</b>	Salas de deportes de combate	Máx. 4 por quenda	Utilizaranse luvas e máscara, sempre que sexa posible. Non está permitido o uso de vestiarios / duchas. Cambiarse na propia sala – espazo de adestramento de ser necesario. Separación interpersoal entre deportistas máximo que permita a propia práctica deportiva. (mín. 2 m. x 2 m. ). Adestrador separación interpersoal mínima de 2 m. e con máscara e luvas sempre.
	Piscina	Máx. 3 por quenda	
	Hangares	Máx. 4 por quenda	
	Sala ergómetros	Máx. 4 por quenda	
	Pavillón deportes	Máx. 6 por quenda	
	Pista de atletismo	Máx. 4 por quenda / disciplina (máximo de 12)	



Ximnasio	Máx. 6 por quenda	O deportista traerá o seu propio material. Non está permitido compartir ningún material. Non compartir bebidas, alimentos, etc... Non se permite presenza de medios de comunicación. Desinfección obrigatorio de todo o material utilizado despois do uso.
<b>Fin adestramento</b>	Individual	Separación interpersoal mínima de 2 m. Todo material persoal recollido – non se poderá deixar no Centro. Ao saír da sala, usar xeles hidroalcohólicos e colocarse material de protección para circular polos espazos comúns das instalacións.
<b>Saída do Centro</b>	Individual	Separación interpersoal mínima de 2 m. Rexistro no libro de incidencias.





## VI.- ANEXO I

### ANEXO I : SOLICITUDE UTILIZACIÓN DAS INSTALACIÓNS CENTRO GALEGO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA. FASE I

#### DATOS DO/DÁ DEPORTISTA

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

Accederá con vehículo propio: SI NON

→ DAN	→ DGAN	→ Outro: _____
-------	--------	----------------

#### DATOS DEPORTIVOS E DO TÉCNICO RESPONSABLE DO ADESTRAMENTO

Acompañará ao deportista: SI NON

<b>Modalidade deportiva</b>	<b>Especialidade</b>	<b>Club</b>
<b>Técnico deportivo responsable:</b>	<b>Teléfono do técnico deportivo:</b>	<b>Correo electrónico do técnico deportivo:</b>

#### INSTALACIÓNS DEPORTIVAS QUE SE PODEN SOLICITAR

*\*Si cúmprense cos requisitos para elo.*

INSTALACIÓN	Días da semana	Horario preferente (máx.2 h.)	Horario alternativo (máx.2 h.)
Hangares – pantalán	L M Me X V S		
Salga Loita	L M Me X V S		
Sala de Judo	L M Me X V S		
Sala de kárate	L M Me X V S		
Sala de taekwondo	L M Me X V S		
Piscina	L M Me X V S		
Pavillón polideportivo	L M Me X V S		
Pista de atletismo	L M Me X V S		
Sala ergómetros *	L M Me X V S		
Ximnasio *	L M Me X V S		

No caso de non poder dar cabida no horario solicitado o CGTD propondrá un horario alternativo.



**DECLARA:**

- *Que coñece o protocolo de volta á actividade deportiva neste Centro e o seu compromiso ao seu cumprimento de forma exhaustiva.*

- *Así mesmo declaro que accederei ás instalacións coas medidas de protección (luvas e máscara) e que as utilizarei sempre que a práctica deportiva o permita, e que cumprirei as normas de utilización das instalacións que marca o protocolo do Centro para cada un dos espazos.*

- *Declara que, a pesar da existencia dun protocolo de volta á actividade, é consciente dos riscos que entraña a práctica deportiva en espazos pechados nunha situación pandémica como a actual.*

- *Declaro que non padecín ningún síntoma do Covid-19 nos últimos 14 días:*

- *Febre.*
- *Cansazo.*
- *Tose seca.*
- *Dificultade para respirar.*

- *Que non estiven en contacto con ningunha persoa que dera positivo en Covid-19 nos últimos 15 días.*

- *Que avisarei, de forma inmediata, aos servizos médicos do CGTD si algunha das circunstancias anteriores sucedesen ou dese positivo en covid-19, para que se poidan tomar as medidas oportunas.*

- *Que se someterá, con carácter previo ao comezo da actividade deportiva no Centro, a un recoñecemento médico co obxectivo de avaliar a súa situación de cara á continuación da actividade deportiva.*

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

En Pontevedra, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020.

(sinatura) O / A deportista.

Enviar ao correo [cgtd@xunta.gal](mailto:cgtd@xunta.gal)



## **VII.- ANEXO II**

Planos de zonas habilitadas para o seu uso e zonas acoutadas. (ver documento “Planos Centro Galego Tecnificación Deportiva-FASE 1.pdf”)