



Protocolos de reapertura
Club de Tenis Cieza
COVID-19. Fase I



Estimados socios y usuarios del Club de Tenis de Cieza:

Desde la declaración del Estado de alarma recogido en el RD 463/2020 de 14 de marzo, todos nos hemos tenido que ir adaptando a nuevas normativas, protocolos preventivos y medidas sanitarias que tienen por objetivo reducir y eliminar la situación de emergencia de salud pública ocasionada por el COVID-19.

Nuestro Club, como todos, también ha tenido que ir cumpliendo estas medidas, tal y como les hemos ido informando.

Con la flexibilización de determinadas actividades recogidas en la Orden SND/399/2020 de 9 de mayo (BOE 130 de 09/05/2020) a partir de esta nueva FASE I, hemos tenido que elaborar una serie de protocolos y actuaciones para que la reapertura de las instalaciones pueda realizarse en un contexto de total garantía sanitaria para sus usuarios y trabajadores.

Esta Orden, en lo que a nuestro Club se refiere afecta a la flexibilización en dos campos de actuación:

- a) Actividades deportivas en instalaciones al aire libre: tenis, pádel y frontón (art.41).
- b) Actividad deportiva individual con cita previa en centros deportivos-gimnasios (art. 42).

En este dossier se desarrollan todos los protocolos y medidas preventivas llevadas a cabo por el Club y que se engloban en tres **actuaciones**:

1. Protocolo Medidas preventivas para los trabajadores (anexos).
2. Protocolo Reapertura de las instalaciones (anexos).
3. Protocolos FASE I Usuarios de las instalaciones (tenis, pádel, frontón y gimnasio) (anexos).

PROTOCOLO MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LOS TRABAJADORES

Siguiendo las instrucciones del Departamento de Vigilancia de la Salud de nuestra mutua de Servicio de Prevención (MAZ Prevención), en base al Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos laborales frente a la exposición al Coronavirus (SARS-COV.2), el Club ha realizado los siguientes protocolos y medidas preventivas:

1. **Dotación de los EPIs** que las autoridades sanitarias recomienden a los trabajadores del Club en función de sus tareas y competencias (guantes, mascarillas, gafas/viseras).
2. **Formación** sobre las medidas preventivas y de seguridad según Servicio de Prevención (Documento técnico del Ministerio de Sanidad sobre medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19, de 6 de abril de 2020) y Medidas Preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente al COVID-19, de 9 de abril de 2020).
3. **Evaluación** del riesgo específico por exposición al nuevo coronavirus y planificación de la actividad preventiva (cumplimiento y adaptación del RD 664/1997 de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo).
4. **Cartelería** facilitada por la mutua en lugar de trabajo sobre los riesgos y medidas frente al COVID-19. [Anexo 1](#)
5. Colocación de **dispensadores** de gel hidroalcohólico y papel desechable en zona de acceso y control, oficina y gimnasio.
6. Disposición de **producto desinfectante** para realizar tareas de limpieza de los equipos y herramientas para su uso. Especial atención si estas herramientas o material se comparten.
7. **Limpieza y desinfección periódica** de los lugares de concurrencia de los trabajadores (almacén y aseo).

PROTOCOLO REAPERTURA DE LAS INSTALACIONES

En función de la Resolución 4837 de 4 de mayo de 2020 de la Presidencia del CSD, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y siguiendo las indicaciones sanitarias y de la RFET, se establecen las siguientes actuaciones para la reapertura de nuestro Club y de aquellas instalaciones permitidas:

1. **Limpieza y desinfección** general profunda de las instalaciones y mobiliario realizado por una empresa externa y especializada.
2. **Dotación de los EPIs** que las autoridades sanitarias recomienden a los **trabajadores** del Club en función de sus tareas y competencias.
3. **Formación** de los **trabajadores** sobre las medidas preventivas y de seguridad según nuestro Servicio de Prevención (MAZ Prevención).
4. **Señalización** y balizamiento que aseguren en todo momento las circulaciones y las relaciones de forma segura.
5. Colocación de **cartelería** en lugar visible en la instalación para informar y recordar a los usuarios y trabajadores la obligación de cumplir las **medidas de higiene y protección** establecidas por la autoridad sanitaria y deportiva contra el Covid-19.
6. Establecimiento de un **control de acceso especial**, con material de desinfección.
7. Establecimiento de un **protocolo de control de usuarios e incidencias**, con el fin de prevenir y detectar situaciones de riesgo. [Anexo 2](#)
8. Establecimiento en **varios puntos de elementos de seguridad** en los lugares necesarios de la instalación y de acceso libre a los usuarios (rollos de papel, papeleras, pulverizadores con desinfectante y dosificadores de manos con hidrogel, alfombrillas desinfectantes: (entrada-control, gimnasio y vestuarios (aseos).

PROTOCOLO FASE I USUARIOS DEL TENIS, PÁDEL Y FRONTÓN

La apertura de las instalaciones de nuestro Club se hará de forma escalonada, tal y como vayan indicando las Autoridades y en consonancia con las fases de desconfinamiento. Ésta debe ir acompañada de una serie de medidas que permitan garantizar el cumplimiento de las medidas sanitarias y de distanciamiento social.

En esta I FASE (**actividad en las que no exista contacto en instalaciones deportivas al aire libre**), las recomendaciones y medidas preventivas a seguir por los usuarios de las pistas de **TENIS, PÁDEL Y FRONTÓN** son las siguientes:

1. Está prohibido acceder a la instalación si presenta síntomas compatibles con el COVID-19.
2. Sólo se podrá acceder a la instalación con **reserva previa**, en el teléfono **968 76 04 87**, pudiendo reservar presencialmente cuando el usuarios haya finalizado su turno. [Anexo 3](#)
3. Se permitirá el **acceso** a la instalación 10´ minutos antes del inicio de la reserva.
4. Se deberá abandonar la pista de juego y la instalación al finalizar el tiempo de la reserva.
5. Sólo se permitirá el acceso a cada pista a los **2 usuarios** que vayan a jugar, no permitiéndose el acceso de acompañantes (incluidos los menores de edad).
6. Los **turnos** son cerrados y fijados en **75´**, de lunes a domingo, con un intervalo de 15´ entre ellos para facilitar el cambio de turno.

Estos son: 09:00-10:15, 10:30-11:45, 12:00-13:15, 16:00-17:15, 17:30-18:45, 19:00-20:15, 20:30-21:45.

7. Al acceder a la instalación (**punto de control**) se deberán seguir las indicaciones propuestas: lavado de manos y suelas e información de los protocolos seguidos.
8. Un vez en la pista evite tocar puertas, pomos, cerraduras y resto de equipamientos de la instalación en la medida de lo posible.
9. **Mantenga la distancia de seguridad (2 metros)** con el personal, resto de usuarios y con el compañero de juego.

10. Se recomienda el uso de **mascarilla** hasta llegar al interior de la pista de juego y al terminar la sesión para abandonar la instalación.
11. **No** está habilitado el uso de **vestuarios**, sólomente los **aseos** para causa de fuerza mayor. En tal caso se ruega seguir las indicaciones que se encuentran en él. [Anexo 4](#)
12. **No** se permite la utilización de **papeleras**. En la entrada de la instalación habrá una para depositar los residuos, debiendo dejar la pista sin restos (pañuelos, botellas, botes, chapas, etc.).
13. Los usuarios **sólo** podrán entrar con el **material propio para la actividad** (raqueta, bolas, toalla, agua o isotónico y camiseta para cambiarse, si lo desea).
14. No se podrá acceder con mochila o bolsa de deporte desde el exterior.
15. Se recomienda el uso de **bolas nuevas** en cada partido.
16. Evitar los **saludos** al empezar y terminar el partido.
17. Se recomienda evitar el contacto mano-pelota. Usar la **raqueta-pie** para recoger la bola y mandársela al compañero.
18. El **cambio de lado de pista** se hará por lugares opuestos.
19. Seguir las **recomendaciones de la RFET** que estarán visibles a la entrada de cada pista. [Anexo 5](#)

PARA LOS JUGADORES DE PÁDEL, ADEMÁS:

20. Se recomienda usar **guante** en la mano no dominante.
21. **No** habrá **cambio de lado de pista**.

PROTOCOLO FASE I USUARIOS DEL GIMNASIO

La apertura de las instalaciones de nuestro Club se hará de forma escalonada, tal y como vayan indicando las Autoridades y en consonancia con las fases de desconfinamiento. Ésta debe ir acompañada de una serie de medidas que permitan garantizar el cumplimiento de las medidas sanitarias y de distanciamiento social.

En esta I FASE (**actividad deportiva individual en centros deportivos**), las recomendaciones y medidas preventivas a seguir por los usuarios del **GIMNASIO** son las siguientes:

1. Está prohibido acceder a la instalación si presenta síntomas compatibles con el COVID-19.
2. Sólo se podrá acceder a la instalación con **reserva previa**, en el teléfono **968 76 04 87**, pudiendo reservar presencialmente cuando el usuarios haya finalizado su turno. [Anexo 3](#)
3. Se permitirá el **acceso** a la instalación 5´ minutos antes del inicio de la reserva.
4. Se deberá abandonar el Gimnasio y la instalación al finalizar el tiempo de la reserva.
5. Sólo se permitirá el acceso de **1 o 2 usuarios por monitor**, según turno, no permitiéndose el acceso de acompañantes (incluidos los menores de edad).
6. Los **turnos** son cerrados y fijados en **50´**, de lunes a sábado de mañana (1 USUARIO) y de lunes a viernes de tarde (2 USUARIOS), con un intervalo de 10´ entre ellos para facilitar el cambio de turno y la limpieza y desinfección.
Estos son: 09:00-9:50, 10:00-10:50, 11:00-11:50, 12:00-12:50, 13:00-13:50, 16:00-16:50, 17:00-17:50, 18:00-18:50, 19:00-19:50, 20:00-20:50, 21:21:50.
7. Al acceder a la instalación (**punto de control**) se deberán seguir las indicaciones propuestas: lavado de manos y suelas e información de los protocolos seguidos.
8. Obligatorio el **uso de toalla y guantes**.
9. **Mantenga la distancia de seguridad (2 metros)** con el personal (monitor/a) y restos de usuarios que pueda encontrar durante la entrada o salida de la instalación.



10. Se recomienda el uso de mascarilla hasta llegar al interior del Gimnasio y al terminar la sesión para abandonar la instalación.
11. **No** está habilitado el uso de **vestuarios**, sólomente los **aseos** para causa de fuerza mayor. En tal caso se ruega seguir las indicaciones que se encuentran en él. [Anexo 4](#)
12. Los usuarios **sólo** podrán entrar con el **material propio para la actividad** (toalla, agua o isotónico y camiseta para cambiarse, si lo desea). No se podrá acceder con mochila o bolsa de deporte desde el exterior.
13. Seguir en todo momento las **recomendaciones e indicaciones** de los monitores.

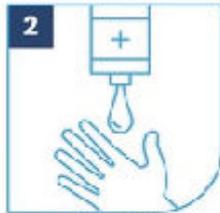
MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A COVID-19

Lavado de manos:

El lavado de manos tiene que durar mínimo 20 segundos.



1 Humedece tus manos



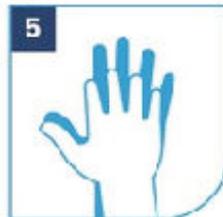
2 Utiliza jabón



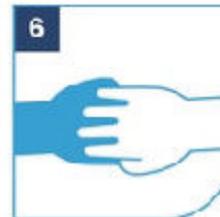
3 Fronta palma contra palma



4 Palma sobre dorso



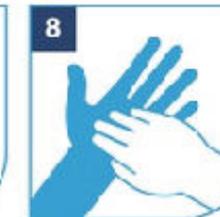
5 Zonas interdigitales



6 Dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta



7 Pulgares



8 Uñas frente a palma



9 Aclara tus manos



10 Seca tus manos con papel desechable



11 Cierra el grifo con el papel



12 Sus manos son seguras

A tener en cuenta:

Todos los pasos tienen que hacerse en ambas manos. Llevar las uñas cortas y cuidadas, no llevar joyas ni relojes.



El mismo procedimiento debería llevarse a cabo con el gel hidroalcohólico.

PROTOS COLOS AL ENTRAR EN CASA - COVID19



AL VOLVER A CASA INTENTA NO TOCAR NADA

Lo primero que debes hacer es lavarte las manos.



QUÍTATE LOS ZAPATOS

Y desinfectalos con lejía.



DESINFECTA LAS PATAS DE TU MASCOTA DE TU MASCOTA

si has salido a pasearlo.



QUÍTATE LA ROPA EXTERIOR

Lávala a 60,90º



DEJA BOLSO, CARTERAS, LLAVES EN UNA CAJA

en la entrada



DÚCHATE Y SI NO PUEDES LAVA TODAS LAS ZONAS EXPUESTAS

Manos, muñecas, cara, cuello



LAVA LA PANTALLA DEL MÓVIL Y TUS GAFAS

con alcohol o un paño y agua y jabón.



LIMPIA CON LEJÍA LAS SUPERFICIES QUE HAYAS TRAÍDO DEL EXTERIOR

20ml de lejía por litro de agua.



QUÍTATE LOS GUANTES CON CUIDADO

Tíralos y lávate las manos.



RECUERDA QUE NO SE PUEDE HACER UNA DESINFECCIÓN TOTAL

Es sólo por precaución.

A tener en cuenta:

Información proveniente de Fuentes Oficiales.



Les recordamos que ponemos a su disposición:

Call center: 976 11 61 96 Email: coronavirus@spmas.es

que atenderá sus peticiones y dudas de L-V de 7:00 a 19:00

PROTOCOS AL SALIR DE CASA - COVID19



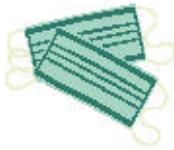
AL SALIR PONTE UNA CHAQUETA DE MANGA LARGA

De esta forma estarás más protegido.



RECÓGETE EL PELO, NO LLEVES JOYAS NI RELOJES

Te tocarás menos la cara.



SI TIENES MASCARILLA PÓNTELA ANTES DE SALIR.

RECUERDA QUE ESTA MEDIDA NO ES IMPRESCINDIBLE.



INTENTA NO USAR EL TRANSPORTE PÚBLICO.

Si coges tu vehículo, recuerda ir solo.



SI VAS CON TU MASCOTA, PROCURA QUE NO SE ROCE

con superficies en el exterior.



LLEVA GANTES POR SI TOCAS CUALQUIER SUPERFICIE.

O pañuelos desechables.



INTENTA NO PAGAR EN EFECTIVO

Paga siempre con tarjeta.



SI TOSAS O ESTORNUDAS, HAZLO EN EL CODO.



MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD CON LAS PERSONAS QUE TE CRUCES



SALIDAS RESPONSABLES

Recuerda las medidas que el estado de alarma ha impuesto.

A tener en cuenta:

Información proveniente de Fuentes Oficiales.



Les recordamos que ponemos a su disposición:
Call center: 976 11 61 96 Email: coronavirus@spmas.es
que atenderá sus peticiones y dudas de L-V de 7:00 a 19:00

CONTROL DE USUARIOS E INCIDENCIAS

Usuario:, nº socio:

Fecha de nacimiento: /..... /.....

DNI:

Mediante este documento, yo declaro que he sido debidamente informado, en un lenguaje objetivo y claro, de los protocolos a seguir y de las medidas preventivas que debo llevar a cabo para la decisión de utilizar las instalaciones deportivas, valorando los riesgos para mi salud que comporta la actual situación de pandemia.

Manifiesto no haber estado en contacto con personas infectadas en los últimos 14 días, no tener sintomatologías tales como tos, fiebre, alteraciones del sabor ni olfato, ni ser persona perteneciente a los colectivos de riesgo.

Manifiesto que he sido adecuadamente informado de las medidas que debo tener en cuenta para reducir los riesgos, y sé que los responsables de las instalaciones no pueden garantizar la plena seguridad en las instalaciones en este contexto.

Me comprometo a seguir las directrices del Club.

Entiendo el riesgo y la posibilidad de infección por COVID-19, y soy consciente de las medidas debo adoptar para reducir la probabilidad de contagio: distancia física, mascarilla respiratoria, lavado de manos frecuente y permanecer en casa de manera prioritaria.

Finalmente, haciendo uso de los derechos garantizados por la ley, declaro mi intención de usar las instalaciones deportivas, asumiendo personal e individualmente todas las consecuencias y responsabilidades.

Firma

CLÁUSULA GENÉRICA DE LEGITIMACIÓN

En cumplimiento de lo previsto por el Reglamento (UE) 2016/679, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales (Reglamento Europeo de Protección de Datos) le informamos que los datos personales que puedan constar en este documento se encuentran incorporados en un fichero propiedad de CLUB DE TENIS CIEZA con la finalidad de gestionar nuestra relación comercial y poder informarle de nuestros servicios. Si desea ejercitar sus derechos de acceso, oposición, rectificación, cancelación, supresión, limitación y portabilidad lo podrá hacer dirigiéndose por escrito a Carretera MADRID-CARTAGENA KM 350, N.S/N, 30530 CIEZA, Murcia.

INFORMACIÓN USUARIOS RESERVA PREVIA

1. La reserva previa es obligatoria para el uso de las instalaciones.
2. El único canal para la reserva es por teléfono al 968 76 04 87, en horario de 09:30 a 14:00 y de 16:30 a 22:00 h. de lunes a domingo (* domingo hasta las 21:00 h.).
3. Se podrá reservar presencialmente una vez que el usuario haya finalizado su sesión de entrenamiento o partido.
4. En el caso de la reserva de tenis, pádel y frontón, el jugador que haga la reserva dará el nombre de los 2 jugadores que van a acceder a la pista.
5. Los turnos para estas instalaciones son:
09:00-10:15, 10:30-11:45, 12:00-13:15, 16:00-17:15, 17:30-18:45, 19:00-20:15, 20:30-21:45.
6. En el caso del Gimnasio, en horario de mañana, de lunes a sábado, sólo podrá acceder 1 usuario por turno; en horario de tarde, de lunes a viernes, se podrán acceder 2 usuarios por turno.
7. Los turnos para esta instalación son:
09:00-9:50, 10:00-10:50, 11:00-11:50, 12:00-12:50, 13:00-13:50, 16:00-16:50, 17:00-17:50, 18:00-18:50, 19:00-19:50, 20:00-20:50, 21:21:50.
8. Es muy importante que se respeten los turnos de entrada y salida.
9. Todos los usuarios deberán estar informados de los protocolos y medidas que se deben llevar a cabo durante el uso de cada instalación. Se recomiendan que acceden a esta información antes de acceder por primera vez a ella.
10. Durante el tiempo que se apliquen estas medidas de limitación de uso de las instalaciones, no se podrán invitar a otros usuarios que no sean socios.
11. La apertura de las instalaciones tendrá lugar el **jueves 14 de mayo**, por lo que el período de reserva empieza el miércoles 13 de mayo.

INDICACIONES USO DE LOS ASEOS

Anexo 4: Indicaciones uso de los aseos

1. Sólo podrá ser usado por un usuario a la vez.
2. Las puertas de acceso deben estar abiertas, con el fin de evitar tocar pomos y manivelas.
3. Lávese las mano con jabón antes y después de usarlo.



4. Tire de la cadena cada vez que haga uso de los urinarios.

Anexo 5: Recomendaciones RFET

FASE 1
- A partir del 11 de mayo -



Recomendaciones para la práctica del Tenis

FASES de la desescalada tras el COVID19

- Respetar las normas de las autoridades y los protocolos del Club en todo momento.
- Llegar vestido de juego con el tiempo justo para salir a jugar.
- Mantén la distancia de 2 m. con las personas.
- Usa mascarilla y guantes hasta entrar a la pista.
- Lava y desinfecta tus manos antes y después de jugar.
- No toques las vallas o la puerta de acceso a la pista.
- Lleva tu bebida y toalla, no compartas.
- Limpia el equipo de juego antes y después de jugar.
- No te toques la cara con las manos.
- Usa pañuelos desechables al estornudar o limpiarte.
- Cubre tus toses y estornudos.
- Juega con pelotas nuevas a ser posible.
- Usa raqueta y pie para recoger la pelota y mandársela al adversario.
- Cruza la pista por el lado opuesto de tu compañero.
- Evita el saludo al final del encuentro.
- No utilices las duchas ni vestuarios del Club.
- No permanezcas en el Club después de jugar.

Freepik® - Recursos Gráficos

