

PROTOCOLO PISCINA MUNICIPAL - COVID-19

- CONCELLO DE SANXENXO -



Maio 2021

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
1. LIMPEZA E DESINFECCIÓN	6
2. GUIA DE ACCESO Á INSTALACIÓN	7
2.1. ACCESO Á RECEPCIÓN	
2.2. ACCESO AOS VESTIARIOS	
2.3. ACCESO Á PISCINA	
2.4. ACCESO Ó XIMNASIO	
2.5. AFOROS DA INSTALACIÓN	
3. XIMNASIO	13
4. PISCINA	15
4.1. PROTOCOLO PARA USUARIOS DE NATACIÓN LIBRE	
4.2. PROTOCOLO PARA USO DO VASO PEQUENO	
4.3. PROTOCOLO DOS CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS	
4.4. PROTOCOLO DOS CURSOS DE NATACIÓN INFANTIL	
4.5. PROTOCOLO DOS CURSOS DE NATACIÓN PARA BEBÉS	
4.6. PROTOCOLO DOS CURSOS DE A.F.T.	
4.7. PROTOCOLO PARA ACTIVIDADE DE AQUAGYM	
4.8. PROTOCOLO PARA CLUBES DEPORTIVOS	
4.9. PROTOCOLO PARA ZONA SPA	
5. ENFERMERÍA E SALA DE TÉCNICOS	28
6. VENTILACIÓN	29
7. ACTUACIÓNS PREVENTIVAS FRONTE Á COVID-19	33

INTRODUCCIÓN


Debido á situación excepcional da pandemia provocada polo virus SARS-CoV-2 (COVID-19 ou coronavirus), o 14 de marzo do 2020 o Goberno de España decretou o Estado de Alarma en todo o país. Esta situación provocou que todas as instalacións teñan que elaborar un protocolo fronte á Covid-19 cambiando así o funcionamento que viñan adoitando de forma regular ata o de agora.

As medidas para facer fronte á crise sanitaria na Comunidade Autónoma de Galicia están reguladas polo Decreto 64/2021, do 23 de Abril. En base a isto o Concello de Sanxenxo atópase nun nivel de restricción medio que marca que as Instalación Deportivas Cubertas funcionaran cun límite dun 30% da capacidade máxima permitida.

As liñas de actuación que desenvolveremos na Piscina Municipal do Concello de Sanxenxo rexiranse polos criterios de prevención da OMS en canto a manter a distancia de seguridade, o lavado frecuente de mans e a obrigatoriedade no uso da máscara. Ademáis, teremos en conta as recomendacións de evitar os lugares concurridos, os entornos onde exista un contacto estreito con outras persoas e os espazos pequenos e pechados con pouca ventilación.

As principais vías de contaxio das gotículas que expulsa unha persoa son tres: en forma de aerosois que permanecen no aire, as que entran en contacto directo con outra persoa e as que fican nas superficies.

Matriz de riesgo contagio COVID-19

	Poca gente			Mucha gente			Riesgo de transmisión
	Exterior. Buena ventilación	Interior. Buena ventilación	Interior. Escasa ventilación	Exterior. Buena ventilación	Interior. Buena ventilación	Interior. Escasa ventilación	
Con mascarillas, contacto breve							
En silencio	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	<p>Riesgo de transmisión</p> <p>■ Alto</p> <p>■ Medio</p> <p>■ Bajo</p>
Hablando	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	
Cantando, gritando	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Red	
Con mascarillas, contacto prolongado							
En silencio	Green	Green	Yellow	Green	Yellow	Red	<p>* Casos en el límite que dependen de otras variables como la distancia, el número de personas y el tiempo de exposición.</p>
Hablando	Green	Green*	Yellow	Yellow*	Yellow	Red	
Cantando, gritando	Green	Yellow	Red	Yellow	Red	Red	
Sin mascarillas, contacto breve							
En silencio	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Red	<p>FUENTE: BRITISH MEDICAL JOURNAL INFOGRAFÍA: FUNDACIÓN IO</p> 
Hablando	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	
Cantando, gritando	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	
Sin mascarillas, contacto prolongado							
En silencio	Green	Yellow	Red	Yellow	Red	Red	
Hablando	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	
Cantando, gritando	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	

Tendo en conta todo o anterior, na nosa instalación deportiva centrarémonos nos seguintes aspectos:

- **Limpeza:** reforzaremos esta área cun aumento da frecuencia e intensidade nas limpezaas diarias, potenciaremos a desinfección das superficies de maior contacto e implementaremos o uso dunha máquina atomizadora de líquidos. Haberá numerosos dispensadores de hidroxel para as mans repartidos por toda a instalación e puntos de limpeza no ximnasio e vestiarios para que os usuarios poidan hixienizar superficies de contacto comúns.
- **Mantemento:** seguindo as recomendacións da Consellería de Sanidade, elevaremos o nivel do cloro na auga dos vasos da piscina ás marxes máis altas que marca a normativa e estableceremos unha maior frecuencia no control e medición deste parámetro. En canto á calidade do aire potenciaremos a renovación do mesmo mediante unha ventilación natural procedendo á apertura de fiestras e portas con regularidade.
- **Usuarios:** as medidas encamiñaranse a evitar aglomeracións mediante o control e a redución dos aforos tanto nas actividades con monitor como no acceso libre á instalación. Obrigatoriedade da desinfección de mans con hidroxel ao acceder á instalación, do uso da máscara de xeito correcto en todo momento (excepto ao entrar na auga ou ducharse) e de manter a distancia de seguridade.

Esta situación leva consigo toda unha serie de restricións normativas de obrigado cumprimento por parte de todo aquel que acceda á nosa instalación.

Os criterios que exporemos ao longo deste documento estarán suxeitos a cambios debido á retroalimentación diaria nas medidas adoptadas, ás variacións da situación epidemiolóxica (novas recomendacións das autoridades sanitarias baseadas en investigacións científicas) ou debido a cambios de obrigado cumprimento propulsados polas diversas administracións co obxectivo de tentar controlar a expansión do virus.

1. LIMPEZA E DESINFECCIÓN

O servizo de limpeza vai adquirir un papel protagonista nas actuacións preventivas que se implementarán na instalación. Aumentaranse as quendas de limpeza durante todo o día para garantir a seguridade dos usuarios.

Reforzase a desinfección das superficies de contacto comúns (pomos, taquillas, pasamáns, ...), vestiarios, zona das duchas dentro do vaso e a maquinaria do ximnasio. Mentres a instalación permaneza aberta ó público sempre haberá persoal dispoñible para realizar limpeza diarias puntuais programadas.

Ademáis, adquíriuse unha máquina atomizadora de líquidos para facilitar a desinfección dos diferentes espazos da instalación. Esta máquina está deseñada para a pulverización de líquidos desinfectantes sobre diferentes superficies. A atomización, a diferenza doutros sistemas de pulverización, crea microgotas que permiten a aplicación de desinfectante en grandes superficies cun mínimo consumo de líquido. Grazas a estas microgotas, ó aplicar o produto non se mollan as superficies tratadas e, polo tanto, non é necesario un secado posterior



2. GUIA DE ACCESO Á INSTALACIÓN

2.1. ACCESO Á RECEPCIÓN

- a. O acceso á instalación estará reservado a usuarios e persoas que soliciten información, quedando prohibido o acceso a aqueles que non cumpran os requisitos nomeados anteriormente.
- b. É obrigatorio no acceso á instalación desinfectar o calzado na alfombra habilitada para tal fin e as máns con xel hidroalcohólico a través do dispensador colocado na propia entrada.
- c. É obrigatorio acceder con máscara a partir dos 4 anos e permanecer con ela en tódalas dependencias do recinto salvo á hora da ducha previa á entrada no vaso. A presentación dun certificado de exención da máscara por razóns médicas non exime ao interesado de levala no interior desta instalación. Nesta norma prevalece a seguridade e a saúde do resto de usuarios e traballadores fronte o eximente individual da persoa en cuestión.
- d. Ninguén pode acceder á instalación sen control de temperatura ou excedendo os límites de febre. Se a febre superara o límite, convidarase á persoa a agardar un pouco para tomala de novo. Se voltara a excederse o límite de graos establecidos, o afectado/a non poderá acceder á instalación. Non se permitirá o acceso á instalación a usuarios que presenten síntomas relacionados co COVID-19: febre, tose ou síntomas respiratorios.
- e. Deberase manter en todo momento a distancia de seguridade de 1,5 - 2 metros cos demais usuarios. Esta norma esténdese ao resto de zonas da instalación (hall, corredores, vestiarios, vasos, praia, ximnasio, etc ...).
- f. É obrigatorio entrar e saír co dispositivo persoal de control de accesos para socios, aboados e cursillistas.

- g. Non está permitido o préstamo de material deportivo (gorros, lentes, chanclas, toalla, etc.) aos usuarios. Quen non conte co equipamento necesario para realizar a actividade, non poderá acceder á instalación.
- h. A zona do hall estará só para ir aos baños e para agardar a quenda na fila (mantendo as distancias) se é preciso realizar algunha xestión na recepción. Non se permitirá utilizar este espazo como zona de espera nin para consumir produtos (comida ou bebida) retirados das máquinas expendedoras.
- i. Recoméndase o pago a través de tarxeta bancaria, evitando o pago en efectivo.
- j. Non se permitirá a custodia de obxectos nin pertenzas dos usuarios na recepción, sendo as taquillas dos vestiarios e do ximnasio o lugar axeitado para tal fin.
- k. Os obxectos perdidos custodiaranse un máximo de 15 días. Gardaranse na sección de obxectos perdidos da instalación.
- l. É moi importante para o correcto funcionamento da instalación e por razóns de seguridade e protocolo seguir as normas e recomendacións feitas polo persoal da instalación.
- m. O espazo do hall será de uso exclusivo para as consultas e trámites a levar a cabo na recepción da instalación, habilitando unha fila única sinalizada no chan, respectando as distancias de seguridade.

2.2. ACCESO AOS VESTIARIOS

- a. Unha vez superado o control inicial na recepción, circularase cara aos vestiarios polos carrís habilitados para tal efecto.
- b. Debido ás especiais restricións de aforo nos vestiarios, recomendámoslles que, sempre que sexa posible, acuda á instalación coa roupa deportiva ou bañador que vaian empregar na súa actividade.
- c. As recomendacións actuais dos organismos competentes insisten en minimizar o tempo de estancia en espazos pechados compartidos polo que recomendamos encarecidamente o uso dos vestiarios só polo tempo absolutamente imprescindible.
- d. Polo mesmo motivo, neste primeiro intre estará PROHIBIDO DUCHARSE NA INSTALACIÓN evitando así a zona das duchas dado que supón un risco ó estar sen mascarilla nun espazo común de dimensións reducidas. Queda aberta a posibilidade de habilitar as duchas durante periodos posteriores en función da evolución da pandemia.
- e. Prohibirase o uso de secadores de cabelo e ficarán inhabilitados os secadores de máns por cuestións hixiénicas. Na medida do posible evitar o uso dos aseos e, de ter que empregalos, utilizar correctamente os inodoros tirando da cadea coa tapa do mesmo baixada.
- f. É obrigatorio o uso das taquillas e as estanterías para colocalas bolsas e mochilas, deixando SEMPRE o banco libre ó rematar de cambiarse, polo tanto non poderá quedar nada no chan nin no banco ficando o espazo dispoñible para que tódolos usuarios poidan utilizalo posteriormente. A partir de agora as taquillas funcionarán con candado substituindo o sistema antigo de moedas. As taquillas son de uso diario polo que non se poderá abandonar a instalación sen bareilala. Ao final do día as taquillas que permanezan cerradas abriranse retirando os obxectos persoais da mesma.

- g. Débense respectar as zonas marcadas nos bancos e taquillas para manter sempre a distancia de seguridade entre usuarios.
- h. Suprimiranse os colgadoiros dos vestiarios para evitar que queden prendas ocupando o espazo.
- i. Os usuarios terán a súa disposición un punto de limpeza (produto hixienizante e papel) que facilite a limpeza da taquilla ou o banco antes do seu uso.
- j. O vestiario adaptado debido as características espaciais e estruturais está orientado a un uso individual de unha poboación sensible, polo tanto debemos garantir a correcta limpeza e ventilación despois de cada uso. Informaremos ao equipo de limpeza para que leve a cabo esa labor unha finalice o uso de este espazo e non deixaremos que se utilice hasta terminar dito proceso de limpeza e ventilación.

2.3. ACCESO Á PISCINA

- a. Débese acceder ao interior do vaso polos carrís habilitados para tal efecto dende os vestiarios.
- b. O material obrigatorio para acceder ao vaso será o seguinte: chanclas, bañador, gorro, máscara, toalla e bolsa ZIP (bolsa transparente de plástico con peche hermético - recomendable poñer o nome na bolsa -).
Aconsellamos que os usuarios veñan á instalación con dúas mascarillas para ter unha de reposto ante posibles incidencias.
- c. Accederase ao vaso coa máscara posta, sendo retirada únicamente no momento de ducharse previo paso a entrar na auga. Nese intre, gardarase a máscara na bolsa ZIP e deixarase co resto de pertenzas.

- d. Á saída do vaso, os usuarios dirixíranse directamente á zona de duchas para aclararse en auga doce. Non permitírase o emprego de xeles de baño nin champús. Posteriormente, o usuario secárase coa toalla e colocará a máscara antes de dirixirse cara á zona de vestiarios polos carrís de dirección habilitados.

2.4. ACCESO Ó XIMNASIO

- a. Limpar as solas do calzado na alfombra desinfectante da entrada e lavado de máns no dispensador de xel.
- b. Acceder mediante a identificación pertinente (tarxeta, chaveiro, ...) polo torno e seguir o carril sinalado no corredoiro ata a nova zona de taquillas.
- c. Deixar as pertenzas nunha taquilla e acceder ao interior do ximnasio coa roupa deportiva, a toalla e a máscara posta.
- d. Vir cambiado xa coa roupa que se vaia a empregar no ximnasio evitando o uso do vestiario sempre que sexa posible.
- e. Ao rematar a actividade, recoller os obxectos persoais na taquilla e seguir o percorrido de saída da instalación que está sinalado no chan mediante frechas.
- f. É importante non deterse no corredoiro para non obstruír o camiño de saída ó resto da xente.

Está prohibido pararse a falar con outros usuarios na entrada do ximnasio xa que podería provocar unha aglomeración de xente nese punto.

2.5. AFOROS DA INSTALACIÓN

Unha das medidas de prevención específica que regula o Decreto 64/2021 do 23 de Abril nas Instalación Deportivas Cubertas e o límite porcentual da capacidade máxima permitida. O cálculo da capacidade máxima da Piscina Municipal do Concello de Sanxenxo reflictese no informe emitido polo Departamento de urbanismo baseado no CTE.

Os aforos máximos das diferentes zonas son os seguintes:

- a. Aforo máximo do ximnasio: 54 persoas.
- b. Aforo máximo piscina grande: 108 persoas.
- c. Aforo máximo piscina pequena: 18 persoas
- d. Aforo máximo vestiario: 76 persoas.
- e. Aforo máximo hall: 37 persoas.

3. XIMNASIO

Por descontado, o uso da máscara é obrigatorio non existindo ningún motivo para baixala nin para colocala incorrectamente en ningún momento. A desobediencia repetida desta norma provocará a expulsión inmediata do usuario da instalación.

Cada usuario será o responsable da limpeza da máquina e dos aparatos que empregue no seu adestramento co papel e líquido viricida que se atopan nos diversos puntos de limpeza que existen ó longo do espazo do ximnasio.

Haberá un reforzo importante nas labores de limpeza por parte de persoal contratado para tal fin. Haberá un protocolo específico que englobará unha limpeza periódica ó longo do día da maquinaria cardiovascular e de tonificación, bancos libres, pesas, barras e demás utensilios empregados no ximnasio. Para este fin tamén adquiríuse material de limpeza específico relacionado coa COVID-19.

A ventilación da sala será continua mentres a instalación esté aberta con reforzos puntuais ó longo do día. Esta ventilación que é imprescindible en espazos pechados, vai provocar certas correntes de aire polo que recomendamos que as persoas que asistan á sala de musculación, vistan a roupa de abrigo que cada un considere necesaria.

As restricións que hai que cumprir nestes tempos obrigan a que algunhas dinámicas de adestramento no ximnasio teñan que variar. O propio uso da máscara, o mantemento das distancias de seguridade e a necesidade de limpeza inmediata de máquinas, bancos ou barras por parte dos usuarios ao rematar cada exercicio, impiden desenvolver as sesións do mesmo xeito de cómo o facían ata o de agora. A isto lle engadimos a necesidade de cumprir cos tempos máximos de actividade nas máquinas cardiovasculares – 20 min. – para favorecer que tódolos usuarios poidan exercitarse na máquina que desexen no tempo de adestramento do que dispoñen en cada sesión.

É preciso destacar a necesidade de manter as distancias de seguridade entre usuarios e entre usuarios/monitor para desenvolver a actividade deportiva coas máximas garantías. Evitar do mesmo xeito as conversacións entre usuarios a pouca distancia nun ton de voz alto xa

que isto, nestes intres, é unha práctica de risco alto. Temos que prescindir do valor socializador que tiña antes esta práctica deportiva a cambio de preservar a saúde de tódalas persoas que se atopen na sala.

O técnico da sala será a persoa encargada de velar pola seguridade e polo cumprimento das normas establecidas pola instalación. Calquer desacato ou incumprimento repetido por parte dun usuario será motivo de expulsión inmediata.

Baseándose en tódalas recomendacións feitas por estudos científicos e organismos relacionados coa saúde, **RECOMENDAMOS A NON UTILIZACIÓN DOS VESTIARIOS NIN DAS DUCHAS** xa que son espazos a evitar, a non ser que sexa estrictamente necesario.

4. PISCINA

Segundo a Organización Mundial da Saúde (OMS), unha concentración residual de cloro libre de $>0,5$ mg/l no auga da piscina durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un ph $<8,0$ é suficiente para matar virus envoltos como o coronavirus. É dicir, cun nivel de cloro libre de $>0,5-1$ mg/l o auga non só está desinfectada, senón que tamén ten potencial desinfectante para eliminar calquer virus ou xerme que poida entrar na auga.

El RD 742/3013 que establece os criterios técnico-sanitarios das piscinas en España, determina que o parámetro cloro libre residual debe ter un valor comprendido entre 0,5-2,0 mg/l.

Polo tanto, tendo en conta a normativa vixente e as consideracións de diferentes estudos, teremos que situar os niveis de cloro libre cercanos a 2 mg/l (máximo permitido por ley) para manter unha marxe no caso de alteración das condicións do baño como, por exemplo:

- aumento do número de bañistas.
- aumento da carga orgánica externa.
- aumento da evaporación por temperatura ou radiación solar.

Como medida preventiva aumentaremos a frecuencia das tomas de control de cloro, ph e aire (en toda a instalación).

Subiremos o nivel de cloro para maior prevención.

Traballaremos sempre cun límite de aforo máximo por debaixo do que regule o Decreto nese intre.

4.1 PROTOCOLO PARA USUARIOS DE NATACIÓN LIBRE

- a. Débese respectar o uso das rúas habilitadas para a natación libre, diferenciadas das rúas reservadas para cursos de natación. É importante respectar o uso das rúas segundo o nivel de cada usuario (Relax, Nado Libre, Nado Continuo, Nado Rápido), así como o aforo das mesmas, que será de 6 persoas como máximo por rúa.
- b. Aqueles usuarios que precisen realizar exercicios de quencemento fora do vaso antes de entrar a nadar, poderano facer nunha zona habilitada para iso, sempre coa máscara posta e de forma individual, mantendo a distancia de seguridade co resto de usuarios.
- c. Para o uso do material auxiliar (churros, manguitos), deberase consultar previamente co socorrista a súa dispoñibilidade, sendo este quen decida como se realiza dito préstamo, se este fora posible. Cada usuario será responsable do uso do material que se lle ceda, que será unipersoal e non se poderá compartir con ninguén. Á hora de devolver o material prestado, é obrigatorio deixarllo ao socorrista ao finalizar o seu uso para a súa posterior desinfección. Recoméndase aos usuarios que leven o seu propio material.
- d. Dentro de cada rúa débese manter a distancia de seguridade co resto de nadadores, tanto en movemento como á hora de “descansar” nos extremos de cada rúa. Evitarase na medida do posible deterse nos extremos das rúas para descansar ou estirar, buscando que estes descansos sexan o máis curtos posibles e tratando de non coincidir con outros usuarios na mesma zona.

4.2. PROTOCOLO PARA USO DO VASO PEQUENO

- a. Accederase ao vaso coa máscara posta, sendo retirada únicamente cando se vaia acceder a auga.
- b. O material obrigatorio para acceder á zona do vasos será o seguinte: gorro, chanclas, bañador, toalla, mascara e bolsa ZIP.
- c. O aforo máximo deste vaso será de 18 persoas.
- d. Non se empregará a piscina pequena na finalización dos cursos infantís para evitar a aglomeración de xente.
- e. Os únicos rapaces asistentes aos cursos de natación que ao finalizar a clase poden empregar a piscina pequena serán os que sexan socios da instalación e sempre que esten acompañados dun adulto.
- f. Non se poderá coller o material de préstamo. Nas circunstancias en que sexa necesario por motivos de flotación, pedirase o material (churro ou manguitos) ao socorrista e posteriormente se lle devolverá para desinfectalo debidamente.
- g. Nas horas nas que estén programadas cursos ou actividades (Bebés, Terapéutica, Aquagym) este vaso non poderá ser utilizado para baño libre.
- h. Non está permitido a interacción entre usuarios que no sexan da mesma unidade familiar.

Valoraremos a opción de limitar horarios no uso deste vaso nos días de maior afluencia (sábados e domingos pola mañá).

4.3. PROTOCOLO DOS CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS

- a. O número máximo de cursillistas será de 6 para os cursos de iniciación (unha rúa) e de 8 para os cursos de perfeccionamento (dúas rúas).
- b. Para o correcto funcionamento dos protocolos establecidos fronte á COVID-19 é moi importante a puntualidade á hora de comezar e finalizar as clases.
- c. O tempo de entrada á instalación será de 15 minutos previos ao comezo do curso (a poder ser vir cambiados co bañador xa da casa) e o tempo de saída será de 15 minutos para ducharse e cambiarse (ducha rápida dentro do vaso).
- d. O acceso á piscina realizarase con chanclas, bañador, gorro, gafas, toalla, máscara e bolsa ZIP co seu nome.
- e. Deberase permanecer na zona de espera do seu correspondente curso ata que o técnico indique que se pode acceder á rúa, unha vez que este libre e preparada para comezar a seguinte clase.
- f. A entrada á auga, co fin de evitar aglomeracións, realizarase de forma gradual e respectando as distancias de seguridade. A medida que os cursillistas vaian entrando na rúa, de maior a menor nivel de nado, comezarán a realizar os primeiros exercicios de quencemento, xa explicados previamente polo técnico. A entrada á auga gradual. Ata que o primeiro cursillista non pase as bandeiras, non debe saír o seguinte, para garantir o mantemento da distancia de seguridade.
- g. O cursillista que necesite descansar un período de tempo longo, deberá saír do vaso e sentar no banco coa súa máscara.
- h. Para maior seguridade, os materiais empregados durante as clases non se compartirán, tendo cada usuario o seu propio material de principio a fin da sesión.
- i. Ao finalizar a clase, a saída tamén realizarase de forma gradual, comezando polos usuarios máis próximos á escaleira. Unha vez fóra, deben dirixirse directamente á zona de duchas para aclararse en auga doce. Trala ducha, deben secarse coa toalla e deben poñer a máscara, antes de dirixirse cara á zona de vestiarios polos carrís de dirección habilitados.

4.4. PROTOCOLO DOS CURSOS DE NATACIÓN INFANTIL

- a. O número máximo de cursillistas será de 7 para os 3 niveis.
- b. Para o correcto funcionamento dos protocolos establecidos fronte á COVID-19 é moi importante a puntualidade á hora de comezar e finalizar as clases.
- c. O tempo de entrada á instalación será de 15 minutos previos ao comezo do curso (a poder ser vir cambiados co bañador xa de casa) e á saída disporá de 15 minutos para ducharse (ducha rápida dentro do vaso) e cambiarse.
- d. O acceso á piscina realizarase con chanclas, bañador, gorro, gafas, toalla, máscara e bolsa ZIP co seu nome.
- e. O acceso ao recinto da piscina realizarase do seguinte xeito:
 - Os nenos menores de 8 anos poden acceder ao vestiario acompañados dun adulto. O adulto que teña que acompañar ao menor ata a zona dos bancos o fará en chanclas (non co calzado da rúa). Unha vez que o recolla o socorrista/monitor encargado, o adulto deberá voltar ao vestiario de inmediato para abandonar a instalación durante o transcurso da clase.
 - Os nenos maiores de 8 anos (ou os menores que poidan) accederán ao vestiario correspondente sen acompañamento de adulto. Pasarán ao corredor descalzo cara ó banco correspondente onde agardarán para comezar o curso.
- f. É importante lembrar que os nenos deben ir ao servizo para facer as súas necesidades antes de acceder á piscina, xa que tentaremos evitar que durante o transcurso da clase teñan que utilizar o baño. Para iso é necesario establecer a rutina en cada neno de ir ao servizo antes de acceder ao curso.
- g. Cada nivel esperará no seu banco a que o técnico correspondente lles chame para dirixirse á zona habilitada onde deixarán os seus efectos persoais, ducharse e comezar a clase.
A secuencia para seguir este proceso será a seguinte:

- Dirixirse á zona onde van deixar a toalla e a máscara de xeito ordeado. Meterán a máscara na bolsa ZIP e a deixarán xunto coa súa toalla/albornoz. Posteriormente, dirixiránse ás duchas máis cercanas mantendo a distancia de seguridade entre eles.
 - Unha vez duchados, irán ata a zona onde deixarán as chanclas, e colocaranse no lugar asignado a cada un deles para comezar a clase.
 - Para os cursos da rúa máis próxima ao borde, colocaranse marcas ao longo do mesmo que sinalizarán onde os alumnos agardarán sentados para dar comezo á clase, favorecendo o mantemento da distancia de seguridade. Nas rúas seguintes os alumnos introduciranse na auga realizando o primeiro exercicio, que o técnico xa explicou previamente. Débese esperar para saír a que o compañeiro que vaia por diante pase as bandeiras.
- h. O material para utilizar nos cursos será unipersonal, de xeito que non se comparta entre os cursillistas. O técnico preparará antes do inicio da clase o material correspondente para cada un. Ao finalizar a clase, cada cursillista deberá deixar ordeado o seu material como estaba para facilitar a súa desinfección por parte do técnico.
- i. Á finalización da clase, cada curso sairá de forma ordeada tal e como indiquen os técnicos e recollerán as chanclas. Pasaran pola ducha de auga doce e colocarán cada un a súa máscara para finalmente dirixirse cara á zona dos vestiarios.
- j. Rógase puntualidade aos pais/nais/titores legais dos nenos para recollelos no vestiario á finalización da clase.
- k. **NON ESTÁ PERMITIDO DUCHARSE NOS VESTIARIOS** da instalación por motivos de seguridade, deixando este espazo únicamente para cambiarse, secarse e vestirse, tentando minimizar o tempo de estancia neste espazo.

4.5. PROTOCOLO DOS CURSOS DE NATACIÓN PARA BEBÉS

- a. O número máximo de cursillistas será de 7.
- b. Para o correcto funcionamento dos protocolos establecidos fronte á COVID-19 é moi importante a puntualidade á hora de comezar e finalizar as clases.
- c. O tempo de entrada á instalación será de 15 minutos previos ao comezo do curso (a poder ser vir cambiados co bañador xa de casa) e a saída será de 15 minutos para a ducha rápida dentro do vaso e cambiarse no vestiario.
- d. O uso da máscara será obrigatorio en todo momento para o técnico que imparte a actividade. A persoa adulta que acompañe ao bebé deberá levala ata o intre da ducha previa á entrada ó vaso. Lémbrese que únicamente pode asistir a clase un adulto por bebé.
- e. Non se empregará a ningún bebé de exemplo á hora de impartir a clase, senón que o técnico disporá dun boneco que fará de “bebé modelo” para amosar ós pais os diferentes exercicios a realizar.
- f. A actividade levarase a cabo empregando toda a superficie do vaso pequeno, favorecendo o mantemento da distancia de seguridade.
- g. Contarase cunha zona habilitada para a espera previa ao curso, que serán os bancos azuis situados ao fondo da piscina. Non se deberá acceder á auga ata que o monitor o comunique, garantindo que sexa de forma controlada e graduada.
- h. Na devandita zona, deixaranse os efectos persoais como as chanclas, toallas/albornoces e a máscara de cada adulto metida dentro da bolsa ZIP.
- i. O material a empregar no curso será unipersoal, de xeito que non se comparta entre os bebés. O técnico preparará antes do inicio

da clase o material correspondente a cada bebé e ó finalizar procederase á súa desinfección.

- j. Ó rematar a clase, o técnico guiará a saída do vaso dos cursillistas, que será de dúas en dúas, utilizando as dúas escaleiras, de forma graduada para non provocar aglomeracións nos bancos, duchas ou corredoiro cara ós vestiarios.
- k. Antes de secarse e poñer de novo a máscara, poderase acudir cara á zona de duchas para pasarse unha auga doce.
- l. **NON ESTÁ PERMITIDO DUCHARSE NOS VESTIARIOS** da instalación por motivos de seguridade, deixando este espazo únicamente para cambiarse, secarse e vestirse, tentando minimizar o tempo de estancia neste espazo.

4.6. PROTOCOLO DOS CURSOS DE ACTIVIDADE FÍSICA TERAPEUTICA

- a. O número máximo de cursillistas será de 7.
- b. Para o correcto funcionamento dos protocolos establecidos fronte á COVID-19 é moi importante a puntualidade á hora de comezar e finalizar as clases.
- c. O tempo de entrada á instalación será de 15 minutos previos ao comezo do curso (a poder ser vir cambiados co bañador xa de casa) e á saída disporase de 15 minutos para ducharse (ducha rápida dentro do vaso) e cambiarse.
- d. O acceso á piscina realizarase con chanclas, bañador, gorro, gafas, toalla, máscara e bolsa ZIP co seu nome.
- e. Deberase permanecer na zona de espera do seu correspondente curso ata que o técnico indique que se pode acceder ao vaso, unha vez que esté libre para comezar a seguinte clase.
- f. Nese intre, sacarán a máscara e a gardarán na bolsa ZIP deixandoa coa súa toalla no banco e dirixiranse á ducha previa antes de introducirse na piscina.
- g. Para maior seguridade os materiais empregados durante as clases non se compartirán, tendo cada cursillista o seu propio material de principio ao fin da sesión.
- h. Ao finalizar a clase, a saída tamén farase de xeito ordeado, comezando polos participantes máis próximos á escaleira. Unha vez fóra, deben dirixirse directamente á zona de duchas para aclararse en auga doce. Trala ducha, deben secarse coa toalla e deben poñer a máscara, antes de marchar cara á zona de vestuarios polos carrís de dirección habilitados.
- i. O acceso o jacuzzi será dun máximo de dous cursillistas por bañeira.

4.7. PROTOCOLO PARA ACTIVIDADE DE AQUAGYM

- a. Limitarase o cupo máximo a 8 alumnos por curso.
- b. Para o correcto funcionamento dos protocolos establecidos fronte á COVID-19 é moi importante a puntualidade á hora de comezar e finalizar as clases.
- c. O tempo de entrada á instalación será de 15 minutos previos ao comezo do curso (a poder ser vir cambiados co bañador xa de casa) e á saída disporase de 15 minutos para ducharse (ducha rápida dentro do vaso) e cambiarse.
- d. O acceso á piscina realizarase con chanclas, bañador, gorro, gafas, toalla, máscara e bolsa ZIP co seu nome.
- e. Deberase permanecer na zona de espera do seu correspondente curso ata que o técnico indique que se pode acceder ao vaso, unha vez que esté libre para comezar a seguinte clase.
- f. Nese intre, sacarán a máscara e a gardarán na bolsa ZIP deixandoa coa súa toalla no banco e dirixiranse á ducha previa antes de introducirse na piscina.
- g. A distribución na piscina será de dúas filas. Entrarán na piscina empregando ambas escaleiras de xeito ordeado e deixando distancia de seguridade entre eles. Uns colocaranse na ringleira dianteira e os demais na fila de detrás.
- h. Non se compartirá ningún material durante o curso, cada cursillista terá o seu material asignado. Ó finalizar a clase, procederase a súa desinfección.
- i. A realización de circuitos non eximirá da prohibición de compartir material.
- j. O traballo tratará de evitar desprazamentos que poñan en risco as distancias de seguridade que deben existir entre os propios cursillistas.

- k. No caso de que traian unha garrafa de auga, a deixarán no borde separadas unhas das outras para non xuntarse se teñen que beber.
- l. A saída do curso será de un en un e de xeito gradual para evitar aglomeracións. Realizarase a ducha no vaso por motivos de seguridade. Unha vez concluída a clase, o tempo máximo de permanencia ata abandonar a instalación é de 15 minutos.

4.8. PROTOCOLO PARA CLUBES DEPORTIVOS

a. Accederán á instalación nos días e horas conveniadas coa Concellería de Deportes.

b. Os clubs só poderán utilizar a rúa cedida pola Concellería de Deportes. O número de deportistas por quenda de adestramento será de un máximo de 7 na rúa e o adestrador que debe estar fóra da auga. Se o adestrador quixese estar na auga durante os adestramentos computará como un deportista máis.

c. Os clubs deberán facilitar con antelación un listado dos deportistas e as quendas de adestramentos establecidas. Calquera variación nesta planificación deberá comunicarse con antelación vía email . Ademais solicitaremos ou ben as fichas federativas de cada deportista ou un compromiso do clube de que todos os deportistas que utilicen as nosas instalacións están federados.

d. Si a situación o require e de cara a un maior control dos aforos, valoraremos que cada deportista teña o seu controlador de acceso (tarxeta ou chaveiro) vinculado ao programa de control de accesos da instalación. Dito controlador será cedido a cada deportista mediante unha fianza de 2€ que ao finalizar a tempada lle serán repostos unha vez entregue o dispositivo en bo estado. O uso deste dispositivo será obrigatorio para todos os deportistas e adestradores que accedan á Piscina (tanto para entrar como na saída), se perde ou estropea dito dispositivo, deberá adquirir en réxime de fianza un novo pola mesma cuantía económica xa que estará prohibido o acceso sin o controlador. Ditos dispositivos serán personais e intransferibles e só poderán usarse para vir nas quendas de entreno do clube. Se detectamos un uso irregular de ditos dispositivos fóra dos horarios ou da zona establecida para os adestramentos, comunicámosllo ao clube e ante posibles reiteracións dese

incumprimento valoraremos sancionar ao deportista que utilice mal o dispositivo, podendo restrinxir temporalmente o seu acceso á instalación.

d. Para o correcto funcionamento dos protocolos establecidos fronte ao COVID-19 é moi importante a puntualidade á hora de comezar e finalizar as clases.

e. O tempo de entrada á instalación será de 10 minutos previos ao comezo do curso (a poder ser vir cambiados co bañador xa de casa) e á saída disporá de 15 minutos para ducharse (ducha rápida dentro do vaso) e cambiarse.

f. Os clubs disporán dunha zona específica e exclusiva dentro do vaso para que os deportistas e o adestrador poidan deixar a bolsa coa roupa xa que non poderán deixar nada nos vestiarios da instalación e tamén para realizar o quecemento e a volta a calma.

g. Non se poderán xuntar dous grupos de nenos do mesmo clube na zona habilitada para quecemento e estiramientos. Deberán regularse os tempos para que non coincidan ao mesmo tempo dentro da auga as diferentes quendas de entreno nin tampouco nos vestiarios. (proposta da piscina: unha zona de espera dentro do vaso para que a quenda que veña dos vestiarios agarde nese espazo, e ata que este todos non poden irse para os vestiarios os nadadores da quenda que rematou os adestramentos)

i. O adestrador evitará o uso do silbato ou de gritos, deberá estar en todo momento coa mascarilla posta e para transmitir as instrucións aos deportistas será recomendable que sexan apoiadas mediante unha pizarra ou medios de axuda complementarios. Do mesmo xeito evitará deprezamentos contínuos pola praia dos vasos e instalarase nun lugar estable que lle facilite o control e a comunicación durante os adestramentos.

j. O material de traballo será propio de cada clube, a Instalación non deixará ningún tipo de material de natación para o desenvolvemento dos adestramentos nin complementos obrigatorios para poder nadar (gorro, chanclas, bañador e bolsa zip para gardar a máscara). Ademais cada clube será o responsable de establecer un protocolo de uso e desinfección do mesmo. A instalación soamente facilitará un espazo de almacenamento do material.

4.9. PROTOCOLO PARA ZONA SPA

- a. A sauna non se poderá utilizar xa que o seu uso é de alto risco sendo un lugar cerrado sen ventilación.
- b. Nos hidromasaxes limitamos o seu aforo a dúas persoas por cada un deles. Marcando espazos de uso para garantir a distancia de seguridade entre as persoas.
- c. O tempo máximo de uso será de 15 minutos por persoa. Ademais estableceremos quendas para regular o seu uso.
- d. Estará prohibido falar nos hidromasaxes.

5. ENFERMERÍA E SALA DE TÉCNICOS

- a. O espazo da enfermería empregarase únicamente para fins sanitarios. Non será posible acceder a el sen causa xustificada nin será zona de paso.
- b. No caso de ter que realizar algunha atención sanitaria, tanto o accidentado como o socorrista deberán levar a máscara.
- c. O material reutilizable desinfectarase con posterioridade ao seu uso.
- d. Na sala de técnicos non poderá haber máis de 3 técnicos ó mesmo tempo, levarán máscara e deberán manter a distancia de seguridade pertinente.

Os técnicos levarán a máscara durante toda a súa estancia na instalación.

6. VENTILACIÓN

Debido a que a principal vía de de contaxio son os aerosois, debemos orientar gran parte das nosas intervencións a minimizar este risco.

Un dos factores de prevención máis importantes en instalacións como a nosa é o tema da ventilación. Todas as recomendacións inciden na ventilación natural de cada unha das subzonas que conforman a instalación deportiva:

- Recepción, pasillos dos vestiarios.
- Vestiarios.
- Ximnasio.
- Pasillo acceso á piscina.
- Piscina (zona de vasos)
- Graderios.
- Enfermería e Sala de técnicos.

Pola estrutura (teitos altos, moita superficie de fiestras e varias portas de emerxencia) e situación da nosa instalación (espazo illado sen edificacións circundantes) temos moi fácil potenciar dita ventilación natural mediante a apertura de fiestras. Somos conscientes de que vai supoñer unha incomodidade térmica en determinadas zonas ou baixo certas condicións climáticas para os usuarios.

No ximnasio recomendamos traer roupa de abrigo.

Adxuntamos un cuadro no que indicamos aquelas fiestras e portas de emerxencia que van a estar permanentemente abertas durante o funcionamento da instalación e aquelas outras nas que establecemos unha quenda de apertura de 5 minutos cada hora en punto e outros 5 minutos nas horas e media.

Este cadro funcional é de carácter obrigatorio. As quendas de 5 minutos de ventilación temporal poderán ampliarse no caso estar preto dos aforos máximos.

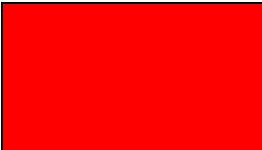
Un indicador obxectivo da calidade do aire é a concentración de CO₂

Estableceremos comprobacións regulares mediante medidores de CO₂ ; segundo recomendacións científicas da calidade do aire en todas estas subzonas e como criterio interno de calidade ambiental estableceremos os seguintes casos:

- ata 600 ppm de Co₂ Calidade de aire óptima.
- entre 600 e 1000 ppm de Co₂. Calidade de aire media.
- superior a 1000 ppm de C₀₂ . Calidade de aire baixa.

A continuación expoñemos o cadro que regula o proceso de ventilación:

VENTILACIÓN NATURAL - Piscina Municipal Concello de Sanxenxo				
SUBZONA	PORTAS E FIESTRAS		ABERTA PERMANENTE	ABERTA QUENDA
RECEPCIÓN Y PASILLO VESTUARIOS	PORTA ENTRADA			X
	FIESTRA RECEPCIÓN		X	
	FIESTRA 1 PASILLO		X	
	FIESTRA 2 PASILLO			X
	FIESTRA 3 PASILLO		X	
	FIESTRA 4 PASILLO			X
	FIESTRA 5 PASILLO		X	
FIESTRA 6 PASILLO			X	
VESTIARIO	MASCULINO	PORTA ENTRADA	X	
		OLLOS DE BOI	X	
	FEMENINO	PORTAS ENTRADA	X	
		OLLOS DE BOI	X	
XIMNASIO	ZONA CARDIO	FIESTRA 1	X	
		FIESTRA 2		
		FIESTRA 3		
		FIESTRA 4		
	ZONA FORZA	FIESTRA 1	X	
		FIESTRA 2		X
		FIESTRA 3	X	
		FIESTRA 4		X
		FIESTRA 5	X	
		FIESTRA 6		X
	PORTA DE EMERXENCIA			X
	LUCERNARIO	FIESTRA 1	X	
FIESTRA 2				
PASILLO ACCESO PISCINA	PORTA DE EMERXENCIA			X
PISCINA	VASO GRANDE	FIESTRA 1	X	
		FIESTRA 2		
		FIESTRA 3		
	VASO PEQUENO	FIESTRA 1	X	
		FIESTRA 2		X
		FIESTRA 3	X	
		FIESTRA 4		X
	GRADERIO	PORTA ENTRADA		
FIESTRA 1		X		

	FIESTRA 2		X
	FIESTRA 3	X	
	FIESTRA 4		X
	PORTA EMERXENCIA DESPACHO	X	

7. ACTUACIÓNS PREVENTIVAS FRONTE Á COVID-19

Na intalación fixéronse numerosas actuacións en materia de prevención relacionadas coa seguridade fronte á COVID-19.

- a. Substitución da deshumectadora e do sistema de recirculación do aire dentro do vaso (tobeiras) que mellorará a renovación do aire e as condicións ambientais de toda a instalación.
- b. Cambio do programa informático da recepción e do sistema de control de accesos á instalación.
- c. Reacondicionamento do ximnasio cunha nova reordenación e substitución da maquinaria antiga, tendo en conta as recomendacións vixentes nestes momentos. Colocación de varios paneis de metacrilato entre máquinas.
- d. Colocación de nova estrutura de taquillas na entrada da sala de musculación para tentar reducir ó mínimo posible o uso dos vestiarios.
- e. Colocación dun termómetro na entrada para medir a temperatura de toda persoa que entre na instalación e adquisición de mamparas de seguridade para o mostrador da recepción.
- f. Creación de circuitos en diferentes zonas da instalación para desprazarse co obxecto de facilitar o distanciamento co resto dos usuarios e adquisición de material específico para elo.
- g. Colocación de baldas enriba dos bancos dos vestiarios onde deixar pertenzas e liberar así os bancos para cambiarse coas distancias de seguridade necesarias.
- h. Cambio do sistema de pechadura das taquillas. Antes funcionaban con moeda e o novo é un sistema de pechadura de candado no que cada persoa terá que traer o seu.
- i. Mamparas divisorias na zona das duchas no vestiario masculino e feminino.

- j. Colocación de novas duchas dentro do vaso que facilitará que o tempo que pasen sen máscara os usuarios sexa o menor posible.
- k. Zonas de desinfección en diferentes zonas da instalación:
 - Alfombra de desinfección na porta de entrada.
 - Dispensadores de hidroxel por toda a instalación.
 - Trípodes con rolos de papel e líquido desinfectante para a limpeza de taquillas e maquinaria do ximnasio.
- l. Adquisición de máquina limpadora específica destinada á limpeza de virus e bacterias.
- m. Adquisición de material deportivo para a piscina e o ximnasio tendo en conta o feito de non poder compartilo entre os usuarios sen desinfectalo previamente.