



Modificación Orden 1244/2021

de obligado cumplimiento, publicadas en BOCM el sábado 2 de octubre y que afecta, entre otras, a las actividades deportivas.

Actualizado 08.10.2021

1. Modificaciones.

- Una vez decaído el Estado de Alarma a las 0:00 del pasado 10 de mayo, el Gobierno de la Comunidad de Madrid adoptó la Orden 572/2021 como instrumento jurídico para regular con carácter general las medidas preventivas para hacer frente a la transmisión del SARS-COV-2 en toda la Comunidad de Madrid.
- La adopción de dichas medidas tiene el objeto de garantizar la salud pública y la seguridad de la ciudadanía, permitir un mejor control de la emergencia sanitaria, así como evitar y minimizar los riesgos de propagación de la enfermedad causada por el Covid-19.
- Los indicadores epidemiológicos en las últimas semanas reflejan una mejoría sostenida de la crisis sanitaria causada por el Covid-19 en la Comunidad de Madrid, mostrando una consolidada tendencia descendente tanto en la incidencia acumulada, el número de contagios y el porcentaje de positivos en las pruebas diagnósticas de infección activa realizadas.
- Como consecuencia de lo anterior también se ha objetivado una reducción de la presión hospitalaria derivada de la enfermedad tanto en el número de pacientes ingresados en planta como en los ingresados en las unidades de cuidados intensivos.
- A ello se une el avance en el proceso de vacunación frente al Covid-19 que constituye actualmente la mejor alternativa para superar a corto y medio plazo la emergencia sanitaria, dado que las vacunas son una herramienta indispensable y eficaz para luchar contra la transmisión de la enfermedad al aumentar los niveles de inmunidad de la población.
- En particular, en la Comunidad de Madrid el porcentaje actual de población vacunada con pauta completa se cifra en el 87% de la población diana, siendo próximo al 90% si se suma la población con una dosis inoculada.
- La Orden 1244/2021, de 1 de octubre de la Consejería de Sanidad sustituye a la citada Orden 572/2021 y establece con carácter general las medidas preventivas aplicables en nuestra región y de nuestra ciudad, sin perjuicio de la adopción de medidas específicas adicionales para determinados ámbitos si la evolución de la crisis así lo requiriera.



- Se siguen manteniendo una serie de medidas preventivas de cumplimiento general por toda la población, como el uso de mascarilla en los casos en los que su utilización sea obligatoria, el respeto a la distancia de seguridad interpersonal cuando sea posible o la realización de una adecuada higiene de manos.
- Respecto a medidas específicas de prevención flexibilizadas destaca la eliminación de la limitación de los aforos tanto los relacionados con la presencia de público como los relacionados con la práctica deportiva en cuanto a la presencia de deportistas en las diferentes unidades deportivas, tanto en instalaciones deportivas de interior como al aire libre, aforos que quedarán únicamente limitados a la propia normativa municipal de programación deportiva. A este respecto la norma incide en que los centros deportivos planifiquen la utilización de medidores de CO2 de forma regular para tomar medidas adicionales de ventilación o en su caso de reducción de aforos, en los casos de que las medidas detecten índices superiores a 1.000 partes por millón.
- Por último y en relación con la organización de eventos, se aumentará el número mínimo de participantes en los eventos deportivos multitudinarios, considerando así aquellos eventos en los que la previsión máxima de participación de asistentes sea igual o superior a 1.000 personas.
- **Medidas específicas y condiciones para el desarrollo de la actividad deportiva:**
- Se eliminan las restricciones de aforo en el desarrollo de cualquier actividad deportiva ya sea en interior como en exterior, tanto en relación con la presencia de público a entrenamientos y eventos como en lo relacionado con la práctica deportiva de las personas usuarias.
- **Medidas generales de prevención en eventos multitudinarios y no multitudinarios:**
- Tendrán la consideración de eventos multitudinarios aquellos en los que la previsión máxima de participación de asistentes sea igual o superior a 1.000 personas.
- **Medidas de prevención e higiene en piscinas de uso colectivo deportivo:**
- No se describen medidas prescriptivas restrictivas de aforo en las piscinas de uso deportivo, incluido aseos y vestuarios, "se deberá respetar las medidas generales de prevención e higiene y se procurará mantener el cumplimiento de la distancia de seguridad interpersonal", manteniéndose las medidas reforzadas ya vigentes en cuanto a limpieza y desinfección en las mismas.
- Al respecto de medidas preventivas en aseos y vestuarios en el resto de las unidades e instalaciones deportivas, se mantienen las restricciones en la utilización de duchas en cuanto al uso de mamparas individuales o duchas en cabinas individuales y en lo relativo a mantenimiento de distancias de seguridad entre usuarios.
- Como medida general de uso preventivo en el control de usuarios en espacios cerrados, ya sean deportivos o auxiliares (aseos y baños), se priorizarán las mediciones de calidad del aire con medidores de CO2 antes que la implementación de medidas de restricción de aforos sin la toma previa de esos parámetros, tomándose como límite de alertas las 1.000 partes por millón. Las medidas preventivas de ventilación de los espacios cerrados continuarán siendo generalizadas y recomendadas en los mismos.



Modificación Orden 1177/2021

de obligado cumplimiento, publicadas en BOCM el viernes 17 de septiembre y que afecta, entre otras, a las actividades deportivas.

actualizado 22.09.2021

1. Modificaciones.

- Una vez decaído el Estado de Alarma a las 0:00 del pasado 10 de mayo, el Gobierno de la Comunidad de Madrid adoptó la Orden 572/2021 como instrumento jurídico para regular con carácter general las medidas preventivas para hacer frente a la transmisión del SARS-COV-2 en toda la Comunidad de Madrid.
- La adopción de dichas medidas tiene el objeto de garantizar la salud pública y la seguridad de la ciudadanía, permitir un mejor control de la emergencia sanitaria, así como evitar y minimizar los riesgos de propagación de la enfermedad causada por el Covid-19.
- La Orden 1177/2021, de 16 de septiembre, de la Consejería de Sanidad, modifica y flexibiliza determinadas medidas de dicha Orden, en base a la evolución favorable de la situación epidemiológica en la Comunidad de Madrid, unido al constante incremento del porcentaje de población inmunizada como consecuencia del avance de la vacunación frente al Covid-19.
- **Medidas y condiciones para el desarrollo de la actividad deportiva:**
- El horario de las instalaciones y centros deportivos será el que tengan legalmente autorizado por los órganos competentes. Se suprimen, con carácter general, las limitaciones horarias al desarrollo de actividades que fueron adoptadas como consecuencia de la gestión de la crisis.
- Se exceptúa el uso de mascarilla en la práctica deportiva al aire libre, en todo caso.
- En los entrenamientos y competiciones federadas que se desarrollen en instalaciones deportivas de interior, se podrá exceptuar el uso de mascarilla exclusivamente para los deportistas que participan en las mismas y durante el tiempo en que se encuentren participando, siempre que se adopten medidas de prevención y la realización de una prueba diagnóstica de infección activa del SARS-CoV-2 con un máximo de 48 horas previas al entrenamiento o competición.
- Los entrenamientos, competiciones o eventos deportivos no multitudinarios podrán desarrollarse con público. Si la instalación está provista de gradas con localidades todas las personas espectadoras deberán permanecer sentadas, con una distancia interpersonal de, al menos, 1,5 metros y con



maskarilla, salvo en los casos en que su uso no sea obligatorio. Se podrá facilitar la agrupación de asistentes hasta un máximo de 6 personas. En ningún caso se podrá superar el 60% del aforo en instalaciones al aire libre y el 50% en instalaciones de interior. Se deberá habilitar un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que permita cumplir con las medidas necesarias para evitar aglomeraciones.

- En los eventos deportivos multitudinarios el aforo máximo de asistencia al público será del 60% en instalaciones al aire libre y el 40% en instalaciones de interior.
- El aforo de las instalaciones al aire libre para realizar práctica deportiva estará limitado en todo momento al máximo número de personas que, según Decreto de 15 de abril de 2021 de la Titular del Área delegada de Deporte, se establecen como criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales y que garantice el cumplimiento de la distancia de seguridad de, al menos, 1,5 metros. Asimismo, se suprimirá la limitación a grupos de 25 personas en las actividades físico-deportivas de deportes de contacto o de combate al aire libre, en los casos de entrenamientos precompetición y competición.
- En el caso de la práctica deportiva en grupo en instalaciones de interior, el número de participantes, incluido el profesional deportivo, no podrá superar el 75% del aforo máximo permitido en el espacio donde se desarrolle la actividad.



Modificación Orden 1126/2021

de obligado cumplimiento, publicadas en BOCM el viernes 10 de septiembre y que afecta, entre otras, a las actividades deportivas.

actualizado 14.09.2021

1. Modificaciones.

- Una vez decaído el Estado de Alarma a las 0:00 del pasado 10 de mayo, el Gobierno de la Comunidad de Madrid adoptó la Orden 572/2021 como instrumento jurídico para regular con carácter general las medidas preventivas para hacer frente a la transmisión del SARS-COV-2 en toda la Comunidad de Madrid.
- La Orden 1126/2021, de 9 de septiembre, de la Consejería de Sanidad, modifica y flexibiliza determinadas medidas de dicha Orden, en base a la evolución favorable de la situación epidemiológica en la Comunidad de Madrid, unido al constante incremento del porcentaje de población inmunizada como consecuencia del avance de la vacunación frente al Covid-19.
- **Apartado segundo: Medidas específicas preventivas a aplicar:**
- Podrá realizarse práctica deportiva en instalaciones deportivas, tanto al aire libre como en interior, siempre que no supere el 75% del aforo máximo permitido de la instalación en espacios interiores.
- Asimismo, el aforo de las instalaciones al aire libre para realizar práctica deportiva estará limitado en todo momento al máximo número de personas que, según Decreto de 15 de abril de 2021 de la Titular del Área delegada de Deporte, se establecen como criterios generales de programación de los servicios dirigidos de los centros deportivos municipales y que garantice el cumplimiento de la distancia de seguridad de, al menos, 1,5 metros.
- En los entrenamientos y competiciones federadas que se desarrollen en instalaciones deportivas al aire libre o de interior, se podrá exceptuar el uso de mascarilla exclusivamente para los deportistas que participan en las mismas y durante el tiempo en que se encuentren participando, siempre que se adopten medidas de prevención y la realización de una prueba diagnóstica de infección activa del SARS-CoV-2 con un máximo de 48 horas previas al entrenamiento o competición.



- Los entrenamientos, competiciones o eventos deportivos no multitudinarios podrán desarrollarse con público siempre que se permanezca sentado, con una distancia interpersonal de, al menos, 1,5 metros y con mascarilla, salvo en los casos en que su uso no sea obligatorio. En ningún caso se podrá superar el 60% del aforo en instalaciones al aire libre y el 50% en instalaciones de interior. Se deberá habilitar un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que permita cumplir con las medidas necesarias para evitar aglomeraciones.
- En los eventos deportivos multitudinarios el aforo máximo de asistencia al público será del 60% en instalaciones al aire libre y el 40% en instalaciones de interior.



**Protocolo de seguridad y de prevención
en las programaciones deportivas propias de los CDM
dependientes del Ayuntamiento de Madrid,
para hacer frente a la nueva normalidad
ante la crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19.**

actualizado 13.09.2021



ÍNDICE:

- Objeto.
- Ámbito de aplicación.
- Documentos y normas en los que se fundamenta.
- Medidas de información.
- Decálogo de recomendaciones/obligaciones en actividades al aire libre y en interior.
- Decálogo de recomendaciones/obligaciones en actividades acuáticas.
- Decálogo de recomendaciones/obligaciones en actividades en salas de musculación o multitrabajo.
- Protocolos de medidas de seguridad y prevención por áreas de actividad dirigida.
 1. Área de Ejercicio físico y salud.
 2. Área de Acondicionamiento físico.
 3. Área de Actividades acuáticas.
 4. Área de Deportes individuales.
 5. Área de Deportes de raqueta.
 6. Área de Medicina deportiva.
 7. Área de Deportes colectivos.



1. Objeto.

- El presente protocolo ha sido elaborado desde el Área delegada de Deporte coordinado desde la Dirección General de Deporte.
- La **prioridad** ante toda acción o actuación en la prestación de servicios deportivos en los CDM, debe ser la **garantía** que minimice el riesgo de posibles contagios tanto en la población usuaria como en el personal laboral municipal.
- Para ello, se deberán tener en cuenta las siguientes consideraciones como “ejes” principales de actuación en las actividades dirigidas de las programaciones deportivas del CDM:
 - **Detección** de posibles casos de personas usuarias positivas y protocolo de actuación y comunicación de los mismos a las autoridades sanitarias (diferentes mecanismos de identificación).
 - **Prevención del contagio por contacto físico** con medidas organizativas y metodológicas de cada actividad.
 - **Higiene, limpieza y desinfección** de los espacios de entrada, salida, circulaciones, puntos de información, unidades deportivas, vestuarios y baños, así como todo tipo de material, máquinas o equipamientos deportivos a utilizar en las actividades dirigidas.
- Como **recomendación**, todas las **actividades** que se puedan **trasladar** al exterior, se realizarán al **aire libre** garantizando, en todo momento, el distanciamiento interpersonal de seguridad de, al menos, 1,5 m.

2. Ámbito de aplicación.

- El presente protocolo será de **aplicación** para las actividades dirigidas (según Decreto de 15 de abril de 2021) de las **programaciones deportivas propias** de los CDM.
- También será de **aplicación** para todo el **personal laboral, alumnado y población usuaria** de los CDM, que participen directa o indirectamente (acompañante, si diese lugar) en el desarrollo de las actividades dirigidas de dichas programaciones.



3. Marco normativo y documentos en los que se fundamenta.

- Real Decreto-Ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. ([enlace](#))
- 2. Orden 668/2020, de 19 de junio, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen las medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio. ([enlace](#))
- 3. Orden 997/2020, de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio, por la que se establecen las medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio. ([enlace](#))
- 4. Orden 1008/2020, de 18 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio, por la que se establecen las medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio, para la aplicación de las actuaciones coordinadas en salud pública para responder a la situación de especial riesgo derivada del incremento de casos positivos por COVID-19. ([enlace](#))
- 5. Orden 1047/2020, de 5 de septiembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
- 6. Orden 1177/2020, de 18 de septiembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
- 7. Orden 1178/2020, de 18 de septiembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en núcleos de población correspondientes a determinadas zonas básicas de salud, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))



8. Orden 1226/2020, de 25 de septiembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en núcleos de población correspondientes a determinadas zonas básicas de salud, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
9. Orden 1273/2020, de 1 de octubre, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen medidas preventivas en determinados municipios de la Comunidad de Madrid en ejecución de la Orden del ministro de Sanidad, de 30 de septiembre de 2020, por la que se aprueban actuaciones coordinadas en salud pública. ([enlace](#))
10. Orden 1404/2020, de 22 de octubre, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
11. Orden 1405/2020, de 18 de septiembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
12. Real Decreto 926/2020, de 25 de octubre, por el que se declara el estado de alarma para contener la propagación de infecciones causadas por el SARS-CoV-2. ([enlace](#))
13. Orden 1534/2020, de 13 de noviembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
14. Orden 1576/2020, de 20 de noviembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
15. Orden 1619/2020, de 27 de noviembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
16. Orden 1750/2020, de 23 de diciembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))



17. Orden 5/2021, de 8 de enero, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
18. Decreto 3/2021, de 15 de enero, de la presidenta de la Comunidad de Madrid, por el que se establecen medidas de limitación a la circulación en horario nocturno en la Comunidad de Madrid, adoptadas para hacer frente a la COVID-19. ([enlace](#))
19. Orden 20/2021, de 15 de enero, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
20. Decreto 4/2021, de 22 de enero, de la presidenta de la Comunidad de Madrid, por el que se establecen medidas de limitación a la circulación en horario nocturno en la Comunidad de Madrid, adoptadas para hacer frente a la COVID-19. ([enlace](#))
21. Orden 46/2021, de 22 de enero, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
22. Orden 79/2021, de 29 de enero, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
23. Decreto 7/2021, de 12 de febrero, de la presidenta de la Comunidad de Madrid, por el que se establecen medidas de limitación a la circulación en horario nocturno en la Comunidad de Madrid, adoptadas para hacer frente a la COVID-19. ([enlace](#))
24. Orden 154/2021, de 12 de febrero, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
25. Orden 405/2021, de 31 de marzo, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
26. Orden 431/2021, de 9 de abril, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))
27. Orden 463/2021, de 16 de abril, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))



28. Orden 491/2021, de 23 de abril, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))

29. Orden 549/2021, de 30 de abril, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))

30. Orden 550/2021, de 30 de abril, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))

31. Orden 572/2021, de 7 de mayo, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma declarado por el Real Decreto 926/2020, de 25 de octubre. ([enlace](#))

32. Orden 573/2021, de 7 de mayo, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))

33. Orden 605/2021, de 14 de mayo, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))

34. Orden 700/2021, de 28 de mayo, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))

35. Orden 787/2021, de 18 de junio, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))

36. Orden 825/2021, de 25 de junio, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en determinados núcleos de población, como consecuencia de la evolución epidemiológica. ([enlace](#))

37. Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos Municipales.
26 de septiembre 2012. ([enlace](#))

38. Protocolo para la apertura de los Centros Deportivos Municipales tras el período de cierre debido al COVID-19.

39. Recomendaciones y medidas preventivas generales para la adaptación de los edificios y



actividades de los Centros Deportivos Municipales del Ayuntamiento de Madrid frente al COVID-19. Madrid Salud.

40. Recomendaciones y medidas preventivas generales para la adaptación de las actividades en los recintos de las piscinas cubiertas de los centros deportivos municipales frente al COVID-19. Madrid Salud.

41. Recomendaciones y medidas preventivas que complementan a las generales para la utilización de máquinas y equipamiento deportivo, y realización de sesiones colectivas en centros e instalaciones deportivas. Madrid Salud.

42. Directrices para la elaboración y cumplimiento de protocolos de prevención en la actividad deportiva dependiente del Ayuntamiento de Madrid, para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.



4. Medidas de información.

- En los CDM, además de la señalética ya existente, se dará visibilidad a los carteles informativos sobre las medidas de prevención y de seguridad sanitaria, en puntos como los paneles de información en la entrada, en el acceso a vestuarios y a unidades deportivas donde se realice alguna actividad dirigida, en los paneles de cristal de las taquillas o puntos de información, así como en cualquier otro punto estratégico que se considere oportuno para reforzar la seguridad y la prevención mediante la información.
- Se deberán exponer los siguientes carteles informativos:
 - Nota informativa sobre el conocimiento, aceptación y exención de responsabilidad al Ayuntamiento de Madrid en caso de contagio por COVID-19.
 - Decálogo de recomendaciones/obligaciones para las personas usuarias de las Instalaciones Deportivas ante el COVID-19.
 - Decálogo de recomendaciones/obligaciones en las actividades dirigidas al aire libre y en interior.
 - Decálogo de recomendaciones/obligaciones en las actividades acuáticas.
 - Decálogo de recomendaciones/obligaciones en actividades dirigidas en salas de musculación o multitrabajo.
 - Cualquier otro cartel que recoja la información del presente documento cuyo formato siga las especificaciones que marca el manual de identidad corporativa
 - v 3.1 (identidad.madrid.es).
- El personal laboral de los CDM deberá conocer este protocolo con el fin de informar a la población usuaria en el caso de que fuese necesario.



5. Decálogo de recomendaciones/obligaciones en actividades dirigidas al aire libre y en interior.

- A todos los efectos se considera **instalación deportiva al aire libre**, toda aquella instalación deportiva descubierta, con independencia de que se encuentre ubicada en un recinto cerrado o abierto, que **carezca de techo y paredes simultáneamente**, y que permita la práctica de una modalidad deportiva.
- A todos los efectos se considera **instalación deportiva de interior**, toda aquella instalación deportiva cubierta que se encuentre ubicada en un recinto cerrado, que **esté provista de techo y paredes simultáneamente**, y que permita la práctica de una modalidad deportiva.
- **Las instalaciones deportivas deberán velar por la seguridad**, extremando la precaución y la prevención del contagio, atendiendo a las siguientes **medidas de seguridad**:

1. **El uso de mascarillas será obligatorio en interior** durante los desplazamientos y tránsitos por espacios comunes, así como en gradas y salas de espera, aún manteniendo la distancia mínima de seguridad. Asimismo, en las actividades deportivas individuales o colectivas al **aire libre**, los desplazamientos y tránsitos por espacios comunes, así como en gradas **no será obligatorio el uso de la mascarilla** siempre que garantice el cumplimiento de la distancia interpersonal mínima con otras personas no convivientes. En los **deportes de contacto y de combate al aire libre**, el **uso de mascarilla será obligatorio**. En el caso de las **actividades deportivas realizadas en el interior**, el **uso de la mascarilla será obligatorio**, salvo en donde se realice la actividad limitada por mamparas individuales. Infórmate de su uso, así como de las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada.

2. **Evita el saludo con contacto físico**, incluido el dar la mano con otros/as compañeros/as; así como la realización de ejercicios de contacto o de apoyo con otras personas; y en la medida de lo posible, **no compartas ropa u otros objetos personales**, y si es necesario, desinfectalos antes de usarlos. Si no es posible, lávate las manos con jabón inmediatamente después de haberlos usado.

3. **Lávate frecuentemente las manos** con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica, a la entrada y salida del espacio asignado para la actividad deportiva, especialmente después de toser o estornudar (trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos). Para ello habrá hidrogeles disponibles en los espacios habilitados al efecto.



4. **Mantén la distancia mínima interpersonal de 1,5 m** en situaciones de escucha de las indicaciones técnicas, la realización de ejercicios, la recuperación, la hidratación, la circulación, etc. propias de la actividad deportiva a realizar.

5. **Utiliza de manera individualizada el material deportivo**, evitando compartirlo. Es recomendable la utilización de materiales propios, sobre todo de aquellos de uso muy frecuente y de máximo contacto (esterilla, toalla, etc.). Además, siempre que la actividad lo permita procura venir de casa con la ropa deportiva para **evitar al máximo el uso de vestuarios de uso compartido**.

6. Ten cerca tu **botella personal** para **hidratarte** y/o utiliza las pausas en la actividad que garanticen las medidas de seguridad bajo la supervisión del personal técnico deportivo.

7. **Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar**. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos. Tira cualquier desecho de higiene personal, de forma inmediata, a las papeleras o contenedores habilitados.

8. **Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca**. Cuando hagas ejercicio, procura utilizar una toalla, muñequeras, cintas para la frente, etc., para enjugarte el sudor.

9. **Colabora para conservar y dejar las instalaciones en las máximas condiciones de higiene y limpieza**, limpiándote el calzado antes de utilizar los espacios deportivos (mejor si es de uso exclusivo para la actividad); depositando las bolsas, mochilas o efectos personales en los espacios habilitados para ello y utilizando las papeleras y contenedores para los diferentes residuos.

10. **Si empiezas a notar algún síntoma antes, durante o al finalizar la actividad, comunícalo inmediatamente al personal técnico deportivo o al personal laboral de la instalación deportiva**, para posteriormente contactar con los servicios sanitarios de referencia o contactar con el teléfono de atención al COVID-19 correspondiente.

- **IMPORTANTE**: La persona usuaria es consciente y responsable frente a los riesgos que implica la participación en actividades en centros deportivos en este contexto de crisis sanitaria por el COVID-19, tanto para ella misma como para las personas con las que convive habitualmente, especialmente si pertenecen a grupos de riesgo; eximiendo, en consecuencia, al Ayuntamiento de



Madrid de cualquier daño o perjuicio que pudiera sufrir por su decisión voluntaria de inscribirse y/o participar en las actividades de este centro deportivo.

6. Decálogo de recomendaciones/obligaciones en actividades acuáticas.

- A todos los efectos se considera la unidad deportiva de **piscina** al conjunto de los espacios que comprenden la **playa, el vaso de agua y/o el vaso de enseñanza**.
- A fecha de 1 de septiembre del 2020, se autorizó la realización de la actividad de waterpolo en las piscinas.
- **Las instalaciones deportivas deberán velar por la seguridad**, extremando la precaución y la prevención del contagio, atendiendo a las siguientes **medidas de seguridad**:
 1. El **uso de mascarillas será obligatorio** durante los desplazamientos y tránsitos por espacios comunes hasta el momento que deposite sus pertenencias en la zona habilitada, justo antes de acceder al recinto de la piscina. Asimismo, el **uso de mascarillas no será obligatorio** en las actividades deportivas individuales o colectivas en la piscina cubierta. Infórmate de su uso, así como de las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada.
 2. **Lávate las manos** con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica, a la entrada y salida del vestuario de la piscina. Para ello habrá hidrogeles disponibles en los espacios habilitados al efecto.
 3. **Accede con las mínimas pertenencias** que sean imprescindibles (toalla, chanclas, gorro, gafas, botella de agua, etc.) y **deposítalas en el lugar que corresponda**, que deberá estar indicado con señalización en la piscina o por el personal.
 4. **Utiliza las duchas a pie de piscina** antes y después del baño. El **uso de gorro es obligatorio**.
 5. **Evita el saludo con contacto físico**, incluido dar la mano con otros/as compañeros/as; así como la realización de ejercicios de contacto con otras personas dentro y fuera del vaso.



6. **Mantén la distancia mínima interpersonal de 1,5 m** en situaciones de escucha de las indicaciones técnicas, la realización de ejercicios, la recuperación, la hidratación, la circulación, etc. propias de la actividad deportiva a realizar.
 7. **Utiliza de manera individualizada el material deportivo**, evitando compartirlo. Se recogerá y se depositará de manera individual por parte del alumnado en una zona habilitada para tal efecto.
 8. **Abandona** la piscina en cuanto acabe la actividad deportiva.
 9. **Colabora para conservar y dejar las instalaciones en las máximas condiciones de higiene y limpieza**, desinfectando la suela de las chanclas mediante cubeta/bandeja, pulverizador o similar antes de acceder a la piscina.; depositando las bolsas, mochilas o efectos personales en los espacios habilitados para ello y utilizando las papeleras y contenedores para los diferentes residuos.
 10. **Si empiezas a notar algún síntoma antes, durante o al finalizar la actividad, comunícalo inmediatamente al personal técnico deportivo o al personal laboral de la instalación deportiva**, para posteriormente contactar con los servicios sanitarios de referencia o contactar con el teléfono de atención al COVID-19 correspondiente.
- **IMPORTANTE**: La persona usuaria es consciente y responsable frente a los riesgos que implica la participación en actividades en centros deportivos en este contexto de crisis sanitaria por el COVID-19, tanto para ella misma como para las personas con las que convive habitualmente, especialmente si pertenecen a grupos de riesgo; eximiendo, en consecuencia, al Ayuntamiento de Madrid de cualquier daño o perjuicio que pudiera sufrir por su decisión voluntaria de inscribirse y/o participar en las actividades de este centro deportivo.



7. Decálogo de recomendaciones/obligaciones en actividades dirigidas en salas de musculación o multitrabajo.

- A todos los efectos se considera la unidad deportiva de **sala de musculación o multitrabajo** al espacio deportivo dotado de máquinas de musculación, máquinas para el trabajo cardiorrespiratorio, material o equipamientos deportivos tales como pesas libres, bancos, accesorios asociados (poleas, agarres, barras,...), plataformas inestables, sistemas de entrenamiento en suspensión, etc. y que permita la práctica deportiva.
- **Las instalaciones deportivas deberán velar por la seguridad**, extremando la precaución y la prevención del contagio, atendiendo a las siguientes **medidas de seguridad**:
 1. **El uso de mascarillas será obligatorio en el interior** en cualquier tipo de actividad física en interior salvo que se realice la actividad limitada por mamparas individuales. Asimismo, será obligatorio en los desplazamientos y tránsitos por espacios comunes. Infórmate de su uso, así como de las instrucciones oficiales respecto a su colocación y retirada.
 2. **Evita el saludo con contacto físico**, incluido el dar la mano con otros/as compañeros/as; así como la realización de ejercicios de contacto o de apoyo con otras personas; y en la medida de lo posible, **no compartas ropa u otros objetos personales**, y si es necesario, desinfectalos antes de usarlos. Si fuera imprescindible, para **ayudar a la movilización manual del equipamiento** (pesos libres) o en el caso de **ejercicios asistidos** (pesos libres), haz uso de la mascarilla y lávate las manos con jabón o hidrogel inmediatamente después de haberlos tocado.
 3. **Lávate frecuentemente las manos** con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica, a la entrada y salida del espacio asignado para la actividad deportiva, cuando se haga uso de máquinas, material o equipamientos compartidos, especialmente después de toser o estornudar (trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos). Para ello habrá hidrogeles disponibles en los espacios habilitados al efecto.
 4. **Mantén la distancia mínima interpersonal de 1,5 m** en situaciones de escucha de las indicaciones técnicas, la realización de ejercicios, la recuperación, la hidratación, la circulación, etc. propias de la actividad deportiva a realizar. **Mantén la distancia interpersonal de 3 m** en la realización de ejercicios de intensidad vigorosa.



5. **Utiliza de manera individualizada el material deportivo**, evitando compartirlo. Es recomendable la utilización de materiales propios, sobre todo de aquellos de uso muy frecuente y de máximo contacto (esterilla, toalla, etc.). También se recomienda hacer uso de **2 toallas**, una para limpiar el sudor y otra para la utilización de máquinas o equipamientos deportivos (respaldo, asientos, bancos,...). Además, siempre que la actividad lo permita procura venir de casa con la ropa deportiva para **evitar al máximo el uso de vestuarios de uso compartido**.

6. Ten cerca tu **botella personal** para **hidratarte** y/o utiliza las pausas en la actividad que garanticen las medidas de seguridad bajo la supervisión del personal técnico deportivo.

7. **Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar**. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos. Tira cualquier desecho de higiene personal, de forma inmediata, a las papeleras o contenedores habilitados.

8. **Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca**. Cuando hagas ejercicio, procura utilizar una toalla, muñequeras, cintas para la frente, etc., para enjugarte el sudor.

9. **Colabora para conservar y dejar las instalaciones en las máximas condiciones de higiene y limpieza**, limpiándote el calzado antes de utilizar los espacios deportivos (mejor si es de uso exclusivo para la actividad); depositando las bolsas, mochilas o efectos personales en los espacios habilitados para ello y utilizando las papeleras y contenedores para los diferentes residuos.

10. **Si empiezas a notar algún síntoma antes, durante o al finalizar la actividad, comunícalo inmediatamente al personal técnico deportivo o al personal laboral de la instalación deportiva**, para posteriormente contactar con los servicios sanitarios de referencia o contactar con el teléfono de atención al COVID-19 correspondiente.

- **IMPORTANTE:** La persona usuaria es consciente y responsable frente a los riesgos que implica la participación en actividades en centros deportivos en este contexto de crisis sanitaria por el COVID-19, tanto para ella misma como para las personas con las que convive habitualmente, especialmente si pertenecen a grupos de riesgo; eximiendo, en consecuencia, al Ayuntamiento de Madrid de cualquier daño o perjuicio que pudiera sufrir por su decisión voluntaria de inscribirse y/o participar en las actividades de este centro deportivo.



**Protocolo de medidas de seguridad y prevención
Por áreas de actividad dirigida**

ÁREA DE EJERCICIO FÍSICO Y SALUD



1. Detección de posibles casos de personas usuarias positivas.

- Por medio de cartelería impresa que informe la exención de responsabilidad por contagio de la participación en las actividades propias de los CDM según se asume en el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos de 26 de septiembre de 2012, artículo 9.2. (Nota informativa).
- Control visual de posibles síntomas por parte del personal laboral.
- Comunicación por parte del alumnado, de síntomas o sensación de malestar, agotamiento inusual o dificultad respiratoria al realizar la actividad o a la finalización de esta.
- Información a la población usuaria, que realicen una vigilancia activa de sus síntomas. Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediatamente con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- La población usuaria **positiva** en COVID-19, aún siendo asintomáticos, **NO** podrán iniciar la **práctica deportiva**.

2. Prevención del contagio por contacto físico.

- **Programa de A.T.P:**
- Medidas organizativas:
- La cita de los reconocimientos será de forma telemática o telefónica, no pudiendo acudir al centro sin citación.
- La entrevista de A.T.P. se deberá hacer presencial y se seguirá el procedimiento habitual con uso de mascarilla obligatoria y distancia de seguridad de 1,5 metros. En el caso de que sea posible, se dispondrá de una mampara de separación.
- Hacer las valoraciones y/o exploraciones que sean necesarias con guantes de nitrilo.
- El uso de instrumentos para la valoración (báscula, cinta métrica, dinamómetro, etc.), deberán estar desinfectados antes de su uso.



- **Actividades de fomento de hábitos saludables:**
- Medidas organizativas:
- **El uso de vestuarios:** El sitio utilizado para realizar el cambio de ropa deberá respetar como mínimo 1,5 metros de distancia con los demás usuarios. Las pertenencias se dejarán en la zona habilitada para ello (se recomienda en las taquillas), no dejando a la vista o en una zona diferente a la habilitada ninguna pertenencia innecesaria para la misma. Los usuarios han de ser estrictos en aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios. Sólo se podrán utilizar las cabinas de duchas individuales. El tiempo máximo de utilización del vestuario será de 15 minutos, tanto a la entrada como a la salida según se haya establecido en cada CDM según las características de éstos y respetando la normativa que señala al respecto el protocolo de apertura de CDM en materia de distancia interpersonal. Se evitará acceder a los vestuarios durante la práctica y, sólo en caso de urgencia, podrá acceder a los aseos una única persona volviendo a tomar medidas de higienización-desinfección de manos y calzado para volver acceder al espacio donde se realice la actividad.
- **El acceso y la circulación en la unidad deportiva:** Siempre que sea posible se habilitará una puerta de acceso y otra diferente de salida con el fin de evitar cruce de personas durante las circulaciones. Antes de acceder al espacio deportivo se utilizará gel hidroalcohólico en manos y desinfección del calzado mediante alfombrilla, pulverizador o similar que deberá proporcionar el centro y situar en las zonas de acceso a las unidades deportivas. El acceso se realizará con las mínimas pertenencias que sean imprescindibles. Una vez que el usuario accede al espacio deportivo debe dirigirse, evitando pisar los espacios seguros delimitados, al lugar que corresponda (suelo, gradas de obra, espacio seguro dentro de la zona delimitada para cada usuario donde realiza la actividad) y que deberá estar indicado por el personal o señalización de la instalación, para dejar sus pertenencias mínimas imprescindibles para realizar la actividad, como las toalla para el sudor, botella de agua y/o material propio como esterillas u otros. Ninguna persona podrá situarse al lado, ni tocar nada de lo depositado por otro usuario. Los bancos o zonas habilitadas para ello tendrán una distancia mínima que garantice la distancia interpersonal y evite el contacto entre objetos de diferentes usuarios. Una vez que se ha finalizado la práctica, se debe abandonar la instalación deportiva. Cualquier zona de la unidad deportiva no habilitada para la circulación de usuarios o depósito de objetos personales no podrá ser visitada. Es obligatorio el uso de mascarilla. Se respetarán en todo momento las señalizaciones y circulaciones establecidas.
- **La distribución espacial en la actividad:** Se establecerá una distribución y orden en el espacio que garantice la distancia de seguridad interpersonal entre el alumnado.



- **Las ratios de alumnado por grupos y actividad:** Se respetarán según establece la Decreto de la Titular delegada del Área de Deporte de 15 de abril de 2021 por la que se regula el programa de actividades dirigidas de los CDM y estará limitado a un máximo de 25 personas en el espacio deportivo. En cualquier caso, vendrá determinado según la capacidad de los vestuarios y las características de la instalación que permitan mantener la distancia de seguridad interpersonal antes, durante y después de la práctica. Se dispondrá del tiempo imprescindible entre clases para realizar las tareas de desinfección en vestuarios, material y zonas comunes de uso.
- **El uso de material para delimitar espacios:** Se recomienda el uso de material que permita cambiar la disposición de los alumnos según los objetivos de la clase/entrenamiento que se vaya a realizar. Conos, setas y otros materiales disponibles que podamos utilizar y desinfectar al finalizar de forma ágil. Esto nos permite no condicionar la clase/ entrenamiento a una única disposición de los alumnos.
- **El uso de material deportivo:** Se debe simplificar el material que utilicemos promoviendo ejercicios con autocarga o materiales que el alumnado pueda traer de casa (bandas elásticas, toallas, esterillas, etc.) y realizar las tareas de desinfección al inicio y la finalización de la actividad. Se dispondrá en zonas habilitadas o en los espacios seguros delimitados para el alumnado en cada actividad deportiva.
- **La duración de la sesión** incluirá el tiempo imprescindible para la desinfección del material deportivo utilizado.
- Medidas metodológicas:
- Las nuevas inscripciones en los programas de Fomento de hábitos saludables (cómo evitar caídas y ALAS) se valorarán a través del programa de A.T.P. y a través de Madrid Salud.
- Diseñar las primeras clases con un nivel de intensidad adecuado para minimizar el riesgo de lesiones, teniendo en cuenta que el alumnado tendrá un perfil de población de riesgo (sedentario, síndrome metabólico, fragilidad, etc.). Muy importante que el alumno tenga contacto visual con el profesional del deporte en todo momento para evitar que se pueda salir de su espacio e invadir el de al lado. Proponer ejercicios de movilidad articular y desplazamientos que no impliquen invadir o abandonar la distancia de seguridad. Fomentar los ejercicios de autocarga, trabajando de manera estática en el espacio seguro individual y, en general, utilizar el mínimo material posible. Si este material no es propio del alumnado, se dispondrá antes de la clase en cada uno de los espacios seguros individuales, previamente desinfectados. La distancia entre los alumnos deber ser respetada en todo momento tanto en ejercicios con o sin desplazamiento. Prestar especial atención durante



ejercicios en desplazamiento para evitar roces, choques, etc. No realizar trabajos por parejas o en grupos donde haya contacto físico. Delimitar cuadrículas en el suelo para mantener la distancia de seguridad, bien sea con cinta o con conos, setas, etc. En el caso de necesitar elementos de seguridad (espalderas, barandillas, etc.) para las personas frágiles, realizar las tareas de desinfección oportunas. Establecer pasillos para la circulación. Se evitará la realización de circuitos con cambios de posicionamiento, flujos ventilatorios y rebufos e intercambio de material. No realizar desplazamientos en la medida de lo posible, trabajando de manera estática dentro de su cuadrícula. En caso de hacerlo, establecer una circulación por el lugar, para evitar cruces entre personas. Al realizar ejercicios en el suelo, se recomienda usar las diagonales que se encuentran en la zona de trabajo seguro de cada persona, con el fin de que las cabezas puedan mantener la distancia de seguridad, y principalmente para aquellas personas de gran tamaño y envergadura. En las sesiones con personas frágiles que no pueden ir al suelo, hacer ejercicios de estiramientos en silla manteniendo la separación en todo momento.

- Las pausas deben de ser las suficientes para recuperar, hidratarse o dar explicaciones sin alargar innecesariamente su duración y manteniendo siempre la distancia física mínima (1,5 metros). Se eliminará el juego libre como elemento en la sesión.

3. Limpieza, higiene y desinfección.

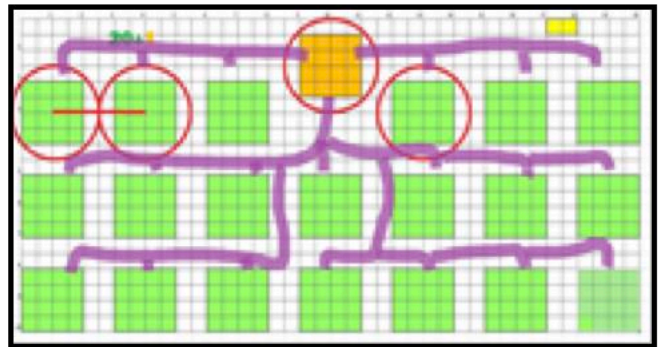
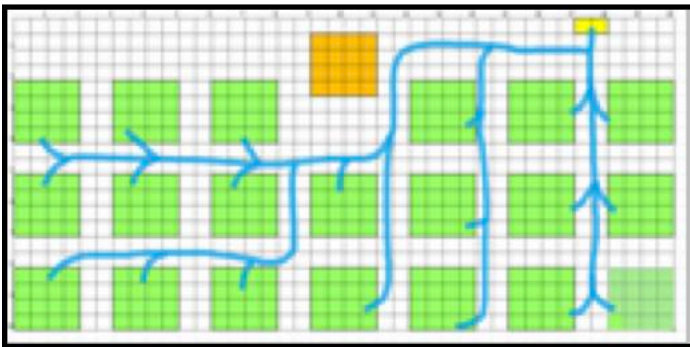
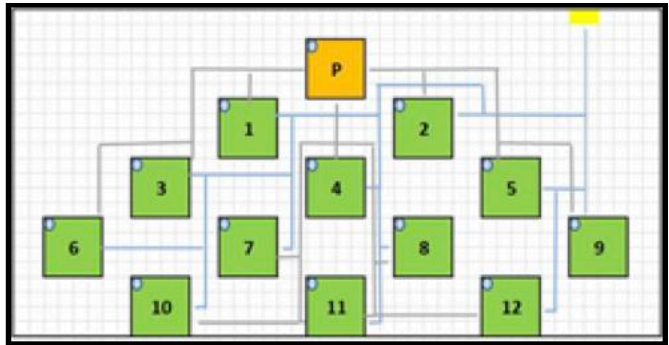
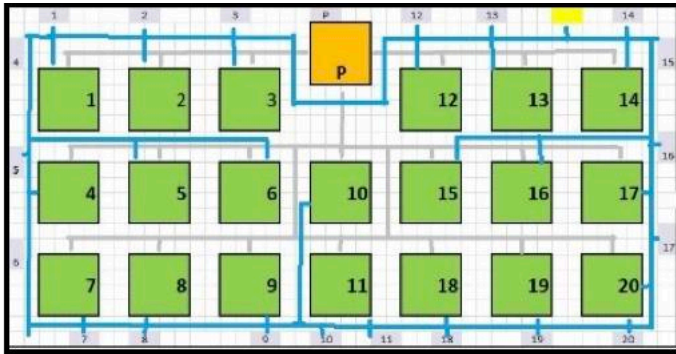
- **Personal profesional del deporte:**
- El uso de mascarilla será obligatorio.
- En la unidad deportiva o en la sala de A.T.P., deberá estar uniformado reglamentariamente con ropa y calzado diferente con la que se llegue a la instalación.
- Desinfectarse las manos con hidrogeles todas las veces que sea necesario, especialmente después de tocar material o contenedor donde se encuentre depositado el material deportivo a utilizar en la actividad.
- Se utilizarán toallitas desechables para la limpieza del sudor y posteriormente se tirarán a los contenedores de basura habilitados al efecto.
- Al finalizar la sesión o entrevista deberá desinfectar el material utilizado con pulverizador y desinfectantes autorizados.
- **Alumnado o población usuaria:**
- Se deberá lavar las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica a la entrada y salida de la unidad deportiva, al igual que cuando termine de utilizar el material deportivo en la actividad.



- Antes de acceder al espacio, se desinfectará la suela del calzado mediante alfombrilla, pulverizador o similar.
- Las pertenencias imprescindibles de cada persona serán de uso particular, tanto la botella de agua, como toalla, etc.
- En el caso de realizar ejercicios en el suelo, se deberá usar una toalla personal (grande) para apoyarse sobre la esterilla y se recomienda el uso de otra más pequeña para el secado del sudor.
- Deberán ser estrictos en aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- **Material deportivo o de valoración:**
- Se desinfectará con pulverizador y desinfectantes autorizados al finalizar el uso en cada actividad.
- **Unidad deportiva o sala de A.T.P.:**
- Se evitará el aire acondicionado con recirculación de aire.
- Se deberá realizar tareas de ventilación periódica en los espacios cerrados. En la medida de lo posible se mantendrán abiertas puertas o ventanas para facilitar la ventilación y renovación del aire.
- La limpieza y desinfección se organizará según los criterios que se establezcan desde la dirección del centro deportivo.

- Propuesta de organización.

- Cómo evitar caídas y ALAS.





**Protocolo de medidas de seguridad y prevención
Por áreas de actividad dirigida**

ÁREA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



1. Detección de posibles casos de personas usuarias positivas.

- Por medio de cartelería impresa que informe la exención de responsabilidad por contagio de la participación en las actividades propias de los CDM según se asume en el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos de 26 de septiembre de 2012, artículo 9.2. (Nota informativa).
- Control visual de posibles síntomas por parte del personal laboral.
- Comunicación por parte del alumnado, de síntomas o sensación de malestar, agotamiento inusual o dificultad respiratoria al realizar la actividad o a la finalización de la misma.
- Información a la población usuaria, que realicen una vigilancia activa de sus síntomas. Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- La población usuaria **positiva** en COVID-19, aún siendo asintomáticos, **NO** podrán iniciar la **práctica deportiva**.

2. Prevención del contagio por contacto físico.

- Medidas organizativas:
- **El uso de vestuarios:** El sitio utilizado para realizar el cambio de ropa deberá respetar como mínimo 1,5 metros de distancia con los demás usuarios. Las pertenencias se dejarán en la zona habilitada para ello (se recomienda en las taquillas), no dejando a la vista o en una zona diferente a la habilitada ninguna pertenencia innecesaria para la misma. Los usuarios han de ser estrictos en aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios. Sólo se podrán utilizar las cabinas de duchas individuales. El tiempo máximo de utilización del vestuario será de 15 minutos, tanto a la entrada como a la salida según se haya establecido en cada CDM según las características de éstos y respetando la normativa que señala al respecto el protocolo de apertura de CDM en materia de distancia interpersonal. Se evitará acceder a los vestuarios durante la práctica y, sólo en caso de urgencia, podrá acceder a los aseos una única persona volviendo a tomar medidas de higienización-desinfección de manos y calzado para volver acceder al espacio donde se realice la actividad.



- **El acceso y la circulación en la unidad deportiva:** Siempre que sea posible se habilitará una puerta de acceso y otra diferente de salida con el fin de evitar cruce de personas durante las circulaciones. Antes de acceder al espacio deportivo se utilizará gel hidroalcohólico en manos y desinfección del calzado mediante alfombrilla, pulverizador o similar que deberá proporcionar el centro y situar en las zonas de acceso a las unidades deportivas. El acceso se realizará con las mínimas pertenencias que sean imprescindibles. Una vez que el usuario accede al espacio deportivo debe dirigirse, evitando pisar los espacios seguros delimitados, al lugar que corresponda (suelo, gradas de obra, espacio seguro dentro de la zona delimitada para cada usuario donde realiza la actividad) y que deberá estar indicado por el personal o señalización de la instalación, para dejar sus pertenencias mínimas imprescindibles para realizar la actividad, como la toalla para el sudor, botella de agua y/o material propio como esterillas u otros. Ninguna persona podrá situarse al lado, ni tocar nada de lo depositado por otro usuario. Los bancos o zonas habilitadas para ello tendrán una distancia mínima que garantice la distancia interpersonal y evite el contacto entre objetos de diferentes usuarios. Una vez que se ha finalizado la práctica, se debe abandonar la instalación deportiva. Cualquier zona de la unidad deportiva no habilitada para la circulación de usuarios o depósito de objetos personales no podrá ser visitada. Es obligatorio el uso de mascarilla. Se respetarán en todo momento las señalizaciones y circulaciones establecidas.
- **La distribución espacial en la actividad:** Se establecerá una distribución y orden en el espacio que garantice la distancia de seguridad interpersonal entre el alumnado.
- **Las ratios de alumnado por grupos y actividad:** Se respetarán según establece el Decreto de la Titular delegada del Área de Deporte de 15 de abril de 2021 por la que se regula el programa de actividades dirigidas de los CDM y estará limitado a un máximo de 25 personas en el espacio deportivo. En cualquier caso, vendrá determinado según la capacidad de los vestuarios y las características de la instalación que permitan mantener la distancia de seguridad interpersonal antes, durante y después de la práctica. Se dispondrá del tiempo imprescindible entre clases para realizar las tareas de desinfección en vestuarios, material y zonas comunes de uso.
- **El uso de material para delimitar espacios:** Se recomienda el uso de material que permita cambiar la disposición de los alumnos según los objetivos de la clase/entrenamiento que se vaya a realizar. Conos, setas y otros materiales disponibles que podamos utilizar y desinfectar al finalizar de forma ágil. Esto nos permite no condicionar la clase/entrenamiento a una única disposición de los alumnos.
- **El uso de material deportivo:** Se debe simplificar el material que utilicemos promoviendo ejercicios con autocarga o materiales que el alumnado pueda traer de casa (bandas elásticas, toallas,



esterillas, etc.) y realizar las tareas de desinfección al inicio y la finalización de la actividad. Se dispondrá en zonas habilitadas o en los espacios seguros delimitados para el alumnado en cada actividad deportiva.

- **La duración de la sesión** incluirá el tiempo imprescindible para la desinfección del material deportivo utilizado.
- Medidas metodológicas:
- Diseñar las primeras clases con un nivel de intensidad adecuado para minimizar el riesgo de lesiones, teniendo en cuenta que ha sido un largo período de inactividad del alumnado. Muy importante que el alumno tenga contacto visual con el profesional del deporte en todo momento para evitar que se pueda salir de su espacio e invadir el de al lado. Fomentar los ejercicios de autocarga, trabajando de manera estática en el espacio seguro individual y, en general, utilizar el mínimo material posible. Si este material no es propio del alumnado, se dispondrá antes de la clase en cada uno de los espacios seguros individuales, previamente desinfectados. La distancia entre los alumnos deber ser respetada en todo momento tanto en ejercicios con o sin desplazamiento. Prestar especial atención durante ejercicios en desplazamiento para evitar roces, choques, etc. No realizar trabajos por parejas o en grupos donde haya contacto físico. Delimitar cuadrículas en el suelo para mantener la distancia de seguridad, bien sea con cinta o con conos, setas, etc. Establecer pasillos para la circulación. Se evitará la realización de circuitos con cambios de posicionamiento, flujos ventilatorios y rebufos e intercambio de material. No realizar desplazamientos en la medida de lo posible, trabajando de manera estática dentro de su cuadrícula. En caso de hacerlo, establecer una circulación por el lugar, para evitar cruces entre personas. Al realizar ejercicios en el suelo, se recomienda usar las diagonales que se encuentran en la zona de trabajo seguro de cada persona, con el fin de que las cabezas puedan mantener la distancia de seguridad, y principalmente para aquellas personas de gran tamaño y envergadura. Las pausas deben de ser las suficientes para recuperar, hidratarse o dar explicaciones sin alargar innecesariamente su duración y manteniendo siempre la distancia física mínima (1,5 metros). Se eliminará el juego libre como elemento en la sesión.

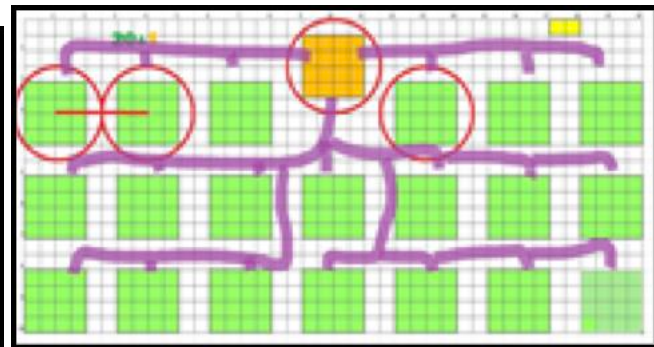
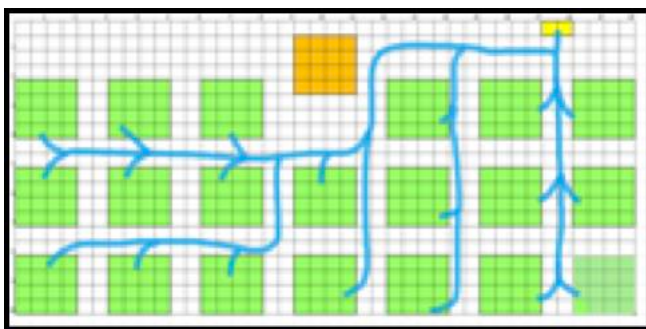
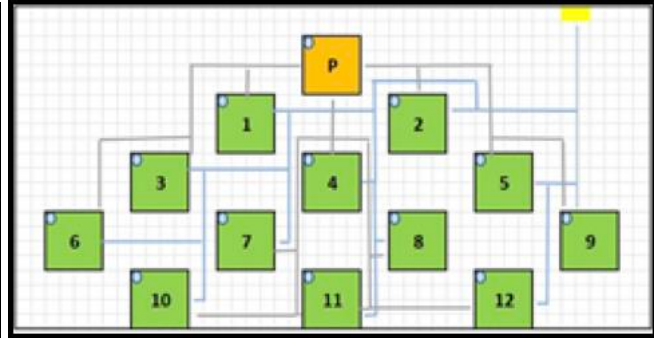
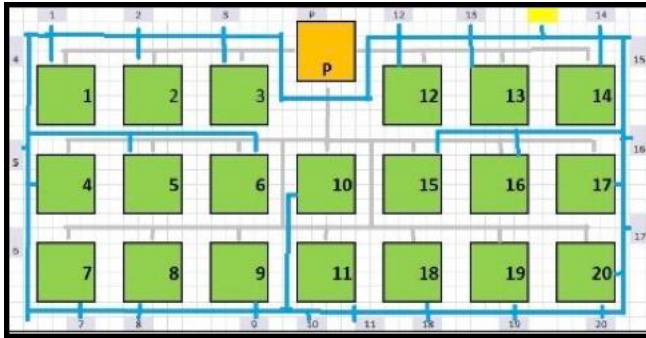


3. Limpieza, higiene y desinfección.

- **Personal profesional del deporte:**
- El uso de mascarilla será obligatorio.
- En la unidad deportiva, deberá estar uniformado reglamentariamente con ropa y calzado diferente con la que se llegue a la instalación.
- Desinfectarse las manos con hidrogeles todas las veces que sea necesario, especialmente después de tocar material o contenedor donde se encuentre depositado el material deportivo a utilizar en la actividad.
- Se utilizarán toallitas desechables para la limpieza del sudor y posteriormente se tirarán a los contenedores de basura habilitados al efecto.
- Al finalizar la sesión deberá desinfectar el material utilizado con pulverizador y desinfectantes autorizados.
- **Alumnado:**
- Se deberá lavar las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica a la entrada y salida de la unidad deportiva, al igual que cuando termine de utilizar el material deportivo en la actividad.
- Antes de acceder al espacio, se desinfectará la suela del calzado mediante alfombrilla, pulverizador o similar.
- Las pertenencias imprescindibles de cada persona serán de uso particular, tanto la botella de agua, como toalla, etc.
- En el caso de realizar ejercicios en el suelo, se deberá usar una toalla personal (grande) para apoyarse sobre la esterilla y se recomienda el uso de otra más pequeña para el secado del sudor.
- Deberán ser estrictos en aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- **Material deportivo:**
- Se desinfectará con pulverizador y desinfectantes autorizados al finalizar el uso en cada actividad.
- **Unidad deportiva:**
- Se evitará el aire acondicionado con recirculación de aire.
- Se deberá realizar tareas de ventilación periódica en los espacios cerrados. En la medida de lo posible se mantendrán abiertas puertas o ventanas para facilitar la ventilación y renovación del aire.
- La limpieza y desinfección se organizará según los criterios que se establezcan desde la dirección del centro deportivo.

4. Propuesta de organización.

- Acondicionamiento físico para mayores, Fitness, Pilates, GAP, Yoga, etc.





**Protocolo de medidas de seguridad y prevención
Por áreas de actividad dirigida**

ÁREA DE DEPORTES INDIVIDUALES



1. Detección de posibles casos de personas usuarias positivas.

- Por medio de cartelería impresa que informe la exención de responsabilidad por contagio de la participación en las actividades propias de los CDM según se asume en el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos de 26 de septiembre de 2012, artículo 9.2. (Nota informativa).
- Control visual de posibles síntomas por parte del personal laboral.
- Comunicación por parte del alumnado, de síntomas o sensación de malestar, agotamiento inusual o dificultad respiratoria al realizar la actividad o a la finalización de esta.
- Información a la población usuaria, que realicen una vigilancia activa de sus síntomas. Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto que de forma inmediatamente con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- La población usuaria **positiva** en COVID-19, aún siendo asintomáticos, **NO** podrán iniciar la **práctica deportiva**.

2. Prevención del contagio por contacto físico.

- Medidas organizativas:
- **El uso de vestuarios:** El sitio utilizado para realizar el cambio de ropa deberá respetar como mínimo 1,5 metros de distancia con los demás usuarios. Las pertenencias se dejarán en la zona habilitada para ello (se recomienda en las taquillas), no dejando a la vista o en una zona diferente a la habilitada ninguna pertenencia innecesaria para la misma. Los usuarios han de ser estrictos en aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios. Sólo se podrán utilizar las cabinas de duchas individuales. El tiempo máximo de utilización del vestuario será de 15 minutos, tanto a la entrada como a la salida según se haya establecido en cada CDM según las características de éstos y respetando la normativa que señala al respecto el protocolo de apertura de CDM en materia de distancia interpersonal. Se evitará acceder a los vestuarios durante la práctica y, sólo en caso de urgencia, podrá acceder a los aseos una única persona volviendo a tomar medidas de higienización-desinfección de manos y calzado para volver acceder al espacio donde se realice la actividad.



- **El acceso y la circulación en la unidad deportiva:** Siempre que sea posible se habilitará una puerta de acceso y otra diferente de salida con el fin de evitar cruce de personas durante las circulaciones. Antes de acceder al espacio deportivo se utilizará gel hidroalcohólico en manos y desinfección del calzado mediante alfombrilla, pulverizador o similar que deberá proporcionar el centro y situar en las zonas de acceso a las unidades deportivas. En el caso de los patines se pondrán en la pista de patinaje. El acceso se realizará con las mínimas pertenencias que sean imprescindibles (según modalidad deportiva). Una vez que el usuario accede al espacio deportivo debe dirigirse al lugar que corresponda (suelo, gradas de obra, espacio seguro dentro de la zona delimitada para cada usuario donde realiza la actividad) y que deberá estar indicado por el personal o señalización de la instalación, para dejar sus pertenencias mínimas imprescindibles para realizar la actividad, como la toalla para el sudor, botella de agua, material propio como esterillas y/u otros. Ninguna persona podrá situarse al lado, ni tocar nada de lo depositado por otro usuario. Los bancos o zonas habilitadas para ello tendrán una distancia mínima que garantice la distancia interpersonal y evite el contacto entre objetos de diferentes usuarios. Una vez que se ha finalizado la práctica, se debe abandonar la instalación deportiva. Cualquier zona de la unidad deportiva no habilitada para la circulación de usuarios o depósito de objetos personales no podrá ser visitada. Es obligatorio el uso de mascarilla. Se respetarán en todo momento las señalizaciones y circulaciones establecidas.
- **La distribución espacial en la actividad:** Se establecerá una distribución y orden en el espacio que garantice la distancia de seguridad interpersonal entre el alumnado. En el caso de la sala de ciclo, las bicicletas mantendrán una distancia mínima de 3 metros por ambos lados (por la posibilidad de realizar franjas de ejercicio de alta intensidad en interior).
- **Las ratios de alumnado por grupos y actividad:** Se respetarán según establece la Decreto de la Titular delegada del Área de Deporte de 15 de abril de 2021 por la que se regula el programa de actividades dirigidas de los CDM y estará limitado a un máximo de 25 personas en el espacio deportivo. La ratio de deportistas en las disciplinas de deportes de combate estará limitado a grupos de 20 personas en los casos de entrenamientos precompetición. En cualquier caso, vendrá determinado según la capacidad de los vestuarios y las características de la instalación que permitan mantener la distancia de seguridad interpersonal antes, durante y después de la práctica. En cada una de las unidades deportivas (pista de atletismo, tatami, rocódromo, pista de patinaje, tapiz rítmico, sala ciclo, etc.) se dispondrá del tiempo imprescindible entre clases para realizar las tareas de desinfección, al igual que en vestuarios, material y zonas comunes de uso.



- **El uso de material deportivo:** Se debe simplificar el material que utilicemos promoviendo ejercicios con autocarga o materiales que el alumnado pueda traer de casa y realizar las tareas de desinfección al inicio y la finalización de la actividad.
- **La duración de la sesión** incluirá el tiempo imprescindible para la desinfección del material deportivo utilizado.
- Medidas metodológicas:
- Diseñar las primeras clases con un nivel de intensidad adecuado para minimizar el riesgo de lesiones, teniendo en cuenta que ha sido un largo periodo de inactividad del alumnado. La distancia entre los alumnos deber ser respetada en todo momento tanto en ejercicios con o sin desplazamiento. Las pausas deben de ser las suficientes para recuperar, hidratarse o dar explicaciones sin alargar innecesariamente su duración y manteniendo siempre la distancia física mínima (1,5metros). Se eliminará el juego libre como elemento en la sesión.

3. Limpieza, higiene y desinfección.

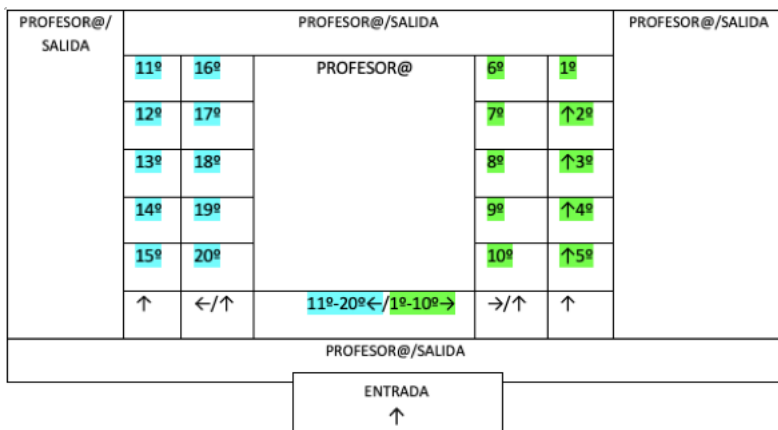
- **Personal profesional del deporte:**
- El uso de mascarilla será obligatorio.
- En la unidad deportiva, deberá estar uniformado reglamentariamente con ropa y calzado diferente con la que se llegue a la instalación.
- Desinfectarse las manos con hidrogeles todas las veces que sea necesario, especialmente después de tocar material o contenedor donde se encuentre depositado el material deportivo a utilizar en la actividad.
- Se utilizarán toallitas desechables para la limpieza del sudor y posteriormente se tirarán a los contenedores de basura habilitados al efecto.
- Al finalizar la sesión deberá desinfectar el material o implementos utilizados con pulverizador y desinfectantes autorizados.
- **Alumnado:**
- Se deberá lavar las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica a la entrada y salida de la unidad deportiva, al igual que cuando termine de utilizar el material deportivo en la actividad.
- Antes de acceder al espacio, se desinfectará la suela del calzado mediante alfombrilla, pulverizador o similar.



- Las pertenencias imprescindibles de cada persona serán de uso particular, tanto la botella de agua, como toalla, etc.
- Deberán ser estrictos en aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- **Material deportivo:**
 - Se desinfectará con pulverizador y desinfectantes autorizados al finalizar el uso en cada actividad.
- **Unidad deportiva:**
 - Se evitará el aire acondicionado con recirculación de aire.
 - Se deberá realizar tareas de ventilación periódica en los espacios cerrados. En la medida de lo posible se mantendrán abiertas puertas o ventanas para facilitar la ventilación y renovación del aire.
 - La limpieza y desinfección se organizará según los criterios que se establezcan desde la dirección del centro deportivo.

4. Propuesta de organización.

- **Modelo estacionario:**
- Cada usuario se queda estático en un box o parcela delimitada, sin salir de ésta. 3 m2. Útil para trabajo de cualidades y capacidades que no requieran desplazamiento (fuerza, equilibrio, flexibilidad, core...).
- **Modelo por oleada:**
- Reproducir el modelo de las calles de la piscina en un espacio en seco. Recta más larga (adecuada al recinto elegido). Útil para trabajo de cualidades y capacidades que necesiten desplazamiento (velocidad, resistencia cardiovascular, etc.).
- **Modelo circuito con distancia de seguridad:**
- Recorrido balizado a modo de carrera. Útil para simular carreras, o circuitos (con su propio material o con el del CDM).





**Protocolo de medidas de seguridad y prevención
Por áreas de actividad dirigida**

ÁREA DE DEPORTES DE RAQUETA



1. Detección de posibles casos de personas usuarias positivas.

- Por medio de cartelería impresa que informe la exención de responsabilidad por contagio de la participación en las actividades propias de los CDM según se asume en el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos de 26 de septiembre de 2012, artículo 9.2. (Nota informativa).
- Control visual de posibles síntomas por parte del personal laboral.
- Comunicación por parte del alumnado, de síntomas o sensación de malestar, agotamiento inusual o dificultad respiratoria al realizar la actividad o a la finalización de esta.
- Información a la población usuaria, que realicen una vigilancia activa de sus síntomas. Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto que de forma inmediatamente con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- La población usuaria **positiva** en COVID-19, aún siendo asintomáticos, **NO** podrán iniciar la **práctica deportiva**.

2. Prevención del contagio por contacto físico.

- Medidas organizativas:
- **El uso de vestuarios:** El sitio utilizado para realizar el cambio de ropa deberá respetar como mínimo 1,5 metros de distancia con los demás usuarios. Las pertenencias se dejarán en la zona habilitada para ello (se recomienda en las taquillas), no dejando a la vista o en una zona diferente a la habilitada ninguna pertenencia innecesaria para la misma. Los usuarios han de ser estrictos en aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios. Sólo se podrán utilizar las cabinas de duchas individuales. El tiempo máximo de utilización del vestuario será de 15 minutos, tanto a la entrada como a la salida según se haya establecido en cada CDM según las características de éstos y respetando la normativa que señala al respecto el protocolo de apertura de CDM en materia de distancia interpersonal. Se evitará acceder a los vestuarios durante la práctica y, sólo en caso de urgencia, podrá acceder a los aseos una única persona volviendo a tomar medidas de higienización-desinfección de manos y calzado para volver acceder al espacio donde se realice la actividad.



- **El acceso y la circulación en la unidad deportiva:** Se establecerá un orden de entrada y de salida por el acceso a la pista con el fin de evitar cruce de personas durante las circulaciones. Antes de acceder al espacio deportivo se utilizará gel hidroalcohólico en manos y desinfección del calzado mediante alfombrilla, pulverizador o similar que deberá proporcionar el centro y situar en las zonas de acceso a las unidades deportivas. Se recomienda uso de calzado específico para la pista. El acceso a la pista se realizará exclusivamente con la pala o la raqueta. No se accederá con termos o grandes bolsas de material deportivo. El usuario debe dirigirse al lugar que corresponda (suelo, espacio seguro, etc.) y que deberá estar indicado por el personal o señalización de la instalación, para dejar sus pertenencias mínimas imprescindibles para realizar la actividad, como la toalla para el sudor, botella de agua, etc. Ninguna persona podrá situarse al lado, ni tocar nada de lo depositado por otro usuario. Las zonas habilitadas para ello tendrán una distancia mínima que garantice la distancia interpersonal y evite el contacto entre objetos de diferentes usuarios. No utilizar los bancos de uso común para dejar material o efectos personales. Una vez que se ha finalizado la práctica, se debe abandonar la instalación deportiva. Cualquier zona de la unidad deportiva no habilitada para la circulación de usuarios o depósito de objetos personales no podrá ser visitada. Se respetarán en todo momento las señalizaciones y circulaciones establecidas.
- **La distribución en el espacio deportivo:** Marcar en el pavimento mediante señalizado o balizado las posiciones de los alumnos en función de la tipología de la actividad a realizar respetando las densidades de ocupación.
- **Las ratios de alumnado por grupos y actividad:** Se respetarán según establece la Decreto de la Titular delegada del Área de Deporte de 15 de abril de 2021 por la que se regula el programa de actividades dirigidas de los CDM y estará limitado a un máximo de 25 personas en el espacio deportivo. En cualquier caso, vendrá determinado según la capacidad de los vestuarios y las características de la instalación que permitan mantener la distancia de seguridad interpersonal antes, durante y después de la práctica. Se dispondrá del tiempo imprescindible entre clases para realizar las tareas de desinfección en vestuarios, material y zonas comunes de uso.
- **El uso de material deportivo:** Utilizar el material mínimo indispensable para la sesión. En la fase de recogida de bolas, utilizar sistemas que garanticen el distanciamiento y la no interacción entre el alumnado.
- **La fase de recogida de bolas:** deberá utilizar medidas organizativas que garanticen el distanciamiento y la no interacción entre el alumnado. Si tenemos “pickis” o tubos de bolas se pueden asignar a un número determinado de personas para la recogida de bolas ese día (tubos previamente desinfectados antes y después de su uso).



- La duración de la sesión incluirá el tiempo imprescindible para la desinfección del material deportivo utilizado.
- Medidas metodológicas:
- Diseñar las primeras clases con un nivel de intensidad adecuado para minimizar el riesgo de lesiones, teniendo en cuenta que ha sido un largo periodo de inactividad del alumnado. La distancia entre los alumnos deber ser respetada en todo momento tanto en ejercicios con o sin desplazamiento. Prestar especial atención durante ejercicios en desplazamiento para evitar roces, choques, etc. Evitar los ejercicios que conlleven contacto derivando a prácticas individuales. Evitar las explicaciones y correcciones que conlleven contacto con el usuario derivando a otras estrategias. Evitar la realización de ejercicios con cambios de posicionamiento de alumnos (ejemplo ejercicios de precisión o bolea con rotación de postas) donde evolucionen por la estela que deja el compañero. Evitar la práctica de actividad física en filas donde se encuentren unos detrás de otros. Se podrán realizar circuitos o ejercicios por estaciones enfocando los desplazamientos de los alumnos en el mismo sentido (por ejemplo, uno de ida y otro de vuelta) para que no haya cruce de alumnos. Los ejercicios con filas (por ejemplo 2 filas), se deben garantizar los distanciamientos. En situaciones jugadas, las esperas se harán en el fondo en zonas separadas, indicando por dónde se entra a jugar y por dónde se sale a esperar. Cuando haya que cambiar de campo en el juego o ejercicio, lo realizaremos por el lado opuesto y los que van por el mismo lado separados entre sí. Las pausas deben de ser las suficientes para recuperar, hidratarse o dar explicaciones sin alargar innecesariamente su duración y manteniendo siempre la distancia física mínima (1,5metros). Se eliminará el juego libre como elemento en la sesión.

3. Limpieza, higiene y desinfección.

- **Personal profesional del deporte:**
- El uso de mascarilla será obligatorio.
- En la unidad deportiva, deberá estar uniformado reglamentariamente con ropa y calzado diferente con la que se llegue a la instalación.
- Desinfectarse las manos con hidrogeles todas las veces que sea necesario, especialmente después de tocar material, carro de bolas o contenedor donde se encuentre depositado el material deportivo a utilizar en la actividad.



- Se utilizarán toallitas desechables para la limpieza del sudor y posteriormente se tirarán a los contenedores de basura habilitados al efecto.
- Al finalizar la sesión deberá desinfectar el material utilizado con pulverizador y desinfectantes autorizados.

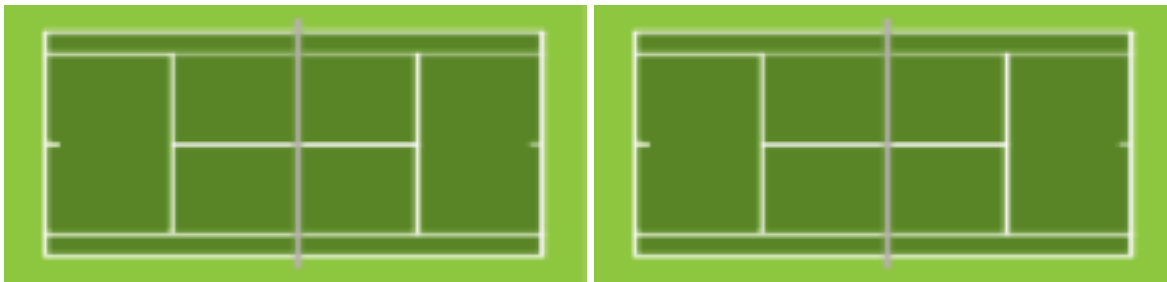
- **Alumnado:**
- Desinfección de manos después de recoger las bolas o tirar del carro.
- Se deberá lavar las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica a la entrada y salida de la unidad deportiva, al igual que cuando termine de utilizar el material deportivo en la actividad (fase de recogida de bolas, etc.).
- Antes de acceder al espacio, se desinfectará la suela del calzado mediante alfombrilla, pulverizador o similar o se realizará el cambio a calzado específico para la pista.
- Los implementos, como son la pala o la raqueta, serán de uso particular y deberán desinfectarse tantas veces como sea necesario, sobre todo el grip de la misma.
- Las pertenencias imprescindibles de cada persona serán de uso particular, tanto la botella de agua, como toalla, etc.
- Deberán ser estrictos en aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.

- **Material deportivo:**
- Se desinfectará con pulverizador y desinfectantes autorizados al finalizar el uso en cada actividad (carro de bolas, "pickis" o tubos de bolas, etc.)

- **Unidad deportiva:**
- Se evitará el aire acondicionado con recirculación de aire.
- Se deberá realizar tareas de ventilación periódica en los espacios cerrados. En la medida de lo posible se mantendrán abiertas puertas o ventanas para facilitar la ventilación y renovación del aire.
- La limpieza y desinfección se organizará según los criterios que se establezcan desde la dirección del centro deportivo.

4. Propuesta de organización.

- **Tenis:**
- Marcar las zonas del pasillo de dobles a ambos lados para que exista esa distancia social de seguridad. Se podrá utilizar uno u otro pasillo en función del golpe o la situación que sea más idónea para la enseñanza o a lo largo de un campo.



- **Padel:**
- En forma de “L” manteniendo distancia de seguridad y siempre que vean todos, la demostración del golpe o a lo largo de un campo, manteniéndose el profesor siempre al otro lado de la red para la demostración.



- **Pickleball:**

Dentro de cada pista de pickleball se va a delimitar una zona de seguridad de un 1m. a cada lado de la línea central de saque zona.





**Protocolo de medidas de seguridad y prevención
Por áreas de actividad dirigida**

ÁREA DE MEDICINA DEL DEPORTE



1. Detección de posibles casos de personas usuarias positivas.

- En los reconocimientos médicos deportivos especiales se realizarán test de antígenos en el mismo día y con el tiempo necesario previo al reconocimiento, siguiendo el protocolo para su realización por el personal sanitario de los servicios médicos deportivos, comunicando dicho protocolo al usuario en el momento de la cita para su conocimiento. El mismo personal sanitario y siguiendo el protocolo que establece la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, deberá comunicar del resultado de todas las pruebas realizadas, tanto los resultados positivos como los negativos.
- En los reconocimientos médicos y/o pruebas de nivel, así como en el programa de escuela de espalda, se deberá firmar el documento de declaración de ausencia de enfermedad activa.
- En el caso de psicomotricidad infantil, las madres, padres o tutores legales deberán firmar la autorización de exención de responsabilidad y las posibilidades de contagio.
- Por medio de cartelería impresa que informe la exención de responsabilidad por contagio de la participación en las actividades propias de los CDM según se asume en el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos de 26 de septiembre de 2012, artículo 9.2. (Nota informativa).
- Control visual de posibles síntomas por parte del personal laboral.
- Comunicación por parte del alumnado, de síntomas o sensación de malestar, agotamiento inusual o dificultad respiratoria al realizar la actividad o a la finalización de esta.
- Información a la población usuaria, que realicen una vigilancia activa de sus síntomas. Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto que de forma inmediatamente con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- La población usuaria **positiva** en COVID-19, aún siendo asintomáticos, **NO** podrán iniciar la **práctica deportiva**.

2. Prevención del contagio por contacto físico.

- a. **Reconocimientos médicos:**
- b. Medidas organizativas:
- c. La cita de los reconocimientos será de forma telemática o telefónica, no pudiendo acudir al



centro sin citación. Hacer toma de datos personales, previos a la cita en el que figure el Nombre y apellidos, fecha de nacimiento, D.N.I., sexo, dirección y teléfono. Realización de evaluación mediante preguntas por los siguientes síntomas: sensación de falta de aire de inicio brusco, fiebre, tos seca y persistente, contacto estrecho con algún positivo COVID-19, mucosidad en la nariz, pérdida de olfato o de gusto de aparición reciente y sintomatología gastro intestinal. El usuario acudirá a la consulta solo, salvo menor o persona dependiente, y entrará en la sala de exploración solo; si precisara de ayuda para vestirse o desvestirse, ésta se la prestará el personal de la consulta. Todas las personas que vayan a acudir al centro deben hacerlo con mascarilla y mantener en todo momento la distancia de seguridad. Las citaciones para pruebas de esfuerzo, en caso de realizarse más de una por turno se espaciarán lo suficiente para realizarlas con comodidad y para dar tiempo para la limpieza y desinfección de la sala, materiales y aparatos necesarios, con un tiempo de separación entre una prueba e inicio de otra nunca menor de 30 minutos. La prueba de esfuerzo solo se realizará cumpliendo los siguientes requisitos: tener citación previa para su realización, firma por el usuario de declaración de ausencia de enfermedad activa con sintomatología, realizar una exploración previa en la que se descarten signos y síntomas de infección por Coronavirus y firma de consentimiento informado. Durante toda la visita en lo posible, mantener la distancia de seguridad. Se deberá de disponer de depósitos de solución hidroalcohólica en cada una de las dependencias del centro para el lavado y desinfección de manos. Las pruebas de esfuerzo se realizarán con el mínimo personal posible dentro de la sala de exploración.

Medidas metodológicas para la realización de la prueba de esfuerzo:

- Realizar la prueba de manera habitual con el uso de mascarilla. Minimizar las tomas de tensión (TA) a las estrictamente necesarias. La posición del personal sanitario, respecto al usuario, dentro de la distancia de seguridad dependerá de los flujos de aire acondicionado y naturales (Se recomienda mantener si es posible la sala con ventilación natural durante la prueba).

2. Escuela de espalda:

Medidas organizativas:

La cita de los reconocimientos será de forma telemática o telefónica, no pudiendo acudir al centro sin citación. Hacer toma de datos personales, previos a la cita en el que figure el Nombre y apellidos, fecha de nacimiento, D.N.I., sexo, dirección y teléfono. Realización de evaluación mediante preguntas por los siguientes síntomas: sensación de falta de aire de inicio brusco, fiebre, tos seca y persistente, contacto estrecho con algún positivo COVID-19, mucosidad en la nariz, pérdida de olfato



o de gusto de aparición reciente y sintomatología gastro intestinal. El usuario acudirá a la consulta solo, salvo menor o persona dependiente, y entrará en la sala de exploración solo; si precisara de ayuda para vestirse o desvestirse, ésta se la prestará el personal de la consulta. Todas las personas que vayan a acudir al centro deben hacerlo con mascarilla y mantener en todo momento la distancia de seguridad. Las citaciones para las sesiones, en caso de realizarse más de una por turno se espaciarán lo suficiente para realizarlas con comodidad y para dar tiempo para la limpieza y desinfección de la sala, materiales y aparatos necesarios, con un tiempo de separación entre una prueba e inicio de otra nunca menor de 30 minutos. La sesión solo se realizará cumpliendo los siguientes requisitos: tener citación previa para su realización, firma por el usuario de declaración de ausencia de enfermedad activa con sintomatología, realizar una exploración previa en la que se descarten signos y síntomas de infección por Coronavirus y firma de consentimiento informado. Durante toda la visita en lo posible, mantener la distancia de seguridad. Se deberá de disponer de depósitos de solución hidroalcohólica en cada una de las dependencias del centro para el lavado y desinfección de manos. Las sesiones se realizarán con el mínimo personal posible dentro de la sala de exploración. Todas las personas que acudan deberán ir sin anillos, pendientes, collares, relojes, piercing y sin maquillaje. No deben coincidir usuarios en la sala de espera, deben acudir solos salvo los menores de edad y usuarios dependientes.

- Medidas metodológicas para la escuela de espalda:
- Realización de la sesión de la manera habitual con el uso de la mascarilla.
- **Psicomotricidad infantil:**
- Medidas organizativas:
- Retraso en el inicio de actividad para niñas y niños de 1ª curso (nacidos en 2017) para el curso 2020/2021 y nuevos alumnos, hasta valorar el desarrollo de un posible rebrote de la pandemia. Disminución de materiales de uso en sala. Eliminación / Sustitución de partes de la sesión como Juego Libre Espontáneo, enmarcados en la metodología ordinaria del programa de psicomotricidad infantil general. Eliminación / Sustitución de ambientes de aprendizaje como método cotidiano de aprendizaje en el programa de psicomotricidad infantil. Adecuación del juego a la nueva realidad. Usando modelos de implementación que reduzcan el número de alumnos que juegan o interactúan entre sí: implemento de juegos individuales, por parejas, no cooperativos, uso del juego dirigido como método principal de la sesión para control del alumno ante el nuevo objetivo de distanciamiento social. Ampliación de tiempos de Asamblea y tiempos de espera para implementar punto anterior. Señalización visual en los



bancos utilizados en el espacio de asamblea que garantice la distancia de seguridad entre el alumnado.

Adecuar las nuevas normas sociales dentro de la sala de psicomotricidad.

- Medidas metodológicas:

- Las actividades de contacto se programarán evitando al máximo los ejercicios que conlleven contacto hasta su completa normalización en función de las indicaciones de las autoridades sanitarias competentes. Adaptaciones significativas de planificación: adecuación del método de enseñanza común para todo el alumnado de psicomotricidad, a las necesidades especiales e individuales de un niño en el nuevo contexto de seguridad. (Se compone de la modificación de algunos elementos que no se deberían modificar de manera significativa: los objetivos, contenidos, y otros criterios acerca del modelo normalizado del programa de psicomotricidad infantil, siendo estos últimos los estándares normalizados de aprendizaje). La adecuación consiste en suprimir, sustituir o incluso añadir algún elemento que no esté presente en la sesión de psicomotricidad infantil. Todo ello para limitar el acercamiento social del alumno/a y evitar contagios, usando la distancia social determinada por las autoridades sanitarias. Uso por tanto del distanciamiento social como nuevo objetivo de la actividad de psicomotricidad, para promover la salud. Sustitución y/o eliminación del juego libre espontáneo. Uso del juego orientado con intervenciones puntuales e integradas en el proceso de juego, para sugerir nuevas posibilidades, nuevos medios y materiales y/o verificar condiciones de seguridad. Sustitución o eliminación de este con alumnos de primeras edades del programa de psicomotricidad 3-5 años. Haciendo uso del mismo sobre todo con los grupos de edad más elevada de niños del programa de psicomotricidad, dado que estos grupos son más autónomos y se puede intervenir y controlar mejor. Juego Dirigido (Intervención directa del adulto en la actividad propuesta o elegida y en su desarrollo). Hacer uso recomendado de este último para control y realización de una sesión segura. Uso de circuitos controlados cuando algún juego dirigido lo requiera. Adaptaciones no significativas de planificación: Disminución a 30 minutos por sesión. Para implementar tiempos de limpieza y desinfección, entre sesión y sesión. División de alumnado a 1 día de sesión por semana, para la permanencia en el programa de psicomotricidad de todo el alumnado, fijando así el vínculo con el programa. Siendo este punto provisional, dependiendo del estado de la pandemia y los posibles rebrotes de esta. Si todo fuera bien, se podrían añadir sesiones, analizando previamente el estado sanitario y de riesgo del alumnado, tanto por edad como por ratio de sesión.



3. Limpieza, higiene y desinfección.

- **Personal sanitario y profesional del deporte:**
 - El uso de mascarilla será obligatorio.
 - Retirada de la bata y los guantes de nitrilo.
 - Lavado de manos.
 - **Población usuaria:**
 - Se deberá lavar las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica a la entrada y salida de la unidad deportiva, al igual que cuando termine de utilizar el material deportivo en la actividad.
 - Antes de acceder al espacio, se desinfectará la suela del calzado mediante alfombrilla, pulverizador o similar.
 - Deberán ser estrictos en aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
 - **Material:**
 - Se desinfectará con pulverizador y desinfectantes autorizados, la barra de sujeción del tapiz, los manillares y asientos de la bicicleta ergométrica, los cables, silla, fonendoscopio, tijeras, taburetes y cualquier otro material utilizado al finalizar el reconocimiento médico y/o prueba de esfuerzo.
 - En el caso del programa de espalda se deberá hacer la limpieza de camillas entre paciente y paciente. Los equipos terapéuticos reutilizables de electroterapia, láser, US, etc. y sus accesorios (cabezales, placas, esponjas, etc.) deben limpiarse tras su utilización con agua y jabón, para posterior desinfección.
 - Así mismo, se procede a la limpieza y desinfección de todo material terapéutico utilizado por el paciente en la sala de tratamiento tras su uso.
 - **Espacio sanitario:**
 - Se evitará el aire acondicionado con recirculación de aire.
 - Se deberá realizar tareas de ventilación periódica en los espacios cerrados. En la medida de lo posible se mantendrán abiertas puertas o ventanas para facilitar la ventilación y renovación del aire.
- La limpieza y desinfección se organizará según los criterios que se establezcan desde la dirección del centro deportivo. La ventilación de la sala con apertura de ventanas de 5 a 10 minutos tras cada prueba.



4. Procedimiento en caso de detección de un positivo en el programa de psicomotricidad.

- En el programa de psicomotricidad infantil del Ayuntamiento de Madrid, según normativa vigente aplicable, los niños que asisten tienen como obligación el uso de mascarillas a partir de 6 años, inclusive. Las edades de los niños usuarios de esta actividad se encuentran en un rango comprendido entre los 3 y los 8 años; no siendo obligatorio para las edades de 3, 4 y 5 años el uso de la mascarilla en las sesiones, aunque se pueda recomendar.
- Es este el motivo por el que se comunica el siguiente protocolo de actuación a llevar a cabo por los CDM en caso de ser detectado algún alumno/a de psicomotricidad positivo por COVID-19:
- Anular las sesiones de la semana siguiente de dicho grupo, después de tener conocimiento del positivo.
- El CDM llamará a todos los padres o tutores legales de los alumnos de dicha sesión, informándoles del positivo y remitiéndoles a su pediatra del centro de salud.
- Informar a J.M. de distrito y centro médico del CDM.
- En el caso de que sea el técnico especialista en psicomotricidad quien fuese positivo, se debe activar el protocolo ya existente con Madrid Salud. La Dirección del CDM se pondría en contacto con la J.M. de distrito, dando conocimiento a Salud Laboral e informando así mismo al área de deporte.
- Informar desde el CDM a todos los alumnos del técnico de la existencia del positivo.



DECLARACION DE AUSENCIA DE ENFERMEDAD ACTIVA

D. /D^a. _____, con D.N.I. n^o:

DECLARO BAJO MI RESPONSABILIDAD

No haber sido diagnosticado de infección por Coronavirus, SARS-CoV-2.

No haber tenido en la última semana síntomas relacionados con la infección de Coronavirus, SARS-CoV-2, incluyendo temperatura corporal + de 37°, tos, disnea, astenia, somnolencia, mialgia, anorexia, diarrea, alteraciones del olfato, alteraciones del gusto, alteraciones dermatológicas.

No haber tenido en la última semana contactos de riesgo con personas susceptibles de padecer la infección por Coronavirus, SARSCoV-2.

En _____, a _____ de _____ de 20__

(Firma)



AUTORIZACIÓN

“D/Dña., como Padre /
Madre / Tutor legal

AUTORIZO que, sea inscrito/a en la Escuela de Psicomotricidad Infantil del Ayuntamiento de Madrid, siendo de mi responsabilidad su condición física y salud. Asumiendo la obligación de no acudir al Centro Deportivo Municipal en caso de que manifieste cualquier tipo de síntoma relacionado con el COVID-19 y de comunicar al mismo la existencia de dichos síntomas.

Asimismo, declaro conocer el protocolo de prevención contra el COVID-19 del Programa de Psicomotricidad Infantil del Ayuntamiento de Madrid y eximo de cualquier tipo de responsabilidad al Técnico Especialista en psicomotricidad que imparta la sesión de Psicomotricidad, al Centro Deportivo Municipal.....y su personal, y por ende al Ayuntamiento de Madrid ante un posible contagio en la práctica de dicha actividad y en todo lo relacionado a la misma así como durante toda la permanencia en el Centro Deportivo Municipal.

Firma padre/madre/tutor

.....



**Protocolo de medidas de seguridad y prevención
Por áreas de actividad dirigida**

ÁREA DE DEPORTES COLECTIVOS



1. Detección de posibles casos de personas usuarias positivas.

- Por medio de cartelería impresa que informe la exención de responsabilidad por contagio de la participación en las actividades propias de los CDM según se asume en el Reglamento sobre la Utilización de las Instalaciones y Servicios Deportivos de 26 de septiembre de 2012, artículo 9.2. (Nota informativa).
- Control visual de posibles síntomas por parte del personal laboral.
- Comunicación por parte del alumnado, de síntomas o sensación de malestar, agotamiento inusual o dificultad respiratoria al realizar la actividad o a la finalización de esta.
- Información a la población usuaria, que realicen una vigilancia activa de sus síntomas. Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto que de forma inmediatamente con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- La población usuaria **positiva** en COVID-19, aún siendo asintomáticos, **NO** podrán iniciar la **práctica deportiva**.

2. Prevención del contagio por contacto físico.

- Medidas organizativas:
- **El uso de vestuarios:** El sitio utilizado para realizar el cambio de ropa deberá respetar como mínimo 1,5 metros de distancia con los demás usuarios. Las pertenencias se dejarán en la zona habilitada para ello (se recomienda en las taquillas), no dejando a la vista o en una zona diferente a la habilitada ninguna pertenencia innecesaria para la misma. Los usuarios han de ser estrictos en aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios. Sólo se podrán utilizar las cabinas de duchas individuales. El tiempo máximo de utilización del vestuario será de 15 minutos, tanto a la entrada como a la salida según se haya establecido en cada CDM según las características de éstos y respetando la normativa que señala al respecto el protocolo de apertura de CDM en materia de distancia interpersonal. Se evitará acceder a los vestuarios durante la práctica y, sólo en caso de urgencia, podrá acceder a los aseos una única persona volviendo a tomar medidas de higienización-desinfección de manos y calzado para volver acceder al espacio donde se realice la actividad.



- **El acceso y la circulación en la unidad deportiva:** Siempre que sea posible se habilitará una puerta de acceso y otra diferente de salida con el fin de evitar cruce de personas durante las circulaciones. Antes de acceder al espacio deportivo se utilizará gel hidroalcohólico en manos y desinfección del calzado mediante alfombrilla, pulverizador o similar que deberá proporcionar el centro y situar en las zonas de acceso a las unidades deportivas. El acceso se realizará con las mínimas pertenencias que sean imprescindibles. Una vez que el usuario accede al espacio deportivo debe dirigirse al lugar que corresponda (suelo, gradas de obra, espacio seguro dentro de la zona delimitada para cada usuario donde realiza la actividad) y que deberá estar indicado por el personal o señalización de la instalación, para dejar sus pertenencias mínimas imprescindibles para realizar la actividad, como la toalla para el sudor, botella de agua y/o material propio como esterillas u otros. Ninguna persona podrá situarse al lado, ni tocar nada de lo depositado por otro usuario. Los bancos o zonas habilitadas para ello tendrán una distancia mínima que garantice la distancia interpersonal y evite el contacto entre objetos de diferentes usuarios. Una vez que se ha finalizado la práctica, se debe abandonar la instalación deportiva. Cualquier zona de la unidad deportiva no habilitada para la circulación de usuarios o depósito de objetos personales no podrá ser visitada. Es obligatorio el uso de mascarilla. Se respetarán en todo momento las señalizaciones y circulaciones establecidas.
- **La distribución espacial en la actividad:** Se establecerá una distribución y orden en el espacio que garantice la distancia de seguridad interpersonal entre el alumnado.
- **Las ratios de alumnado por grupos y actividad:** Se respetarán según establece la Decreto de la Titular Delegada del Área de Deporte de 15 de abril de 2021 por la que se regula el programa de actividades dirigidas de los CDM y estará limitado a un máximo de 25 personas en el espacio deportivo. La ratio de deportistas en las disciplinas de deportes de contacto (baloncesto, balonmano, etc.) estará limitado a grupos de 20 personas en los casos de entrenamientos precompetición. En cualquier caso, vendrá determinado según la capacidad de los vestuarios y las características de la instalación que permitan mantener la distancia de seguridad interpersonal antes, durante y después de la práctica. Se dispondrá del tiempo imprescindible entre clases para realizar las tareas de desinfección en vestuarios, material y zonas comunes de uso.
- **El uso de material para delimitar espacios:** Se recomienda el uso de material que permita cambiar la disposición de los alumnos según los objetivos de la clase/entrenamiento que se vaya a realizar. Conos, setas y otros materiales disponibles que podamos utilizar y desinfectar al finalizar de forma ágil. Esto nos permite no condicionar la clase/entrenamiento a una única disposición de los alumnos.



- **El uso de material deportivo:** Se debe simplificar el material que utilicemos promoviendo ejercicios con autocarga o materiales que el alumnado pueda traer de casa (balones, pelotas, sticks de hockey, toallas, esterillas, etc.) y realizar las tareas de desinfección al inicio y la finalización de la actividad.
- **La duración de la sesión** incluirá el tiempo imprescindible para la desinfección del material deportivo utilizado.
- Medidas metodológicas:
- Diseñar las primeras clases con un nivel de intensidad adecuado para minimizar el riesgo de lesiones, teniendo en cuenta que ha sido un largo periodo de inactividad del alumnado. La distancia entre los alumnos deber ser respetada en todo momento tanto en ejercicios con o sin desplazamiento. Prestar especial atención durante ejercicios en desplazamiento para evitar roces, choques, etc. Evitar actividades con oposición directa; de alta intensidad continua; donde los deportistas vayan a rebufo unos de otros; donde se comparta material, salvo que se golpee con calzado, implementos o partes del cuero que no sean las manos. Hacer una previsión o planificación adecuada de balones con el objeto de realizar la desinfección y limpieza en determinados tiempos de la sesión. Las pausas deben de ser las suficientes para recuperar, hidratarse o dar explicaciones sin alargar innecesariamente su duración y manteniendo siempre la distancia física mínima (1,5metros). Se eliminará el juego libre como elemento en la sesión.

3. Limpieza, higiene y desinfección.

- **Personal profesional del deporte:**
- El uso de mascarilla será obligatorio.
- En la unidad deportiva, deberá estar uniformado reglamentariamente con ropa y calzado diferente con la que se llegue a la instalación.
- Desinfectarse las manos con hidrogeles todas las veces que sea necesario, especialmente después de tocar material o contenedor donde se encuentre depositado el material deportivo a utilizar en la actividad.
- Se utilizarán toallitas desechables para la limpieza del sudor y posteriormente se tirarán a los contenedores de basura habilitados al efecto.

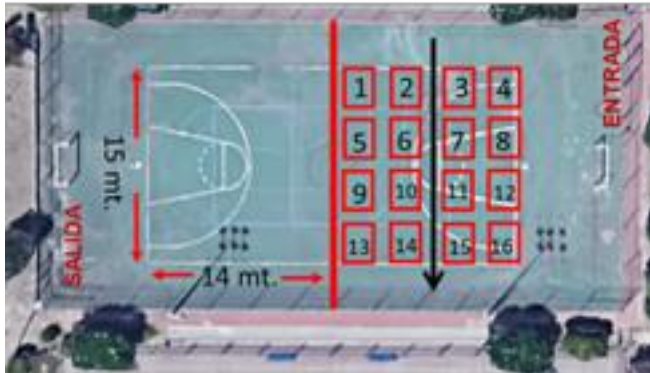


- Al finalizar la sesión deberá desinfectar el material utilizado con pulverizador y desinfectantes autorizados.
- **Alumnado:**
 - Impedir que los deportistas escupan o se suenen la nariz directamente al terreno de juego.
 - Se deberá lavar las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica a la entrada y salida de la unidad deportiva, al igual que cuando termine de utilizar el material deportivo en la actividad.
 - Antes de acceder al espacio, se desinfectará la suela del calzado mediante alfombrilla, pulverizador o similar.
 - Las pertenencias imprescindibles de cada persona serán de uso particular, tanto la botella de agua, como toalla, etc.
 - Deberán ser estrictos en aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- **Material deportivo:**
 - Se deberá hacer una desinfección y limpieza de balones cada cierto tiempo durante la sesión.
 - Se desinfectará con pulverizador y desinfectantes autorizados al finalizar el uso en cada actividad.
- **Unidad deportiva:**
 - Se evitará el aire acondicionado con recirculación de aire.
 - Se deberá realizar tareas de ventilación periódica en los espacios cerrados. En la medida de lo posible se mantendrán abiertas puertas o ventanas para facilitar la ventilación y renovación del aire.
 - La limpieza y desinfección se organizará según los criterios que se establezcan desde la dirección del centro deportivo.

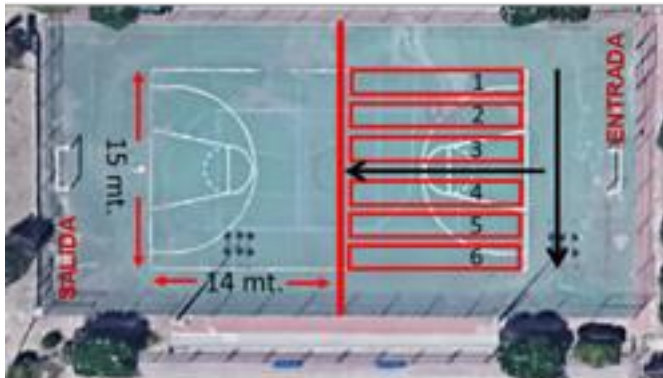
4. Propuestas de organización.

- Con las limitaciones obvias que sufre la práctica de los deportes colectivos, se proponen las siguientes distribuciones de los alumnos en el terreno de juego. Estas contemplan la situación habitual de entrenar en la mitad o un tercio del terreno de juego. El entrenador o monitor deportivo deberá adaptar las mismas si se dispone de mayor espacio optimizándolo al número de alumnos. No obstante, todas las disposiciones se pueden adaptar en los distintos deportes colectivos y no están representados todas para todos los terrenos de juego.

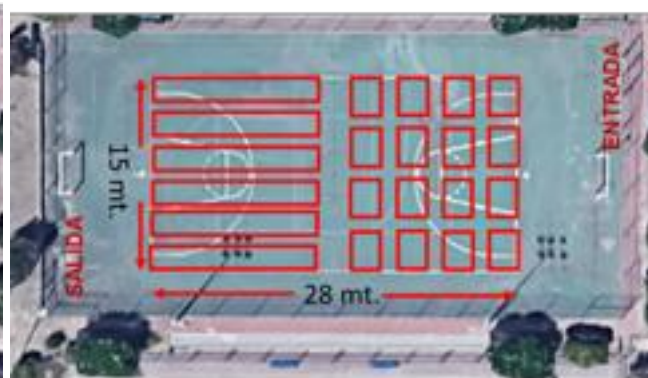
- En baloncesto, balonmano, fútbol sala y hockey.
- **Cuadrículas o boxes:** el alumno permanece en la cuadrícula durante el entrenamiento o la parte correspondiente del entrenamiento y puede tener la misma numeración que el punto donde se ha dejado las pertenencias, de forma sencilla para facilitar el tránsito y el uso al usuario.



- **Pasillos:** Permite al alumno desplazamientos más largos Si dispones de campo completo, puedes entrenar haciendo pasillos en todo el campo, o combinar los boxes y los pasillos y, si entrenas al aire libre te permitirá disminuir el riesgo de contagio al rotar.

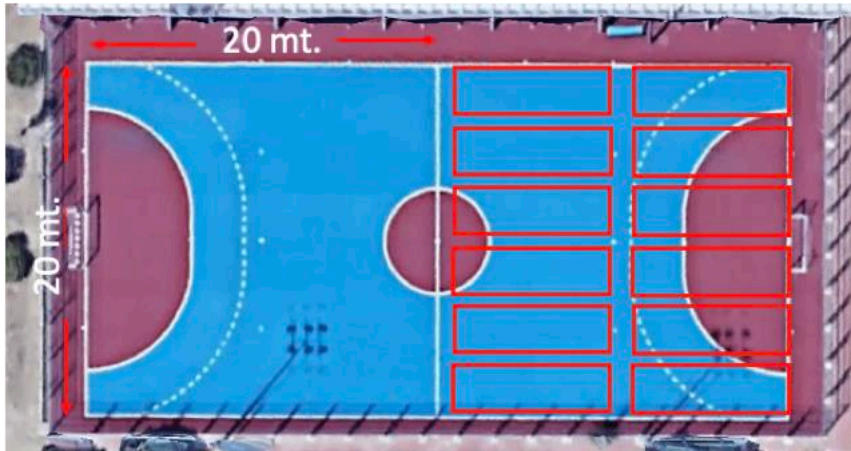


Mitad de campo baloncesto

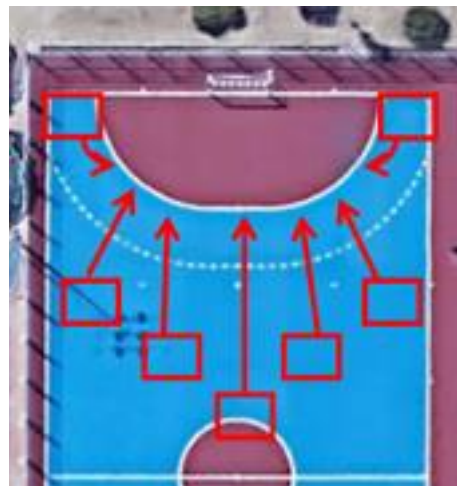


Campo baloncesto

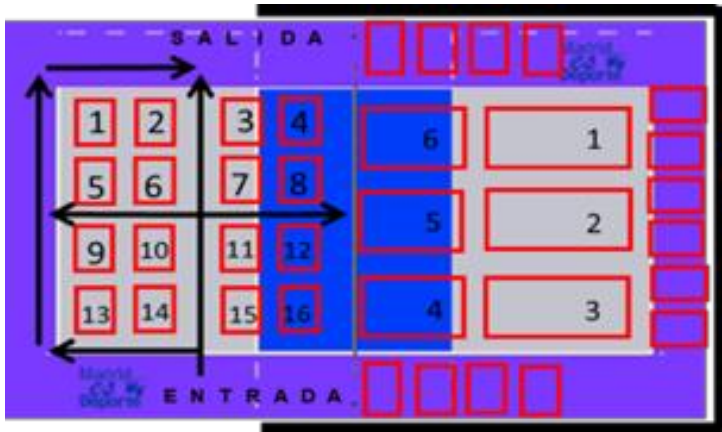
- **Parcelas enfrentadas:** Dividir los pasillos por la mitad para que dos alumnos enfrentados puedan interactuar guardando la distancia de seguridad.



- **Puntos de salida diferenciados delante de la portería, canasta o red:** Como el objetivo del deporte (encestar, meter gol o puntuar) supone un punto de aglomeración pudiendo concentrarse mayor número de partículas virales se puede plantear una diferenciación por sesiones desdoblando el grupo para que utilicen la canasta, portería o red en distintos días de entrenamiento. También se pueden establecer distintos puntos separados para las finalizaciones o ejercicios combinados de conducción, regate, cambios de dirección y ritmo, salidas, arrancadas, paradas, lanzamientos y combinaciones de estos.



- **En el voleibol** se indican muchos ejercicios de pases contra la pared, pudiendo establecer una disposición en la cual los alumnos golpean y pasan el balón hacia la pared manteniendo el control de la misma.



- **El fútbol, normalmente practicado** en césped los grupos entrenan en campos de fútbol 7 al aire libre. Para respetar esas distancias se proponen distintas disposiciones de los grupos y relacionadas con los diferentes contenidos técnicos, tácticos y de preparación física específicos de la modalidad deportiva.

