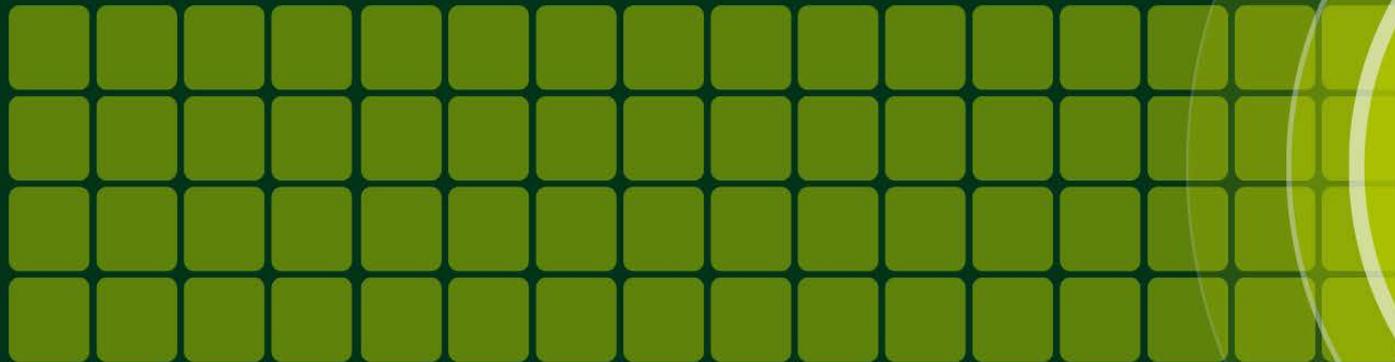


EL TEJAR D SOMONTES

eltejardesomontes.com



NORMATIVA COVID-19 (30 de junio 2020)





NORMATIVA COVID-19

INTRODUCCIÓN

El presente documento recoge la organización del Club en su incorporación a la nueva fase de normalidad, facilitando el uso y disfrute del mismo en un entorno de seguridad tanto para los abonados como para los trabajadores, cumpliendo, en este sentido, las directrices fijadas por las autoridades sanitarias.

- Se recomienda a todos los abonados que antes de acceder al Club se tomen la temperatura, en caso de tener fiebre o síntomas de la enfermedad se abstengan de venir al Club para evitar contagios.
- Obligación de cumplimiento de las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el Covid-19.
- Obligación del uso de la mascarilla y recomendación del uso de guantes higiénicos.
- Lavarse las manos con frecuencia con gel hidroalcohólico, siempre antes y después de realizar cualquiera actividad.
- Mantener el distanciamiento social o de seguridad, siempre que no exista una barrera física entre las personas.
- Evitar toda clase de aglomeraciones.
- Obligación de cumplir con los horarios del Club y los establecidos Legalmente.

Reiteramos a los abonados el obligado cumplimiento de los protocolos establecidos para no poner en riesgo la salud de ninguna persona.

NORMATIVA COVID-19

- El horario general del Club en verano, es de 08:00h a 22:00h, prolongándose la hora de cierre los Viernes y Sábados hasta las 23:00h.
- El horario de los vestuarios es de 8:45h a 21:00h.
- Las fuentes de agua permanecerán cerradas, por lo que se deberá venir al Club con lo necesario para su hidratación.
- Prohibido comer en la zona de praderas e introducir objetos de cristal.
- Prohibido sacar el mobiliario de la cafetería a la pradera y alrededores.
- Prohibido jugar con balones, raquetas u otros utensilios que puedan provocar molestias a los demás usuarios en la zona de praderas.
- Prohibido montar en bicicleta, patinar y similares por las praderas y paseo peatonal. Las bicicletas se aparcarán en su correspondiente parking.
- Prohibido la entrada de animales al club.
- Es obligatorio el uso de camisa/camiseta en la terraza y comedor de verano.
- Ayúdenos a mantener el club limpio haciendo uso de ceniceros y papeleras.
- Faciliten las labores de desinfección previstas en la ley al personal de club.
- Rogamos mantengan siempre una actitud correcta y de respeto hacia los demás usuarios.
- En todo momento se deben seguir las indicaciones del personal responsable de la instalación, pudiendo este negar el acceso o expulsar a la/s persona/s cuyas acciones pongan en peligro la seguridad o tranquilidad de los usuarios.
- El incumplimiento de cualquiera de estas Condiciones de Uso Específicas o de las Instrucciones Generales de Uso del club puede ser motivo de sanción.

NORMAS GENERALES

NORMATIVA COVID-19

NORMAS DE ACCESO

- Prohibido el acceso a las instalaciones de cualquier persona que tenga síntomas compatibles con el Covid-19, en cuarentena o que haya estado en contacto con personas contagiadas.
- El control de accesos para abonados se realizará mostrando el carnet y pasando el mismo por el lector de carnets ubicado en el exterior de la portería.
- Es necesario cita previa para acceder al club, que deberá realizarse a través de la web* o aplicación** móvil del Club

* www.eltejardesomontes.es

** Descárguese la exclusiva aplicación El Tejar de Somontes desde Google play/Apple Store.

***Solicite su usuario y contraseña (web/aplicación) enviando un correo a

secretaria@eltejardesomontes.com

- Apertura de los vestuarios del Club.
- Aseos disponibles:
 - Aseos cafetería de verano.
 - Aseos vestuarios.
 - Aseos zona de juego (tenis de mesa).

ASEOS Y VESTUARIOS

NORMATIVA COVID-19

Antes del baño

1. Es necesario cita previa para acceder al club, que deberá realizarse a través de la web* o aplicación** móvil del Club.
2. Respetar el aforo y limitar el tiempo de estancia para permitir que un mayor número de usuarios puedan acceder a la piscina.
3. Se deben cumplir en todo momento las instrucciones de los socorristas.
4. Los vestuarios, duchas y aseos están abiertos, limitando su aforo.
5. Las fuentes permanecerán cerradas.
6. El servicio sanitario que presta el club solamente se realizará en casos de extrema necesidad. Las pequeñas curas y picaduras de insectos es mejor realizarlas en casa.
7. Abstenerse del baño personas con piel sensible ya que la piscina estará algo mas clorada de lo normal, dentro de los parámetros legales.
8. Deben respetar la distancia de seguridad entre el personal y, especialmente, con el socorrista.
9. Prohibido colocar en las vallas toallas, prendas de vestir...etc.
10. Se realizarán continuas labores de desinfección previstas en la ley debiendo abandonar la piscina.
11. Diez minutos antes de la finalización del tiempo de piscina, se desalojará por completo la instalación, debiendo abandonar la misma a la mayor brevedad para poder realizar las tareas de desinfección previstas en la ley.
12. Deberán seguirse todas las indicaciones del personal del Club para garantizar su seguridad.

* www.eltejardesomontes.es

** Descárguese la exclusiva aplicación El Tejar de Somontes desde Google play/Apple Store.

***Solicite su usuario y contraseña (web/aplicación) enviando un correo a secretaria@eltejardesomontes.com

PISCINAS VERANO

NORMATIVA COVID-19

PISCINAS VERANO

Entrada a la piscina

1. Cada vaso tiene una zona de entrada (con dispensador de hidrogel) y salida, para evitar el contacto con otros usuarios. Debiendo respetar las marcas de distancia y sentido de la dirección en toda la instalación.
2. En la entrada a la piscina, se deberán desinfectar las manos obligatoriamente.
3. Por razones de higiene, es obligatoria la ducha tanto antes de la entrada al agua como al salir de la misma.
4. Se deberá respetar el aforo marcado en cada piscina, pudiendo el socorrista, denegar el acceso al vaso cuando se supere dicho aforo.
5. Se recomienda tocar el menor número de elementos de la instalación.

Salida de la piscina

1. Al finalizar la actividad, se abandonará la instalación por los lugares designados a la mayor brevedad y evitando el contacto físico con otros usuarios o socorristas.

NORMATIVA COVID-19

Recomendaciones para disfrutar del baño

1. Es recomendable el uso de gafas de natación y crema solar.
2. Evitar el contacto con otros usuarios en la medida de lo posible.
3. Se recomienda el lavado de manos con gel hidroalcohólico.
4. Se recomienda la desinfección del material propio antes y después del uso.

PISCINAS VERANO

NORMATIVA COVID-19

Antes de jugar

1. La reserva de la pista se hará a través de la web* o aplicación** móvil del Club, y no se permitirán las reservas presenciales ni jugar sin reserva anticipada, teniendo que asistir al club con la reserva previamente confirmada. Los abonados de la tercera edad podrán reservar a través del teléfono 91-3169040.
2. Se permite partidos dobles.
3. Las fuentes permanecerán cerradas. Rogamos a los abonados vengan provistos de agua y bebidas que puedan necesitar.
4. Los vestuarios, taquillas y duchas están abiertos, limitando su aforo.
5. Se permiten las clases colectivas, respetando los aforos establecidos.
6. Recomendación de lavado de manos con gel hidroalcohólico inmediatamente antes de la práctica deportiva.

* www.eltejardesomontes.es

** Descárguese la exclusiva aplicación El Tejar de Somontes desde Google play/Apple Store.

*** Solicite su usuario y contraseña (web/aplicación) enviando un correo a secretaria@eltejardesomontes.com

TENIS/PADEL
FRONTONES/ SQUASH

NORMATIVA COVID-19

Durante el juego

1. Los jugadores deberán guardar en todo momento entre ellos un distanciamiento social durante el transcurso del juego, al entrar y salir de la pista y evitar los cambios de lado.
2. Los materiales propios para el mantenimiento de las pistas como cepillos serán retirados pudiendo ser manipulados única y exclusivamente por el personal de mantenimiento.
3. Los bancos o sillas usados por los jugadores serán desinfectados por el personal de mantenimiento entre la finalización de un partido y el inicio del siguiente, por lo que se deberá respetar en todo momento la distancia con el personal de mantenimiento, dejando que puedan desinfectar la pista y dejarla lista para el comienzo del siguiente partido.
4. Mientras se realizan estas labores de mantenimiento, los jugadores en caso de tener que esperar lo harán en lados opuestos de la pista.

Después de jugar

1. Al finalizar el tiempo de juego se evitarán despedidas, así como cualquier contacto físico.
2. Recomendamos el lavado de manos con gel hidroalcohólico inmediatamente después de la práctica deportiva.
3. Se abandonará la pista sin demora.

NORMATIVA COVID-19

Recomendaciones para la práctica de tenis/padel/squash

1. El lavado de manos con gel hidroalcohólico inmediatamente antes y después de la práctica deportiva.
2. Desinfección del material propio de juego, empuñaduras de raquetas/palas y cualquier otro material auxiliar (zona de descanso de jugadores, sillas o bancos) con gel hidroalcohólico antes y después de la actividad.
3. Se evitará el saludo preceptivo al comenzar y terminar el ejercicio.
4. Uso, en la medida de lo posible, de pelotas nuevas.
5. Se recomienda que cada jugador juegue con un bote de bolas para ello se marcarán las bolas de cada uno de los jugadores con marcas diferentes para que cada uno de ellos solo tenga contacto con las mismas pelotas en todo momento. Se evitará pasar las pelotas con la mano, haciéndolo con el talón y la raqueta.
6. Uso de toallas y bolsas de carácter privado.
7. Para actividades dirigidas como clases colectivas:
 - I. Asegure las distancias de seguridad establecidas por las autoridades.
 - II. Se recomienda que no se haga uso del cesto/cubo de pelotas y que se reduzca el número de pelotas que se usa habitualmente.
 - III. En caso de utilizar cesto o cubo de bolas se recomienda que la recogida de estas se realice mediante el uso de un tubo recoge pelotas el cual será usado siempre por el entrenador/profesor.

NORMATIVA COVID-19

GIMNASIO

Antes del uso

1. El uso del gimnasio se realizará bajo cita previa a través de la web* o aplicación** móvil del Club. Los abonados de la tercera edad podrán reservar a través del teléfono 91-3169040.
2. El horario de apertura será de 9:00h a 21:00h de lunes a viernes, y de 10:00h a 14:00h los sábados y domingos.
3. Las reservas se establecerán por turnos, respetando las limpiezas e higienizaciones entre los mismos.
4. Se accederá a la instalación por la entrada principal, con mascarilla obligatoriamente, respetando las indicaciones del personal y la señalética de todo el recinto.
5. Los vestuarios, taquillas y duchas están abiertos, limitando su aforo.
6. No se podrá guardar ni dejar en el gimnasio ninguna ropa ni enseres personales. En caso de necesidad, se deberán depositar en los espacios reservados para tal fin, introduciéndolos en bolsas unipersonales para evitar el contacto con otros usuarios.
7. Las actividades colectivas se realizarán en el exterior del gimnasio (pradera). Aforo máximo de 15 personas por hora y accediendo directamente desde el parking de vestuarios.
8. Las reservas para acudir a las actividades colectivas se realizaran como durante toda la temporada, desde la app HECSPORT, en la agenda creada para tal efecto (plazas limitadas, reserva obligatoria).

* www.eltejardesomontes.es

** Descárguese la exclusiva aplicación El Tejar de Somontes desde Google play/Apple Store.

***Solicite su usuario y contraseña (web/aplicación) enviando un correo a secretaria@eltejardesomontes.com

NORMATIVA COVID-19

GIMNASIO

Durante el uso

1. En la entrada al gimnasio, se deberán desinfectar las manos obligatoriamente.
2. Será obligatorio entrenar con dos toallas, una para ponerla en las maquinas durante el ejercicio y otra para higiene personal.
3. Cada turno de sala, entrenamiento personal y clases colectivas se realizarán durante 50 minutos para poder realizar las tareas de desinfección entre usuarios y personal de la instalación.
4. No se podrán utilizar las fuentes de agua de la instalación. Se recomienda la utilización de botellas de agua propias.

Después del uso

1. Al finalizar la actividad, se abandonará la instalación por los lugares designados a la mayor brevedad y evitando el contacto físico con otros usuarios o personal.
2. Se recomienda el lavado de manos con gel hidroalcohólico inmediatamente después de la práctica deportiva.
3. Cada usuario deberá proceder a la desinfección del material y aparatos utilizados tras su uso, con la ayuda del personal del gimnasio.

NORMATIVA COVID-19

Recomendaciones para la práctica del ejercicio en el gimnasio

1. Traer su material propio (toalla, botella con agua, etc.).
2. Evitar el contacto con otros usuarios.
3. Se recomienda el lavado de manos con gel hidroalcohólico antes, durante y después de la actividad.
4. Se recomienda venir vestidos con la ropa y calzado que se vaya a utilizar durante el entrenamiento.
5. La desinfección de todo el material propio o del gimnasio, para evitar contagios.

GIMNASIO

NORMATIVA COVID-19

Antes de montar

1. Deberán venir provistos de los equipos de protección sanitarios y cumplir las exigencias que se establezcan en las normas sanitarias y protocolos marcados por la autoridad competente.
2. Solo se permite una persona dentro del guarnés a la vez.
3. Los equipos de limpieza deben ser personales, así como el equipo del caballo y del jinete.
4. Es necesario cita previa que deberá solicitarse a través del correo electrónico hipicatejardesomontes@gmail.com antes de las 19:00h del día anterior.
5. En todo momento se deberá respetar y mantener entre las personas una distancia mínima de seguridad de 2 metros cuando estén pie a tierra y de 10 metros cuando estén en ejercicio a caballo.

Durante la monta

1. Los turnos serán asignados por riguroso orden de inscripción hasta completar el aforo máximo por turno.
2. Se realizará un control de salida y entrada de caballos en cuadras para que sea ordenado. Tanto en la salida como en la entrada de los caballos a las cuadras, se deberá respetar un máximo de cuatro caballos al mismo tiempo y respetando las distancias de seguridad.
3. La monta de los caballos se hará exclusivamente en las pistas habilitadas a tal fin.
4. Cada una de las pistas tendrá un aforo determinado.

HIPICA

NORMATIVA COVID-19

Después de montar

- Finalizado el entrenamiento, y los trabajos con los caballos, los abonados deberán abandonar la instalación, manteniendo siempre las distancias de seguridad y prevenciones establecidas por la autoridad sanitaria.

HÍPICA

Recomendaciones para la práctica de hípica

1. Desinfección del material propio antes y después de la actividad.
2. Se recomienda el uso de toallas y bolsas de carácter privado.
3. Las fuentes permanecerán cerradas. Rogamos a los abonados vengan provistos de agua y bebidas que puedan necesitar.
4. Se recomienda el lavado de manos con gel hidroalcohólico inmediatamente antes y después de la práctica deportiva.

**EL TEJAR D
SOMONTES**

eltejardesomontes.com



NORMATIVA COVID-19 (30 junio 2020)

informacion@eltejardesomontes.com

Ctra. De El Pardo km. 0,400 • 28035 Madrid

Tfno. 91 316 90 40 • 650 711 049