



REAL CLUB
NÁUTICO DE VIGO

REAL CLUB
NÁUTICO DE VIGO

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN Y PREVENCIÓN
COVID-19

COMPLEJO DEPORTIVO

PISCINA

GIMNASIO

SALA DE ACTIVIDADES

Vestuarios

- [1] Aforos máximos permitidos en los Vestuarios
 - [1.1] Vestuario masculino: 20 personas.
 - [1.2] Vestuario femenino: 15 personas.
- [2] Está prohibido el uso de secadores de pelo en la instalación.
- [3] Está prohibido cortarse el pelo, afeitarse, depilarse y/o cortarse las uñas.
- [4] Deberán respetarse las zonas de los bancos habilitadas para su uso.
- [5] Se ruega reducir el tiempo de uso del vestuario.
- [6] El socorrista entregará la llave de la taquilla al socio.
- [7] Es obligatorio que los socios depositen sus pertenencias en las taquillas mientras están en el gimnasio, sala de actividades o piscina. No se pueden dejar las pertenencias en los bancos o en las cabinas. Al terminar la actividad deberán dejar la taquilla abierta y devolver la llave en el hall/portería de la piscina, para la posterior desinfección de las mismas.
- [8] Está prohibido el uso de secadores de pelo en la instalación.
- [9] En el vestuario deberán respetarse las zonas de los bancos habilitadas para su uso.

Aseos

- [1] Aforos máximos permitidos en los Aseos.
 - [1.1] Aseo vestuario masculino: 5 personas
 - [1.2] Aseo vestuario femenino: 2 personas

Duchas

- [1] Aforos máximos permitidos en las duchas
 - [1.1] Duchas vestuario masculino: 6 personas
 - [1.2] Duchas vestuario femenino: 7 personas.

Gimnasio

[1] El acceso a la instalación se hará con cita previa y se realizará de la siguiente forma:

[1.1] Las citas se podrán reservar en el teléfono 986 447 441 o en la portería del Edificio Social y Piscina del club en Vigo.

[1.2] Las citas deberán ajustarse a los siguientes horarios establecidos y marcados por el club:

- Lunes a viernes: de 07:00 a 22.45 horas
- Sábados: de 08:00 a 21:00 horas
- Domingos y festivos : de 09:00 a 14:00 horas

[1.3] Si por algún motivo no puede acudir, deberá comunicarlo previamente. En el caso de no acudir a la cita y no comunicarlo, no tendrá preferencia a la hora de reservar citas posteriormente.

[1.4] Las reservas podrán ser de una hora, ampliable a dos horas.

- Se deberá ser puntual y estar ya cambiados antes del inicio del turno para evitar coincidir con la salida del turno anterior.
- Si el usuario/deportista presenta síntomas de enfermedad (fiebre, tos, malestar general....) no podrá acceder a la instalación y deberá anular la cita.

[2] Acceso restringido para menores de 16 años.

[3] El aforo del gimnasio estará limitado a 12 usuarios por turno (incluido el monitor).

[4] Los socios que tengan cita para el gimnasio deberán dirigirse a la Portería de Piscina, y pasar el control de temperatura. Si la misma es superior a 37,4 °C, no podrá acceder al gimnasio.

[5] El usuario está obligado a desinfectar la suela del calzado y las manos al entrar a la instalación en los dispositivos habilitados a tal efecto.

[6] Es obligatorio el uso de mascarilla, durante todo el tiempo que permanezca en la instalación.

- [7] Los usuarios deberán cumplir con el horario de salida acordado.
- [8] Las fuentes quedan clausuradas.
- [9] No se permite ningún tipo de contacto físico con los trabajadores, ni entre usuarios. En todo momento se debe respetar la distancia de seguridad de dos metros recomendada por las autoridades.
- [10] Está prohibido compartir cualquier tipo de material.
- [11] Los deportistas deberán respetar los horarios marcados por sus entrenadores.
- [12] Es obligatorio, por razones de higiene, usar una toalla de medida suficiente entre el cuerpo y el aparato que se utiliza en el gimnasio. Al finalizar el ejercicio se debe desinfectar las zonas con las que haya tenido contacto en el aparato empleado con las toallas y gel desinfectante de los dosificadores habilitados.
- [13] En el gimnasio se deberá respetar el sentido de circulación señalado en el suelo para evitar cruzarse con otros usuarios.

Sala de actividades

- [1] Si el usuario presenta síntomas de enfermedad (fiebre, tos, malestar general....) no podrá acceder a la instalación.
- [3] El aforo del gimnasio estará limitado a 10 usuarios por turno (incluido el monitor).
- [4] Deberán dirigirse a la Portería de Piscina, y pasar el control de temperatura. Si la misma es superior a 37,4 °C, no podrá acceder al gimnasio.
- [5] El usuario está obligado a desinfectar la suela del calzado y las manos al entrar a la instalación en los dispositivos habilitados a tal efecto.
- [6] Es obligatorio el uso de mascarilla, durante todo el tiempo que permanezca en la instalación.
- [7] Los usuarios deberán cumplir con el horario de salida acordado.
- [8] Las fuentes quedan clausuradas.
- [9] No se permite ningún tipo de contacto físico con los trabajadores, ni entre usuarios. En todo momento se debe respetar la distancia de seguridad de dos metros recomendada por las autoridades.
- [10] Los deportistas deberán respetar los horarios marcados por sus entrenadores.
- [11] Es obligatorio, por razones de higiene, usar una toalla de medida suficiente entre el cuerpo y el material que se utiliza en la sala. Al finalizar el ejercicio se debe desinfectar las zonas con las que haya tenido contacto en el aparato empleado con las toallas y gel desinfectante de los dosificadores habilitados.
- [12] Se desinfectarán las superficies utilizadas y se ventilará la sala tras cada sesión.

Piscina

[1] El acceso a la instalación se hará con cita previa y se realizará de la siguiente forma:

[1.1] Las citas se podrán reservar en el teléfono 986 447 441 o en la portería del Edificio Social y Piscina del club en Vigo.

[1.2] Las citas deberán ajustarse a los siguientes horarios establecidos y marcados por el club:

- Lunes a viernes: de 07:00 a 22.45 horas
- Sábados: de 08:00 a 21:00 horas
- Domingos y festivos : de 09:00 a 14:00 horas

[1.3] Si por algún motivo no puede acudir, deberá comunicarlo previamente. En el caso de no acudir a la cita y no comunicarlo, no tendrá preferencia a la hora de reservar citas posteriormente.

[1.4] Los socios que tengan cita para la piscina deberán dirigirse al Edificio Piscina, donde el socorrista comprobará su cita y le tomará la temperatura. Si la misma es superior a 37,4 °C, no podrá acceder a la piscina.

[1.5] Si el usuario/deportista presenta síntomas de enfermedad (fiebre, tos, malestar general....) no podrá acceder a la instalación y deberá anular la cita.

[1.6] El usuario está obligado a desinfectar la suela del calzado y las manos al entrar a la instalación en los dispositivos habilitados a tal efecto.

[1.7] Es obligatorio el uso de mascarilla en la recepción de la piscina y en el vestuario. Podrá quitársela sólo para nadar y ducharse.

[1.8] Las reservas podrán ser de una hora, ampliable a dos horas

[2] El aforo estará limitado a 12 usuarios por turno: 2 personas/calle, excepto en horario de mañana, de lunes a viernes, hasta las 16:00 horas, donde los turnos serán de 1 persona/calle). Los usuarios que convivan en la misma residencia podrán compartir la calle.

PARA QUE UN MAYOR NÚMERO DE SOCIOS PUEDA DISFRUTAR DE LA PISCINA, SE RUEGA QUE LOS SOCIOS QUE CONVIVAN JUNTOS SOLICITEN CITA A LA MISMA HORA

- [3] Se deberá ser puntual y estar ya cambiados antes del inicio del turno para evitar coincidir con la salida del turno anterior.
- [4] Se deberá abandonar el vestuario antes de que finalice la hora del turno anterior para evitar que coincidan en él socios de diferentes horarios.
- [5] Se ruega reducir el tiempo de uso del vestuario.
- [6] Es obligatorio ducharse antes de la entrada al agua.
- [7] Es obligatorio el uso de gorro y chanclas en la piscina.
- [8] Dependiendo del turno, el socorrista le indicará por qué lado debe acceder al vaso para así evitar cruzarse con los usuarios del turno anterior.
- [9] Se aconseja el uso de material propio en la piscina.
- [10] Si necesita material de flotación, solicítelo al socorrista.
- [11] No se dejarán gorros, bañadores, gafas, toallas, ni chanclas. Es obligatorio el uso de los mismos. De no disponer de ellos, no podrá acceder a la piscina.
- [12] Los usuarios deberán respetar el horario de salida.
- [13] Las fuentes quedan clausuradas.
- [14] No se permite ningún tipo de contacto físico con los trabajadores, ni entre usuarios. En todo momento se debe respetar la distancia de seguridad de dos metros recomendada por las autoridades.
- [15] Está prohibido compartir cualquier tipo de material; pelotas, elementos de flotación, etc.
- [16] Los deportistas deben respetar los horarios marcados por sus entrenadores.

Vigo, 1 de noviembre de 2020
Dirección del RCN de Vigo