

## SALA DE FITNESS

### PROTOCOLO ESPECÍFICO DE PREVENCIÓN DEL COVID-19

Tras la declaración del estado de alarma debido crisis sanitaria ocasionada por el Covid-19, las instalaciones y servicios deportivos de la Universidad de Almería quedaron suspendidos. A partir del día 21/05/2020 la Universidad de Almería inicio un proceso de reapertura progresiva y escalonada de las instalaciones y servicios deportivos universitarios, respetando las instrucciones de las autoridades sanitarias.

En cumplimiento de la Orden de 11 de septiembre de 2020 de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía (BOJA extraordinario num 56) y en aplicación de la Plan de Prevención, Protección y Vigilancia Covid-19 de la Universidad de Almería en el Curso 2020-2021 aprobado por el Consejo de Gobierno de la UAL en fecha 08 de septiembre de 2020, se determina la reapertura y recuperación de la actividad deportiva en estas instalaciones con la aplicación del PROTOCOLO ESPECIFICO DE PREVENCIÓN DEL COVID-19.

En este momento los deportistas tan solo podrán hacer uso de las instalaciones para la **práctica deportiva individual** sin contacto físico, con limitación de aforo, manteniendo las debidas medidas de seguridad, y especialmente la distancia de seguridad de 2 metros. Para un óptimo control del acceso y del aforo máximo permitido **será necesaria la reserva previa para el acceso**. El uso de la Sala de Fitness de la UAL está disponible exclusivamente para poseedores de la TD PLUS.

Para tu seguridad te informamos que **se ha realizado una limpieza y desinfección profunda de las instalaciones**, previa a la reapertura mediante empresa limpieza y productos homologados.

**Todo deportista tiene el derecho y la obligación de conocer el protocolo de prevención del Covid-19 que corresponde a la práctica deportiva que desarrolle.**

#### *Protocolo higiénico sanitario para el acceso y uso de la Sala de Fitness*

- Si tienes síntomas de padecer la enfermedad, convives con alguien que la sufra o muestre algún indicio (fiebre, tos o dificultad respiratoria...), por favor ¡QUÉDATE EN CASA!
- En todo momento se mantendrá la **distancia de seguridad de 2 metros**, establecida por las autoridades sanitarias, salvo cuando sea incompatible con el desarrollo de la actividad deportiva.
- Será **obligatorio el uso de mascarilla en todo momento**.
- Antes y después de la práctica deportiva **será obligatorio lavarse las manos** con agua y jabón o soluciones de gel hidroalcohólico, para lo que se dispondrá de un **punto limpio** en el acceso principal de la instalación y en acceso de vestuarios.
- En todo momento se deberá **respetar el horario reservado**.
- Limpia con regularidad las superficies que más se tocan y especialmente **desinfecta antes y después los elementos deportivos que utilices**
- Será obligatorio la **desinfección del calzado** a la entrada al Centro Deportivo. Para ello se ha habilitado una alfombra desinfectante que deberá ser utilizada a conciencia por los usuarios.
- En todo momento se deberá **respetar el aforo máximo permitido** para cada espacio deportivo
- El deportista deberá tener cuidado de no tocar en lo posible objetos o equipamiento de uso colectivo, en la medida de lo posible
- **En ningún caso se podrá compartir material** (raquetas, palas, toallas, etc...).
- Todas las fuentes de agua estarán precintadas, por lo que **se considera necesario el uso individual de botellas de agua** o bebidas isotónicas.

### Horarios de apertura y reserva

- **Horario de apertura para reservas:** Información actualizada sobre horarios en <https://www2.ual.es/serviciodeportes/uploads/covid/horarios-y-aforos-permitidos-vigentes-especial.pdf>
- **Turnos de entrenamiento:**
  - **Mañana:** 08:30 h. | 10:00 h. | 11:30 h. | 13:00 h.
  - **Tarde:** 14:30 h. | 16:00 h. | 17:30 h. | 19:00 h.
- **IMPORTANTE:** El uso de la sala estará **limitado a 75 minutos**. La reserva de plaza en internet será de 90 minutos, de los cuales 75 minutos serán los destinados al entrenamiento por parte del usuario y los 15 minutos restantes serán destinados a preservar el escalonamiento de asistentes a la instalación entre turnos, así como, labores de organización y limpieza.
- **LIMPIEZA:** En la medida de lo posible, se realizará una limpieza y desinfección la Sala de Fitness en cada turno.

**Aforo:** Información actualizada sobre aforos en <https://www2.ual.es/serviciodeportes/uploads/covid/horarios-y-aforos-permitidos-vigentes-especial.pdf>

### Cita previa. Reserva de Uso para nado libre.

Normas y restricciones para la reserva de uso

- La reserva y utilización de la Sala de Fitness está disponible solo para poseedores de Tarjeta Deportiva Plus en vigor.
- **Será imprescindible la reserva previa online (cita previa).** Sólo podrá realizarse de forma telemática a través de CronosWeb, accediendo desde la web de UALdeportes. **La reserva se deberá realizar siempre antes del comienzo de la hora elegida.** Se permitirá la reserva y uso de la sala hasta 15 minutos después del inicio de cada turno si hay plazas disponibles.
- **No existirá límite de reservas por semana para cada usuario,** siendo la única limitación la de una reserva al día.
- La reserva y uso de la Sala de Fitness es **gratuita** incluida dentro de los servicios de la TDPlus.
- El usuario que haya realizado reserva y no acuda a su entrenamiento será sancionado con 7 días de prohibición de acceso a la reserva de plaza.
- CANCELACIÓN DE RESERVAS: Debe realizarla el propio usuario a través de CronosWeb. Puede consultar este video tutorial <https://www.youtube.com/watch?v=D5rKDhxSkl>

Estas restricciones están diseñadas para garantizar las máximas posibilidades de uso para todos nuestros usuarios/as dadas las limitaciones de aforo y horas disponibles.

### Normas relativas al uso de la Sala de Fitness

Como norma general se exigirá el cumplimiento de las órdenes emitidas por el Ministerio de Sanidad.

- Para acceder a la Sala será imprescindible haber realizado la reserva previa.
- Será imprescindible que el usuario pase su Tarjeta Deportiva por el lector habilitado en la Sala. Una vez validada su entrada la tarjeta debe permanecer en posesión del usuario.
- **No se permitirá el acceso a la Sala sin toalla.** Será obligatorio su uso para protegerse tanto al equipamiento como a sí mismo.
- Se deberá respetar en todo momento el horario de la reserva realizada, debiendo llegar a la instalación con una antelación máxima de 5 minutos.
- Es obligatorio respetar los flujos de circulación diseñados para entrada y salida a la instalación.

- En cuanto finalice la hora de entrenamiento reservada, el usuario deberá abandonar la instalación a la mayor brevedad posible, evitando en todo momento cualquier contacto físico y evitar riesgos.
- Los VESTUARIOS de la Piscina estarán disponibles. No obstante, se recomienda venir equipado de casa. **AFORO permitido en vestuarios:**
  - Vestuarios Pabellón Centro Deportivo UAL
    - Vestuario Masculino: 7 personas
    - Vestuario Femenino: 7 personas
- Durante la utilización de los vestuarios se deberá respetar el perímetro de seguridad marcado, para lo que deberá limitarse a utilizar los espacios habilitados para ello. Todo el material personal deberá quedar dentro de su espacio. Asimismo, se han habilitado en los vestuarios papeleras para uso para el material desechable.
- No estará disponible el préstamo de colchonetas, aislantes, elásticos, gomas, Trx y demás material que de forma habitual estaba disponible en el puesto de control de sala. Cualquier elemento de este tipo que deseen utilizar en su entrenamiento deberán traerlo a título personal.
- Todas las fuentes de agua estarán precintadas, por lo que se considera necesario el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.
- **Condiciones del desarrollo de la práctica deportiva libre en la Sala:**
  - Durante la práctica deportiva se mantendrá en todo momento la **distancia de seguridad de los 2 metros**.
  - El deportista tendrá la obligación de higienizar el equipo/material utilizado antes y después de cada uso. Para ello, dispondrá de pulverizadores y rollos de papel distribuidos por toda la sala.
  - El proceso de higienización de los elementos de peso libre (barras, mancuernas, balones...) y de los bancos de musculación se realizará obligatoriamente a través de los siguientes pasos:
    - 1º se colocará cada elemento en su sitio correspondiente
    - 2º, una vez colocado, se higienizará usando los kits de limpieza existentes.
  - Los deportistas no deben compartir o intercambiar ningún material, toallas, botellas, bebidas, alimentos u otros productos.
  - En todo momento se mantendrá abiertas las ventanas y puertas de la Sala de Fitness, así como activados los sistemas de ventilación y/o climatización, en caso de ser necesario.

### *Protocolo de contingencia ante personas con síntomas*

Se aplicará lo establecido en el Plan de Prevención, Protección y Vigilancia Covid-19 de la Universidad de Almería en el Curso 2020-2021 aprobado por el Consejo de Gobierno de la UAL en fecha 08 de septiembre de 2020 (Apartado IV Gestión de casos, pags 18 a 26).

### *Persona coordinadora del cumplimiento de los protocolos Covid-19*

Pedro J. Núñez Teruel [Director de Secretariado de Deportes]

[director.deportes@ual.es](mailto:director.deportes@ual.es)

### *Recuerda. Importante*

Cumplir y respetar estas normas, así como los protocolos de seguridad e higiene que se establezcan que protegen tu salud y la de los demás. Se ruega la máxima responsabilidad y prudencia, priorizando siempre minimizar el riesgo de un posible contagio. **El incumplimiento de estas normas podrá suponer sanción disciplinaria respecto a su Tarjeta Deportiva, así como la expulsión de las instalaciones.**

Estas recomendaciones en todo momento estarán sujetas a las indicaciones de las autoridades sanitarias, y podrán variarse conforme dichas indicaciones.

## HISTORICO DE ACTUALIZACIONES

Nº. EDICIÓN	FECHA	MODIFICACIONES REALIZADAS
02	09/06/2020	Flexibilización de las restricciones de uso de la Sala de Fitness, mediante la siguientes medidas: - Se modifica la antelación para realizar la reserva-cita previa, pasando de 90 minutos a 30 minutos - Se elimina la restricción de máximo de 2 reservas para entrenamiento a la semana.
03	14/07/2020	Adaptación a la Orden de 14 de Julio de 2020 (BOJA Extraordinario nº45 de 14/07/2020), sobre la obligatoriedad del uso de mascarilla en espacios abiertos y cerrados de uso público, por lo que se impone la obligatoriedad del uso de mascarilla durante el entrenamiento.
04	17/07/2020	Aclaración de la Delegación Provincial de Deportes de la Junta de Andalucía en Almería, indicando que “se exime de la obligación de uso de mascarilla a aquellas actividades deportivas que por su naturaleza así lo recomienden”, por lo que no será obligatoria en el momento de la practica deportiva, pero sí en los prolegómenos o los accesos a la instalación.
05	07/09/2020	Nuevos horarios de apertura de instalaciones con el inicio de curso. Modificación del aforo máximo, antelación de reserva, y forma de identificación para el acceso. Establecimiento de una limitación de 1 reserva/día y 3 reservas a la semana.
06	28/09/2020	Adaptación a la Orden 11 de Septiembre de la Junta de Andalucía. Apertura de las duchas.
07	26/10/2020	Uso de mascarilla obligatorio, Adaptación Orden 22 de octubre 2020 de la Junta de Andalucía
08	24/11/2020	Adaptación de horarios y aforo (Orden 8 noviembre 2020 Junta Andalucía)
09	07/01/2021	Modulación de las medidas a NIVEL 3 GRADO 1, según Resolución de 17 de diciembre de 2020, de la Delegación Territorial de Salud y Familias en Almería.
10	11/01/2021	Modulación de las medidas a NIVEL 4 GRADO 1, según Resolución de 8 de enero de 2021, de la D.T. Salud y Familias en Almería, y Orden 8 de enero de 2012 de Consejería Salud y Familias
11	18/01/2021	Modificación de documento de manera que horarios de apertura y aforos permitidos se publicarán en el Anexo III del Protocolo de Prevención Covid-19, no requiriendo actualización este documento para esas modificaciones consecuencia de publicación de modificaciones en las restricciones.
12	06/09/2021	Ampliación de tiempo de entreno 75 minutos y eliminación limite de reservas.
13	04/12/2021	Modificación del sistema de cancelación de reservas