



PROTOCOLO DE SEGURIDAD Y ACTUACIÓN FRENTE AL COVID-19 EN LA PISCINA CUBIERTA Y SALA MULTIUSOS DEL C.D. GUILLERMO MOLINA RIOS

NORMAS GENERALES PARA LA APERTURA DE CARÁCTER SANITARIO Y PREVENTIVO

- Se ha procedido a la realización de una **limpieza y desinfección profunda** de las instalaciones, previa a la reapertura, por parte de la empresa de limpieza contratada por el ICD con los debidos productos homologados.
- Se ha procedido a la **señalización y balizamiento** que aseguran en todo momento las circulaciones y relaciones de forma segura.
- Se ha colocado **cartelería** en lugar visible con el fin de informar y recordar a los usuarios y trabajadores la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra el Covid-19, con especial énfasis en la recomendación del lavado frecuente de manos y distanciamiento social durante la estancia en las instalaciones.
- Se han establecidos **puntos habilitados con elementos de seguridad** en los espacios necesarios de la instalación y de acceso libre a los usuarios, tales como rollos de papel, papeleras, pulverizadores con desinfectante, dosificadores con hidrogel, alfombras con virucida para limpieza de pies.
- Se ha procedido a inhabilitar los sistemas de control de acceso (tornos) que garantizan las medidas sanitarias establecidas, evitando el contacto innecesario con los mismos.

NORMAS GENERALES PARA LOS USUARIOS

- Los **positivos por COVID 19**, aun asintomáticos, **no podrán iniciar la práctica deportiva**.
- Se recomienda que todos los usuarios, 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.
- El usuario tendrá cuidado de **no tocar en lo posible objetos de uso colectivo** y superficies de contacto más frecuentes como pomos, puertas de accesos, pasamanos, barandillas, y otros elementos de similares características.
- Los usuarios han de mantener las **pautas estrictas de aseo personal**, conducta y cuidado para evitar contagios. Lavarse las manos antes y después de entrar o salir de los espacios deportivos.



INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

- Se recomienda el **uso de mascarillas, guantes, cintas o pañuelos para el cabello**, así como el uso de gafas, siempre que la actividad deportiva así lo permita. Solo se retirarán cuando sea imposible llevarlos para la realización de la actividad deportiva.
- **Antes y después de la práctica deportiva** es muy importante **lavarse las manos con agua y jabón o soluciones de gel hidroalcohólico**, siendo necesario que se lleve por el deportista dichos botes de gel de uso individual, así mismo se dispondrá de estos en los espacios donde se desarrolle la actividad.
- El **aforo de las instalaciones estará limitado** en todo momento al número de personas que garanticen las distancias de seguridad, tanto en actividades colectivas, como en cualquier otro uso de la instalación.

1. PISCINA USO DEPORTIVO

- La ventilación en esta planta se proporciona a través de medios mecánicos.
- Tanto en lámina de agua como en las playas de piscina, el aire se renueva con la deshumectadora cumpliendo con la normativa vigente.
- La unidad de tratamiento del aire (deshumectadora), dispone de una caja de mezcla donde se renueva un porcentaje de aire que actualmente se encuentra al 30% (aire recirculado equivalente a 6 veces los m³ del habitáculo) pudiéndose incrementar parametrizando la centralita de control de la deshumectadora.
- La ventilación en zona de vestuarios, almacén y botiquín es posible incrementarla a través de una instalación provisional de cajas de obra de ventilación centrífuga y ventiladores centrífugos para conductos en línea.
- La sala multiusos dispone de ventilación mecánica.
- En todas las dependencias se realizara una exhaustiva limpieza antes de proceder a la desinfección diaria y continua de las zonas de playas de piscina, vestuarios, pasillos, sala multiusos y acceso, así como corcheras, escaleras de acero inoxidable, duchas, material auxiliar de clases, vestuarios, rejilla perimetral, botiquín, filtros de aire, paredes, taquillas, y cualquier otro material que pudiera estar en contacto con los usuarios y que forman parte de la instalación.
- Para cada tipo de área, material, equipo o parte de la instalación que hayamos considerado se asignará una frecuencia diaria de operaciones de limpieza y de operaciones de desinfección.
- Los utensilios empleados (cepillo, fregona, escoba, mangueras a presión, maquina barredera, etc.), así como los productos utilizados en cada caso serán sometidos a un proceso de



INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

desinfección después del uso y a un almacenamiento seguro de los mismos, siempre fuera del alcance de los usuarios y respetando las precauciones indicadas en el etiquetado.

- Se procederá por los técnicos de la Consejería de Sanidad a la prevención y control de legionela.
- La apertura de los grifos de duchas de piscina y de los vestuarios será secuencial, dejando correr el agua para que se renueve toda la que había quedado retenida en las tuberías.
- Se dispondrá, por parte de la empresa contratada por este ICD, de un protocolo de limpieza y desinfección que responda a las características de la instalación y a la intensidad de uso. Dicho protocolo estará a disposición de la autoridad sanitaria, si así lo requiere.
- Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía 1:50 recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad viricida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad.
- En las tareas de limpieza y desinfección se prestará especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuente como grifos, barandillas, pomos de puertas, etc.
- El tratamiento del agua de los vasos se realiza por el personal de mantenimiento de la instalación con el apoyo de los técnicos de la Consejería de Sanidad comprobándose a diario, cada dos horas, la depuración física y química del agua (pH y cloro), la realización de controles operativos y rutinarios como la temperatura del agua, la turbidez, la temperatura ambiente de la piscina, la humedad y el Co2.
- También aproximadamente cada 4 días se procede a la renovación mediante adición de agua de aporte del porcentaje necesario de renovación.

HORARIO DE APERTURA Y RESERVA

- La apertura de la piscina deportiva cubierta claramente dividida en dos zonas de uso, será de lunes a viernes, sábados y domingos, en los horarios que se detallan a continuación:

DE LUNES A VIERNES

- 8:45 horas Apertura de la piscina y acceso a vestuarios **ZONA A**.
- 9:00 horas Inicio de la actividad.
- 10:00 horas Finaliza el ejercicio **ZONA A**
- 10:15 horas Cierre de vestuarios para **ZONA A**
- 10:15 horas Desinfección espacios utilizados **ZONA A**

- 10:45 horas Apertura de la piscina y acceso a vestuarios **ZONA B**



INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

- 11:00 horas Inicio de la actividad.
- 12:00 horas Finaliza el ejercicio **ZONA B**
- 12:15 horas Cierre de vestuarios para **ZONA B**
- 12:15 horas Desinfección espacios utilizados **ZONA B**

- 12:45 horas Apertura de la piscina y acceso a vestuarios **ZONA A**
- 13:00 horas Inicio de la actividad.
- 14:00 horas Finaliza el ejercicio **ZONA A**
- 14:15 horas Cierre de vestuarios para **ZONA A**
- 14:15 horas Desinfección espacios utilizados **ZONA A**

- 14:15 a 15:15 horas. DESINFECCIÓN DE TODAS LAS ZONAS DE PISCINA A FONDO.

- 15:45 horas Apertura de la piscina y acceso a vestuarios **ZONA B**
- 16:00 horas Inicio de la actividad.
- 17:00 horas Finaliza la actividad.
- 17:15 horas Cierre de vestuarios para **ZONA B**
- 17:15 horas Desinfección espacios utilizados **ZONA B**

- 17:45 horas Apertura de la piscina y acceso a vestuarios **ZONA A**
- 18:00 horas Inicio de la actividad.
- 19:00 horas Finaliza el ejercicio **ZONA A**
- 19:15 horas Cierre de vestuarios para **ZONA A**
- 19:15 horas Desinfección espacios utilizados **ZONA A**
- 19:45 horas Apertura de la piscina y acceso a vestuarios **ZONA B**
- 20:00 horas Inicio de la actividad.
- 21:00 horas Finaliza la actividad.
- 21:15 horas Cierre de vestuarios para **ZONA B**
- 21:15 horas Desinfección espacios utilizados **ZONA B**

SÁBADOS

- 8:45 horas Apertura de la piscina y acceso a vestuarios **ZONA A.**
- 9:00 horas Inicio de la actividad.
- 10:00 horas Finaliza el ejercicio **ZONA A**
- 10:15 horas Cierre de vestuarios para **ZONA A**
- 10:15 horas Desinfección espacios utilizados **ZONA A**

- 10:45 horas Apertura de la piscina y acceso a vestuarios **ZONA B**
- 11:00 horas Inicio de la actividad.
- 12:00 horas Finaliza el ejercicio **ZONA B**
- 12:15 horas Cierre de vestuarios para **ZONA B**



INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

- 12:15 horas Desinfección espacios utilizados **ZONA B**
- 12:45 horas Apertura de la piscina y acceso a vestuarios **ZONA A**
- 13:00 horas Inicio de la actividad.
- 14:00 horas Finaliza el ejercicio **ZONA A**
- 14:15 horas Cierre de vestuarios para **ZONA A**
- 14:15 horas Desinfección espacios utilizados **ZONA A**

DOMINGOS

- 8:45 horas Apertura de la piscina y acceso a vestuarios **ZONA A**.
- 9:00 horas Inicio de la actividad .
- 10:00 horas Finaliza el ejercicio **ZONA A**
- 10:15 horas Cierre de vestuarios para **ZONA A**
- 10:15 horas Desinfección espacios utilizados **ZONA A**

- 10:45 horas Apertura de la piscina y acceso a vestuarios **ZONA B**
- 11:00 horas Inicio de la actividad.
- 12:00 horas Finaliza el ejercicio **ZONA B**
- 12:15 horas Cierre de vestuarios para **ZONA B**
- 12:15 horas Desinfección espacios utilizados **ZONA B**

- La única forma de acceso a la instalación será mediante el ticket de reserva previa.
- El usuario podrá realizar la misma online a través de la página web del ICD (www.icdceuta.es) o presencialmente con reserva de cita (www.icdceuta.es/cita-previa) en las oficinas del Instituto Ceutí de Deportes sito en C/ Juan Díaz Fernández S/N en horario de 9.00 a 13.00 horas pudiendo elegir el horario y espacio en el que está interesado asistir, no permitiendo la entrada a nadie que previamente no haya concertado la cita. Mediante esta reserva el usuario se asegurará la entrada sin esperas innecesarias.
- En la reserva deberá hacer constar la calle que desea reservar que estará numerada.
- El número que se designa en la reserva online corresponde a los vestuarios y calle del vaso deportivo que podrá utilizar el usuario. La reserva de las instalaciones se podrá realizar con un día de antelación como máximo y con el límite de una reserva al día por usuario.
- Esta reserva deberá ser acreditada con el ticket impreso o en el móvil por el usuario en el control de acceso.



INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

NORMAS RELATIVAS AL USO DE LA PISCINA CUBIERTA

1. En el **acceso** a la instalación deportiva los usuarios deberán **desinfectar su calzado** en una alfombra empapada en líquido desinfectante y proceder a la **desinfección de manos** a través del sistema de desinfección de manos instalado en la zona delimitada.
2. Se hará entrega de una bolsa de plástico para material desechable que deberá depositar convenientemente cerrada en un cubo de basura (con tapa y pedal) a la salida de la instalación.
3. Se realizará teniendo en cuenta su **aforo (máximo 50%)** y siempre respetando la posibilidad de que dentro de la misma se asegure una **distancia** preventiva mínima de **al menos 1,5 - 2 metros** entre persona y persona.
4. Una vez **completo el aforo establecido**, el usuario **no podrá acceder a la instalación** hasta que no salgan otros usuarios. Será el socorrista-monitor o el personal que designe el gestor de la instalación, el responsable de supervisar el número de usuarios en cada uno de los vasos y restringir los accesos a los mismos de acuerdo con la legislación vigente.
5. Se han fijado **señalizaciones** para asegurar la **correcta circulación de usuarios** por la instalación. Estas medidas se han tomado especialmente en la zona de acceso, recepción, pasillos, vestuarios (taquillas) y sillas, con el fin de garantizar el mantenimiento de la distancia. La distribución espacial garantiza la **distancia de seguridad de al menos 1,5 - 2 metros** entre los usuarios mediante las señales en el suelo limitando los espacios. Todos los objetos personales como toalla, botes de crema, calzado de uso exclusivo para las piscinas, mochilas, etc. deben permanecer dentro del **perímetro de seguridad establecido**, evitando contacto con el resto de los usuarios.
6. Se han instalado **carteles con recomendaciones higiénicas ante el covid-19** por toda la instalación. Los mismos se encuentran distribuidas en todas las zonas de acceso para los usuarios.
7. El usuario deberá **abandonar la instalación ante cualquier síntoma compatible de covid-19**.
8. El **número** determinado de **personas por calle** será de **una/dos**, con el fin de guardar la distancia de seguridad permitida según normativa exigida por el Ministerio de Sanidad.
9. Antes del inicio de cada horario la **piscina será desinfectada** por las zonas de tránsito del público. 2 mg de hipoclorito / litro de agua.
10. En cualquier momento **el socorrista-monitor podrá detener al usuario para evitar coincidencias** de recorrido en la misma dirección de dos o más usuarios.



INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

11. Las **personas vulnerables** también podrán hacer uso de estas instalaciones, siempre que su condición clínica esté controlada y lo permita, y manteniendo rigurosas medidas de protección.

12. Es necesario que el usuario asuma que habrá una **asignación de horarios de reserva** y que el **tiempo máximo** desde que entra hasta que abandona la piscina es de **1h 30 minutos**, siendo su responsabilidad la distribución del tiempo.

13. Se aconseja una **distribución del tiempo** que podrá ser variada por el usuario sin poder bajo ningún concepto superar el tiempo permitido:

- **15 minutos para cambiarse e iniciar el ejercicio.**

- **60 minutos de práctica de ejercicio en el agua.**

- **15 minutos de ducha y vestirse para salir de la instalación.**

14. Con el fin de mantener un mejor grado de desinfección se advierte a los usuarios que los vasos de piscina mantendrán durante toda la jornada los parámetros de desinfección en los niveles más elevados permitidos por la normativa, por este motivo **se recomienda** someterse a una **ducha antes y después del acceso a los vasos de piscina.**

15. El **material** que el usuario precise para su entrenamiento será de **uso exclusivo y personal**, debiendo venir **desinfectado previamente desde casa.**

16. En **los vestuarios**, el usuario accederá con sus pertenencias que deberán ir dentro de una bolsa de plástico y en el puesto designado en el ticket de reserva previa. En ese momento será **obligatorio el cambio de calzado utilizando zapatillas de piscina** (único calzado que podrá utilizar durante el tiempo que permanezca en la instalación). Es obligatoria su utilización en la ducha antes de disponerse al baño. La recomendación es que el usuario acceda a la playa con bañador, gorro, gafas y toalla, donde encontrará una **silla numerada para depositar sus pertenencias.**

17. **Se recomienda** que al final del ejercicio el usuario se **duche en la zona de playa**, evitando la ducha en la instalación deportiva.

18. La **permanencia** del usuario en **vestuario tendrá un tiempo máximo de 15 minutos.**

MEDIDAS DE HIGIENE Y PROTECCIÓN REFORZADAS EN LA INSTALACIÓN DEPORTIVA.

- Se mantendrá un adecuado nivel de higiene en las distintas dependencias de la planta de piscina así como un correcto tratamiento de lámina de agua cumpliendo la normativa vigente.

- Los usuarios y trabajadores de estas instalaciones tienen la responsabilidad de prevenir el contagio de la enfermedad poniendo los medios oportunos para evitar contagiar y ser contagiados.



INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

Por ello, todo usuario y/o trabajador de estas instalaciones deberá observar las medidas de distancia social y el resto de las medidas recomendadas.

- Todas las operaciones correspondientes que se lleven a cabo, debido al COVID-19 deberán quedar anotadas y descritas en los registros correspondientes, como operaciones ante situación excepcional de cierre por alerta sanitaria, dentro del documento de autocontrol de la instalación.
- Antes de la apertura diaria de la piscina, el personal de mantenimiento de la instalación procederá a la apertura de las distintas puertas de acceso y vestuarios, siempre que sea posible, para mantener una ventilación continuada de los espacios cerrados.
- En el caso de que la ventilación se proporcione a través de medios mecánicos, como es este, el personal de mantenimiento junto con la empresa contratada por este ICD para el mantenimiento de la maquinaria de piscina, se asegurará que el mismo se conserva en buen estado de mantenimiento, limpieza y grado de desinfección adecuado.
- La limpieza de la instalación se realizará siguiendo el protocolo de actuación de limpieza anexo a este protocolo de seguridad y actuación frente al covid-19.

IMPORTANTE

- **Se deberán cumplir y respetar todas las normas de este protocolo de seguridad y actuación frente al covid-19 aprobado por las autoridades sanitarias.** Se ruega la máxima colaboración, responsabilidad y prudencia, priorizando siempre minimizar el riesgo de un posible contagio.
- Estas recomendaciones en todo momento están sujetas a las indicaciones de las autoridades sanitarias y son **de obligado cumplimiento por parte de cualquier usuario que acceda a la instalación deportiva.**